

## BTB-Maskottchenwettbewerb



Übungskatalog  
AK 5+AK 6+AK 7  
männlich und weiblich

## STATION 1

### Laufstest



Im Abstand von 4 Metern stehen zwei umgedrehte kleine Kästen. In einem Kasten liegen 5 Tennisbälle / Reifen. Aufgabe ist es, so schnell wie möglich die Tennisbälle nacheinander aus dem einen Kasten in den anderen zu legen.

AK 5	AK 6	AK 7
1☺ 28sec -25,1sec	1☺ 25sec -22,1sec	1☺ 22sec-20,1sec
2☺☺ 25sec -22,1sec	2☺☺ 22sec -19,1 sec	2☺☺ 20sec-18,1sec
3☺☺☺ 22sec -18,1sec	3☺☺☺ 19sec-17,1sec	3☺☺☺ 18sec-16,1
4☺☺☺☺ 18sec und schneller	4☺☺☺☺ 17 sec und schneller	4☺☺☺☺ 16 sec und schneller

## STATION 2

### Seilspringen



Ein Gummiseil oder Sprungseil wird 10cm(AK5), 20cm (AK6) und 30cm (AK7) hoch über dem Boden gespannt. Ziel ist es, möglichst viele Sprünge in 20sec zu erzielen

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
10-15 Sprünge	12-17 Sprünge	15-20 Sprünge
2☺☺	2☺☺	2☺☺
16-20 Sprünge	18 - 22 Sprünge	21-25 Sprünge
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
21-24 Sprünge	23 -27 Sprünge	26-29 Sprünge
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
25 Sprünge und mehr	28 Sprünge und mehr	30 Sprünge und mehr

## STATION 3

### Minitrampolin



Auf einem gerade gestellten Minitrampolin werden folgende Sprünge ausgeführt.

AK 5: 10 Strecksprünge

AK 6: 10 Strecksprünge




AK 7: 10x im Wechsel Strecksprung und Hocksprung

Anmerkung: Arme während der Sprünge in Hochhalte mit Stab

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
Aufgabe erfüllt	Aufgabe erfüllt	Aufgabe erfüllt
2☺☺	2☺☺	2☺☺
gute Ausführung	gute Ausführung	gute Ausführung
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
sehr gute Ausführung	sehr gute Ausführung	sehr gute Ausführung
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
hervorragend	hervorragend	hervorragend

## STATION 4

### Liegestützwandern/Schräghandstand

			<p>AK 5: Aufbau: 1 Turnbank Im Liegestütz vorlings (Fußrist auf der Bank auflegen, Hände stützen auf dem Boden) über die Turnbank stützen</p>
			<p>AK 6: Aufbau: 1 Turnbank Im Liegestütz rücklings (Fersen auf der Bank auflegen, Hände stützen auf dem Boden) über eine Turnbank stützen</p>
			<p>AK 7: Etwa 3 handlängen von einer Wand entfernt, Schräghandstand (Bauch zeigt zur Wand) 20 sec stehen</p>

AK 5	AK 6	AK 7
<p>1😊</p> <p>Aufgabe erfüllt</p> <p>2😊😊</p> <p>gute Ausführung</p> <p>3😊😊😊</p> <p>sehr gute Ausführung</p> <p>4😊😊😊😊</p> <p>hervorragend</p>	<p>1😊</p> <p>Aufgabe erfüllt</p> <p>2😊😊</p> <p>gute Ausführung</p> <p>3😊😊😊</p> <p>sehr gute Ausführung</p> <p>4😊😊😊😊</p> <p>hervorragend</p>	<p>1😊</p> <p>Aufgabe erfüllt</p> <p>2😊😊</p> <p>gute Ausführung</p> <p>3😊😊😊</p> <p>sehr gute Ausführung</p> <p>4😊😊😊😊</p> <p>hervorragend</p>

## STATION 5

### Bankziehen



#### AK 5/6

Aufbau: 2 Bänke hintereinander  
Strecke von 6 Metern markieren

Ziel ist es so schnell wie möglich in Bauchlage auf einer Teppichfliese die Distanz von 6 Metern zu überwinden

#### AK 7



Aufbau: 2 Bänke hintereinander  
Strecke von 6 Metern markieren

Ziel ist es so schnell wie möglich in Bauchlage auf einer Teppichfliese die Distanz von 6 Metern zu ziehen, sowie die gleiche Strecke rückwärts zu schieben

