



Etwas-Bewegen

	Etwas-Bewegen			
	Zielwerfen (1)	Werfen und Fangen (2)	Prelen (3)	Dribbeln (4)
				
Qualifikation	Ein Objekt gezielt treffen können.	Einen Ball in der Bewegung fangen können.	Einen Ball kontrolliert prellen können.	Einen Ball kontrolliert dribbeln können.
Testaufgabe	Das Kind wirft sechs Jonglierbälle auf eine Zielscheibe.	Das Kind wirft einen Tennisball an die Wand und fängt ihn direkt aus der Luft.	Das Kind prellt zügig durch einen Hindernisparcours vor und zurück.	Das Kind dribbelt zügig durch einen Hindernisparcours vor und zurück.
Kriterien	Das Kind muss hinter dem Schwedenkasten stehen. Überkopfwurf. Ein Stossen des Balles ist erlaubt. Berührung der Zielscheibe zählt als Treffer.	Das Kind darf beim Abwerfen die Abwurflinie nicht übertreten. Überkopfwurf. Zum Fangen darf die Linie übertreten werden. Der Ball wird direkt nach dem Abprall an der Wand gefangen und muss mind. 1 sek lang kontrolliert gehalten werden.	Der Ball darf mit der linken oder rechten Hand geprellt werden. Der Ball darf nicht gehalten werden, verloren gehen oder den Korridor verlassen. Die Hindernisse dürfen nicht berührt werden. Max. 25 sek pro Durchlauf.	Der Ball darf nicht verloren gehen und den Korridor nicht verlassen. Der Ball darf nicht zwischen den Hütchen durchrollen. Die Hindernisse dürfen nicht berührt werden. Max. 25 sek pro Durchlauf.
Bewertung	6 Versuche, Anzahl der Treffer wird notiert.	6 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 Zielscheibe wird in 1.3 m Höhe (Unterkante) aufgehängt. 3.5 m vor der Zielscheibe wird eine Abwurflinie markiert. Die Kante eines Schwedenkastenoberteils wird an die Abwurflinie angelegt.	Eine ca 1.5 m breite Abwurflinie wird parallel zur Wand in 4.0 m Entfernung mit Klebeband markiert.	Markierter Korridor (8.0 m x 1.1 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen (2 Malstäbe mit T-Shirt) im Abstand von 1.5 m; 0.5 m; 4.0 m; 0.5 m. Malstab als Endmarkierung in 0.5 m Abstand vom Korridor.	Markierter Korridor (8.0 m x 1.1 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen (2 Hütchen mit Klebeband) im Abstand von 1.0 m; 1.5 m; 3.0 m; 1.5 m. Hütchen als Endmarkierung in 0.5 m Abstand vom Korridor.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Jonglierbälle (Durchmesser: 75 mm, 125 g) • 1 Zielscheibe (Durchmesser: 40 cm) • Oberteil eines Schwedenkastens • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Tennisbälle • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Basketball (Grösse 6) • 9 Malstäbe • 4 T-Shirts (ca. Grösse L/XL) • Stoppuhr • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fussball (Grösse 4) • 9 Hütchen (23 cm hoch, 13 cm breit) • Stoppuhr • Klebeband



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 freiwählbaren 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