

4.1. Station Kondition

Übung	Ausführung	Bewertung
Seilspringen 30 Sek. Wettkampfgymnastikspringseile	Beidbeiniges Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag nach entsprechender Zeitvorgabe.	Die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebenen Zeit.
Rumpfvorbeugetest	Stand mit beiden Beinen auf einer erhöhten Standfläche (zwischen beiden Füßen etwa ein Fuß Abstand, Knie gestreckt). Die Finger strecken und dabei langsam bei gestreckten Knien ohne Schwung in Richtung Füße führen und die maximale Dehnposition mind. drei Sekunden halten. Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Es gibt maximal zwei Wertungsversuche.	Gemessen wird die Distanz zwischen Fingerspitzen und dem oberen Rand der Standfläche, wobei das Erreichen der Fingerspitzen auf der Standfläche die Null-Linie definiert. Das Erreichen des Bereichs unterhalb der Standfläche ergibt einen Pluswert in cm (gute Leistung). Erreichen die Finger die Standfläche nicht, ergibt der Abstand zur Null-Linie einen Minuswert in cm.
Dreierhopp	Die Testperson steht in Schrittstellung mit der Fußspitze des Sprungbeines an der Absprunglinie. Der Absprung erfolgt einbeinig, die Landung erfolgt auf beiden Beinen (fließende Sprungfolge - keine Pause bzw. kein Zwischensprung). Danach wird der Versuch mit dem anderen Bein von der vorgegebenen Absprunglinie weitergeführt. Beide Sprungfolgen (1x rechts und 1x links) ergeben einen Wertungsversuch. Es gibt maximal zwei Wertungsversuche.	Gemessen und bewertet wird die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landestelle (Ferse). Die überwundenen Distanzen des linken und des rechten Beins (oder umgekehrt) werden zusammengezählt und als ein Versuch gewertet.
Standweitsprung	Paralleler, schulterbreiter Stand an der Absprunglinie. Beidbeiniger Absprung unter Ausnutzung des Armschwungs und Beugung der Knie. Beidbeinige Landung.	Auf ein Zentimeter genaue Messung vom Abstand zwischen Absprunglinie und Ferse des hinteren Fußes (bei nicht paralleler Landung). Es gibt maximal zwei Wertungsversuche.
Staffellauf	Sprint-Umkehrstaffel mit Übergabe eines Tennisrings. Start- und Wendemarken sind an den Grundlinien eines Volleyballfeldes oder einer anderen entsprechenden Spielfeldmarkierung mit einer Länge von 2 x 18 m.	Der Start erfolgt aus dem Hochstart neben einer Markierungsstange. Der Wechsel muss korrekt hinter der Stange durchgeführt werden.

4.2. Station Koordination

Übung	Ausführung	Bewertung
<p>Drehungen auf der Turnbank</p>	<p>Es soll auf einer umgedrehten Turnbank oder einem kleinen Schwebebalken die maximale Anzahl an Drehungen um die Körperlängsachse innerhalb von 20 Sekunden erreicht werden. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank wieder erreicht wird. Wird innerhalb der Versuche die Bank verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen können fortgesetzt werden. Es gibt maximal zwei Wertungsversuche.</p>	<p>Bewertet wird die maximale Anzahl der fehlerfrei ausgeführten Drehungen in 20 Sekunden (auf halbe Drehung genau). Bei Verlassen der Bank innerhalb der Zeit mit einem Fuß, ist diese sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Der Versuch ist ungültig bei beidfüßigem oder häufiger als dreimaligem Verlassen der Bank mit einem Fuß.</p>
<p>Kastenbumeranglauf</p>	<p>Hochstart → Rolle vorwärts auf der Matte → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → zum Kastenteil 1 laufen → Kastenteil 1 überspringen und anschließend durchkriechen → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → zum Kastenteil 2 laufen → Kastenteil 2 überspringen und anschließend durchkriechen → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → zum Kastenteil 3 laufen → Kastenteil 3 überspringen und anschließend durchkriechen → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → Lauf über Ziellinie (ohne Rolle). Kleineren Testpersonen ist es erlaubt, über das Kastenteil zu klettern. Die Kastenteile werden dann von Helfern festgehalten.</p>	<p>Gemessen wird die Zeit in 1/10 Sekunden, in der der Parcour überwunden wird. Ein ungültiger Wertungsversuch darf einmalig wiederholt werden.</p>
<p>Koordinationsparcour</p>		<p>Gemessen wird die Zeit in 1/10 Sekunden, in der der Parcour überwunden wird.</p>
<p>Sternenlauf</p>	<p>Start links neben dem Medizinball in der Mitte des Feldes, der mit rechter Hand berührt wird. Selbstständiger Start ohne externes Signal. Medizinball nach den vorgegebenen Laufwegen und -formen ablaufen, jeden Ball mit einer Hand berühren.</p> <p>Gemeinsamer Probedurchlauf. Laufwege-/formen beachten.</p>	<p>Gemessen wird die Zeit in 1/10 Sekunden. Es gibt maximal zwei Wertungsversuche.</p>

