

### Überprüfung der körperlichen Gewandtheit

#### Fit Mix:

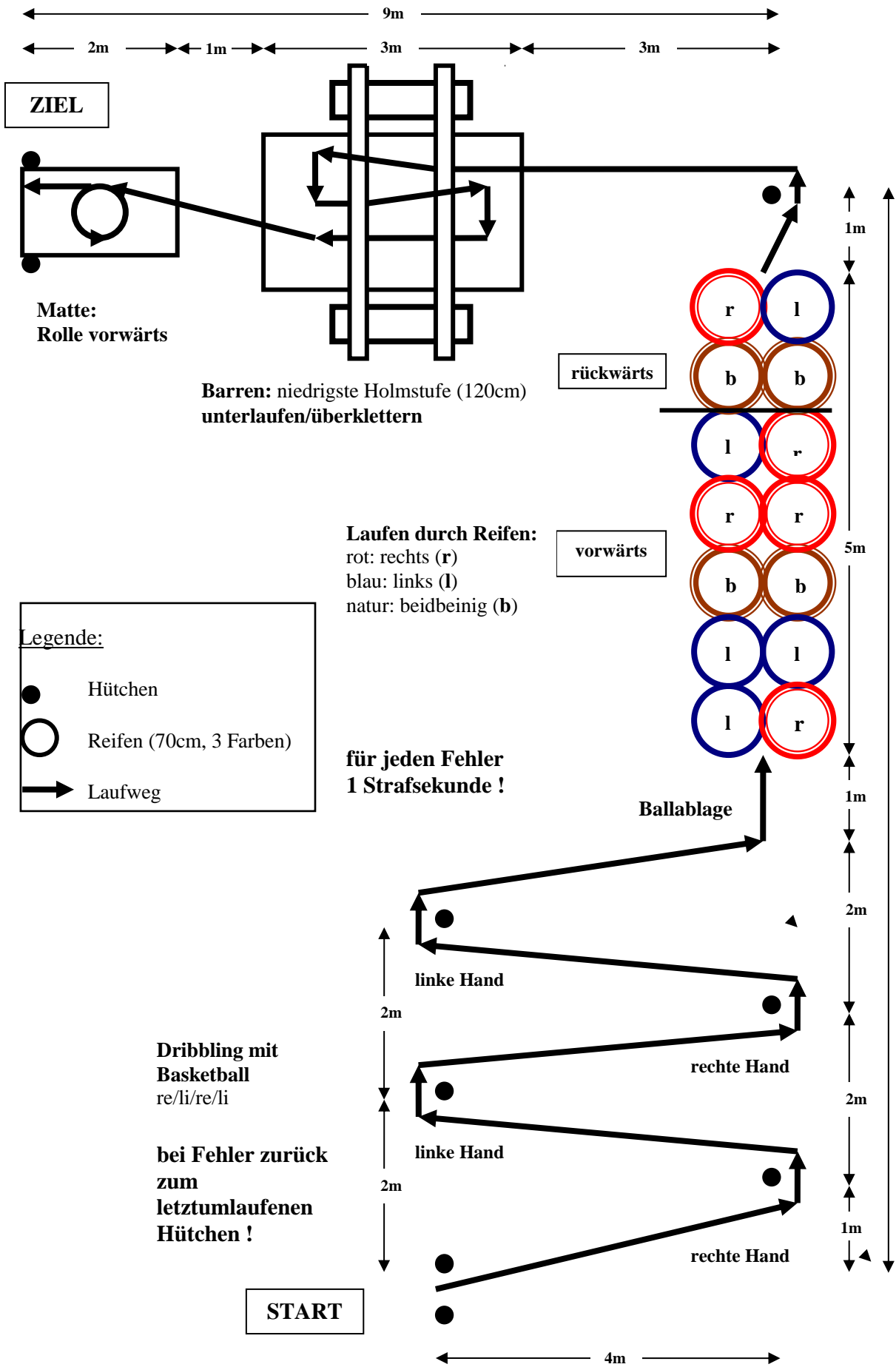
Nach der in der Skizze (sh. unten) gezeigten Aufstellung ist folgender Geschicklichkeitslauf von allen Teilnehmer/innen möglichst schnell zu absolvieren.

Die Abfolge der Reifen wird nach einigen Durchläufen mehrmals verändert.

Zusätzlich gilt: für jeden Fehler 1 Strafsekunde!

		Sehr gut	Gut	Befriedigend	Genügend	Nicht bestanden
<b><u>Weiblich</u></b>		unter 35 sec	36 – 40 sec	41 – 45 sec	46 - 50 sec	mehr als 50 sec

		Sehr gut	Gut	Befriedigend	Genügend	Nicht bestanden
<b><u>Männlich</u></b>		Unter 30 sec	31 – 35 sec	36 – 40 sec	41 – 45 sec	mehr als 45 sec



**ZIEL**

**Matte:  
Rolle vorwärts**

**Barren: niedrigste Holmstufe (120cm)  
unterlaufen/überklettern**

**rückwärts**

**vorwärts**

**Laufen durch Reifen:**  
rot: rechts (r)  
blau: links (l)  
natur: beidbeinig (b)

**Legende:**

- Hüfchen
- Reifen (70cm, 3 Farben)
- ➔ Laufweg

**für jeden Fehler  
1 Strafsekunde !**

**Ballablage**

**Dribbling mit  
Basketball  
re/li/re/li**

**bei Fehler zurück  
zum  
letztumlaufenen  
Hüfchen !**

**START**