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
10-13sec	10-13sec	19-22sec
2☺☺	2☺☺	2☺☺
8-9sec	8-9sec	15-18
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
6-7sec	6-7sec	12-14
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
schneller als 6 sec	schneller als 6 sec	schneller als 12 sec

## STATION 6


### Beweglichkeit 1

			<p>AK 5/6 Langsitz Vorbeugen im Strecksitz Abstand Brustbein-Oberschenkel (auf gestreckte Beinhaltung achten)</p>
			<p>AK 7 Flunder Vorbeugen im Grätschsitz, Freie Vorhalte der Arme (Schulterbreite)- Abstand Brustbein-Boden</p>
<p><b>AK 5</b></p>	<p><b>AK 6</b></p>	<p><b>AK 7</b></p>	
<p>1☺ &lt;15cm 2☺☺ &lt;10cm 3☺☺☺ &lt;5cm 4☺☺☺☺ 0cm</p>	<p>1☺ &lt;15cm 2☺☺ &lt;10cm 3☺☺☺ &lt;5cm 4☺☺☺☺ 0cm</p>	<p>1☺ &lt;10cm 2☺☺ &lt;5cm 3☺☺☺ 0cm 4☺☺☺☺ fr. Halte</p>	



## STATION 7


### Beweglichkeit 2

		<p>AK 5/6/7          Aufbau: Eine Turnbank wird schräg in der Sprossenwand (ca. x. Sprosse) eingehängt          Spreizen aus der Rückenlage auf einer Schrägbank</p>
--	---	--

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
Hüft-Tailenhöhe	Hüft-Tailenhöhe	Hüft-Tailenhöhe
2☺☺	2☺☺	2☺☺
Brust-Schulterhöhe	Brust-Schulterhöhe	Brust-Schulterhöhe
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
Kopfhöhe	Kopfhöhe	Kopfhöhe
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
Überkopfhöhe	Überkopfhöhe	Überkopfhöhe

## STATION 8


### Seilklettern

	<p>AK 5/6 Aus dem Stand das Seil soweit wie möglich nach oben klettern</p>
	<p>AK 7 Aus dem Stand so schnell wie möglich eine Distanz von 4m klettern</p>

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
1m	2m	4m
2☺☺	2☺☺	2☺☺
2m	3m	4m 18,01-20sec
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
3m	4m	4m 16,1-18sec
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
4m	4m und schneller als 22sec	4m und schneller als 16sec

## STATION 9


### Weitsprung

		<p>AK 5/6/7 Aufgabe: aus dem Stand, 3 Weitsprünge, Absprung und Landung jeweils beidbeinig. Bei jedem Sprung ist ein erneutes Schwungholen der Arme erlaubt</p>
--	---	---

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
2,00-2,49m	2,50-2,99m	3,00-3,49m
2☺☺	2☺☺	2☺☺
2,50-2,99m	3,00-3,49m	3,50-3,99m
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
3,00-3,49m	3,50-3,99m	4,00-4,49m
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
<3,50m	<4,00m	<4,50m

## STATION 10

### Stützkraft

			<p>AK 5/6/7</p> <p>Hockwinkelstütz am Parallelbarren oder zwischen 2 großen Kästen. Dabei liegt ein Ball auf den Oberschenkel des Kindes.</p>
--	---	--	---

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
4-8sec	8-12sec	20-24sec
2☺☺	2☺☺	2☺☺
9-13sec	13-17sec	25-29sec
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
14-17sec	18-22sec	30-34sec
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
18sec und mehr	23sec und mehr	35sec und mehr

## Maskottchenwettbewerb AK 5

Name	Vorname:					
Verein:						
Aufgabe	Zeit	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	Summe:
Laufstest						
Liegestütz vorlings						
Bankziehen						
Langsitz						
Spreizen						
Klettern						
Weitsprung						
Sützkraft						
Summe:						

## Maskottchenwettbewerb AK 6

Name	Vorname:					
Verein:						
Aufgabe	Zeit	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	Summe:
Laufstest						
Liegestütz vorlings						
Bankziehen						
Langsitz						
Spreizen						
Klettern						
Weitsprung						
Sützkraft						
Summe:						

## Maskottchenwettbewerb AK 7

Name	Vorname:					
Verein:						
Aufgabe	Zeit	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	Summe:
Lauftest						
Liegestütz vorlings						
Bankziehen						
Langsitz						
Spreizen						
Klettern						
Weitsprung						
Sützkraft						
Summe:						