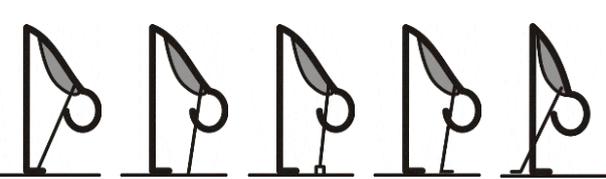
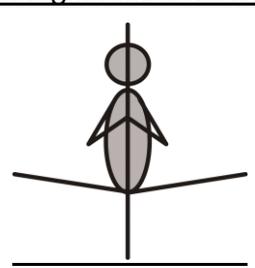


## Konditionelle Übungsinhalte der Klassen 1/2

Punkte	Hüftbeugen	Bildhinweis
1	Die Fingerspitzen berühren den <b>Fußrist</b> .	
2	Die Fingerspitzen berühren den <b>Boden</b> .	
3	Die geschlossene <b>Faust</b> berührt den <b>Boden</b> .	
4	Die gesamte <b>Handfläche</b> berührt den <b>Boden</b> .	
5	wie 4, jedoch hinter den Fersen	
<p><u>Ausführungshinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckte Beine. Bodenberührung vor den Zehen bei 1 - 4 Punkten. Bei 5 Punkten wird die Handfläche mit den Fingern nach hinten zeigend auf dem Boden aufgesetzt.</li> </ul>		

Punkte	Stangenklettern	Bildhinweis
1	2,5 m Stangenklettern → beide Hände über der Markierung	<p style="text-align: center;"><u>Hangeln bei 4 und 5</u></p> 
2	5 m Stangenklettern → <b>ohne</b> Zeitbegrenzung	
3	5 m Stangenklettern → <b>unter</b> 15 sec	
4	5 m Stangenklettern → <b>unter</b> 15 sec + letzte 2,5 m Abwärtshangeln <b>zum Sitz</b>	
5	5 m Stangenklettern → <b>unter</b> 15 sec + 5 m Abwärtshangeln <b>zum Sitz</b>	
<p><u>Ausführungshinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Klettern</b> = mit Zuhilfenahme der Beine; Handanschlag am Ende der Stange am Holzbalken.</li> <li>• <b>Hangeln</b> = ohne Zuhilfenahme der Beine (kein Einklemmen der Stange mit den Beinen); gebeugte Arme beim Versetzen der Hände (linke Hand unter die rechte und umgekehrt); Abspringen beim Abwärtshangeln führt zur Nichtanerkennung der zuletzt geturnten Übung!</li> </ul>		

Punkte	20-m-Lauf	Bildhinweis
1	4,5 sec	
2	4,3 sec	
3	4,1 sec	
4	3,9 sec	
5	3,7 sec	
<p><u>Ausführungshinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der/Die Läufer/-in startet aus der Schrittstellung. Die Zeitnahme beginnt mit dem Lösen des hinteren Fußes vom Boden.</li> </ul>		