7. Station Tanz - Figurenkatalog

Element	Optimale Ausführung	Nicht Anerkennung
Hüpfen nach Musik 1 Grundpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung im Takt und Rhythmus der Musik • Der Bewegungsimpuls kommt aus dem Sprunggelenk • Die Ferse ist hoch angehoben • Körper steht aufrecht über den Ballen • Tänzerische Ausstrahlung (Kopf oben, stabiler Körper, getragene Arme) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung außer Takt • Bewegungsimpuls kommt aus dem Kniegelenk • Ferse setzt bei den Landungen vom Hüpfen auf dem Boden auf
Grundschrift mit Kniehub 2 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kriterien von "Hüpfen nach Musik" werden beibehalten • Alle Hops des 9er Grundschrifts werden getanzt • Anheben des Spielbeins auf 90° Hüftflexion • Der Fuß des Spielbeins ist zum Boden gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> • Fehlende Hops auf dem Standbein • Anheben des Spielbeins unter 45°
Grundschrift 3 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kriterien von "Grundschrift mit Kniehub" werden beibehalten • Alle Hops des 9er Grundschrifts werden getanzt • Anheben des Spielbeins auf 90° Hüftflexion • Der Fuß des Spielbeins ist gestreckt • Der Kick wird schnell und dynamisch bis zur Kniestreckung ausgeführt (Keine Überstreckung) • Becken und Rumpf bleiben bei der Kickbewegung stabil 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine 9 Bodenberührungen • Anheben des Spielbeins unter 45° • Fehlende Streckung des Knies beim Kick (-20°)
Platzwechsel oben	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kriterien von "Grundschrift" werden beibehalten • Saubere harmonische Führung der Figur • Klare Drehumfänge entsprechend der Figurenbeschreibung • Aufteilung des Bewegungswegs auf beide Partner 	<ul style="list-style-type: none"> • Figur wird nicht innerhalb eines Grundschrifts beendet • Ein Partner bleibt stationär
Jochfigur	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kriterien von "Platzwechsel oben" werden beibehalten 	
Promenade	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kriterien von "Platzwechsel oben" werden beibehalten 	
American Spin	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kriterien von "Platzwechsel oben" werden beibehalten 	
Curl (stationär)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kriterien von "Platzwechsel oben" werden beibehalten 	
Komplexe Tanzfigur 1	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammengesetzt aus verschiedenen Kickvarianten über mindestens 8 bis 16 Zählzeiten ohne Eingang 	<ul style="list-style-type: none"> • Es sind keine Kickvarianten enthalten • Zählzeiten wurden nicht eingehalten
Komplexe Tanzfigur 2	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammengesetzt aus verschiedenen Bewegungen über mindestens 8 bis 16 Zählzeiten ohne Eingang 	<ul style="list-style-type: none"> • Es hebt sich nicht von der komplexen Tanzfigur 1 ab • Zählzeiten wurden nicht eingehalten