



Etwas-Bewegen

Zielwerfen (1)

Werfen und Fangen (2)

Prelen (3)

Dribbeln (4)





Sich-Bewegen

Balancieren (5)

Rollen (6)

Seilspringen (7)

Variabel laufen (8)



Qualifikation	Über eine Langbank balancieren können.	Aus dem Absprung vorwärts rollen können.	Am Ort in verschiedenen Rhythmen Seilspringen können.	Im Laufen die Laufform verändern können.
Testaufgabe	Das Kind balanciert vor- und rückwärts über eine Langbank und über die daraufliegenden Hindernisse.	Das Kind turnt aus dem Absprung eine Sprungrolle vorwärts über eine aufgestellte Bananenkiste.	Das Kind springt am Ort mit Rhythmuswechsel Seil.	Das Kind läuft den Markierungen in Form einer Acht entlang und wechselt dabei die Art des Laufens.
Kriterien	Flüssiges Vor- und Rückwärtsgehen ohne stehen zu bleiben oder runterzufallen. Nachstellschritte sind nicht erlaubt. Hindernisse müssen überschritten werden, ohne auf diese zu treten.	Beidbeiniger Absprung aus dem Stand. Es muss ein Sprung erfolgen. Kiste darf nicht berührt werden. Gerade Abrollbewegung. Landung vollständig auf der Matte.	Das Kind springt am Ort in zwei frei wählbaren Sprungformen. Nach 10 sek muss das Kind den Rhythmus ohne Unterbruch wechseln und danach 10 sek im neuen Rhythmus weiterspringen. Fehler oder Unterbrüche sind nicht erlaubt.	Auf den Geraden Vorwärtsschritte, in den Reifen je genau 3 schnelle Schritte, auf den Diagonalen Sidesteps ohne Überkreuzen der Beine. Berührung der Reifen nicht erlaubt. Flüssiger Wechsel zwischen den Laufformen.
Bewertung	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.
Testaufbau	Eine Langbank liegt umgedreht auf einem Sprungbrett. Auf der Langbank werden zweimal je 2 Tetrapacks übereinander mit der breiten Seite nach unten in jeweils 1.0 m Entfernung vom Anfang und vom Ende aufgeklebt.	3 Matten liegen längs hintereinander. Auf dem Übergang zwischen erster und zweiter Matte steht parallel dazu eine Bananenkiste auf ihrer Längsseite.	Springseile liegen auf einer freien Fläche bereit. Punkt wird auf einer freien Linie markiert.	2 Hütchen (unten) und 2 Bodenmarkierungen (oben) bilden ein Quadrat (4.0 m x 4.0 m). Die Seiten und die Diagonalen sind mit Klebeband markiert. Auf den Geraden von den Hütchen zu den Kreuzen liegen je 3 sich berührende Reifen hintereinander.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Langbank (L: 4.0 m, B: 10 cm) • Sprungbrett (H: 20 cm) • 4 1l Tetrapacks (17 cm x 6 cm) • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Turnmatten (1.6 m x 1.1 m) • 1 Bananenkiste (L: 52.5 cm, B: 39 cm, H: 23 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Springseile • Stoppuhr 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 6 Reifen (Durchmesser 80 cm) • Klebeband