

# Athletiktest Mädchen: Beweglichkeit

NKL August/2009

BEWEGLICHKEIT	Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ausführung	
	<b>1</b>	Querspagat l / r	15	12	9	6	3	0	-3	-6	-9	-12	Normplatten unter vorderen Fuss gelegt, vorderes Bein gestreckt und gerade, hinteres Bein 90° gebeugt, Knie an der Wand, Unterschenkel senkrecht, Pos muss 5 Sek gehalten werden.
	<b>3</b>	Seitspagat	25	20	15	10	5	0					Seitspagat in Rückenlage mit Trainerhilfe an Knien. Messung: ein Bein liegt am Boden auf, Abstand vom Knöchel des anderen Beines zum Boden; beide Beine völlig gestreckt.
								0		-3		-6	Aufrechter Sitz am Bodenbalken, Arme in Seithalte, Normplatten jeweils unter beide Füße gelegt, Knie zeigen nach oben, Beine gestreckt, Hüfte muss in gleicher Linie sein, Pos muss 5 Sek selbständig gehalten werden.
	<b>4</b>	Vorhalte l / r	60°	70°	80°	90°	Bn	Br	S	H	K	üK	Ferse 5 cm von der Wand entfernt, Rücken an der Wand, Arme seitwärts, Handfläche an Wand, mit eigener Kraft das Bein heben und 5 Sek halten, Knie leicht nach aussen gedreht, Becken bleibt in Kontakt mit der Wand. Messung an Fussspitze.
		Bewertung											Fussspitze in Höhe: Bn=Bauchnabel, Br=Brust, S=Schulter, H=Hals, K=Kopf, üK=über Kopf
	<b>6</b>	Seithalte l / r	60°	70°	80°	90°	Bn	Br	S	H	K	üK	Hang an der Sprossenwand. Mit eigener Kraft ein Bein seitwärts heben und 5 Sek halten, Knie nach oben gedreht, Becken und Beine in Kontakt mit der Sprossenwand, unteres Bein muss senkrecht bleiben! Messung an Fussspitze.
	<b>8</b>	Grätschliegen	20	15	10	5	0	-3	-6	-9	-12	-15	Grätschsitz am Boden (90°), senken des Oberkörpers bis Bauchlage, Stab schulterbreit im Kammgriff in Waagrechte heben, Arme gestreckt, Arme + Kopf berühren den Boden nicht; Arme unter Waagrechte = 1 Pkt Abzug; Erhöhung: je 3 cm unter beide Füße.
	<b>9</b>	Vorbeugen	8	5	2	-1	-4	-7	-8	-9	-10	-12	Stand auf dem Kasten, Beugen des Oberkörpers vw, Beine geschlossen und gestreckt, Stab wird mit geschlossener Faust umfasst. Pos muss 5 Sek gehalten werden. Messung ab Oberkante Stab.
	<b>10</b>	Ein-/Ausschultern	70	60	50	45	40	35	30	25	21	18	Kammgriff, Bauchlage auf Kastendeckel, dreimal Ausschultern vw und rw (gleichmässig und ohne Pause), Arme gestreckt. Messung: absoluter Abstand zwischen den kleinen Fingern.
<b>11</b>	ARW-Öffnen	+20°	+15°	+10°	+5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°	-25°	In Rückenlage auf Kastenoberteil, Schulter an der Kante, Stab im Kammgriff, schulterbreit gehalten, Beine gestreckt, Rücken gerade (Kontrolle im Kreuz mit Bleistift). ARW öffnen und Pos 5 Sek halten. Messung: Abweichung der Arme von der Horizontalen.	
<b>12</b>	Rumpfhoben rw	5°	10°	15°	20°	25°	30°	35°	40°	50°	60°	Mit eigener Kraft Körper aus Bauchlage möglichst weit vom Boden abheben, Arme in gleicher Linie wie Wirbelsäule, Kopf zw. Armen, Handfläche nach aussen, Pos wird 5 Sek gehalten. Messung: Winkel zwischen Boden und der Linie Hüfte-Schulter.	