

Abnahmeblatt		AN 6									
Athletische Normen											
Name /Vorname								Geburtsdatum			
Verein											
	Tatsächl. Leistung										
1. Seilklettern mit Beinen		1m		2m		4m		25s		22s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. 15 m Sprint		5,0 s		4,0 s		3,8 s		3,5 s		3,2 s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Seilspringen		1		2		3		4		5	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Rumpfbeugekraft Anzahl	5x	7x	8	9	10	11	12	13	14	15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. sek Halten im Gräswinkelstütz	5s	7s	9s	11s	13s	15s	17s	19s	22s	25s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Hockstütz mit Halten eines Gummiballs	5s	7s	9s	11s	13s	15s	17s	19s	22s	25s	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Vorspreizen	Taillenhöhe		Brusthöhe		Schulterhöhe		Augenhöhe		über Kopfhöhe		
	links		2		3		4		5		
	rechts		2		3		4		5		
8. Seitspagat	25 cm	22,5	20 cm	17,5	15 cm	12,5	10 cm	7,5	5 cm	2,5	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Brücke	Grobform 5s halten			Gestreckte Arme und Beine			Schulter über Hände				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Öffnen des ARW in Bauchlage	Hände berühren Fußspitzen			Kopf Boden			Brust Boden				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gesamtpunktzahl											