

HANDSTAND-ABROLLEN

Testaufgabe Demonstrieren Sie einen Handstand und Abrollen unter Einhaltung der Bewegungsmerkmale.

Testbeschreibung

- Aufschwingen in den Handstand aus dem Stand
- Sichtbare Körperstreckung im Handstand; mind. 1 Sekunde stehen, nachdem die Füße geschlossen worden sind; maximal 10° Abweichung von der Senkrechten
- Kontrolliertes Abrollen
- Aufstehen ohne Abdruck mit den Händen bzw. ohne Zuhilfenahme der Hände

Jede Testperson hat max. zwei Versuche.

Messung Prüferinnen oder Prüfer begutachten die Einhaltung der Aufgabenstellung.

Testaufbau Mattenbahn (6m Länge)

Testmaterialien

- Mattenbahn

Wertung Die Minimalanforderungen lauten:

Einen gelungenen Versuch im Bewegungsfluss unter Einhaltung der Bewegungsmerkmale zu absolvieren.