**Koordinationsparkur**

**Die Bewertung erfolgt nach Platzierungspunkten:**

25 Punkte = schnellste Zeit pro Jahrgang und Stufe

24 Punkte = zweitschnellste Zeit

23 Punkte = drittschnellste Zeit

usw.

**Ablauf:**

**1** Rolle rückwärts,Rolle vorwärts / Stufe 2: nur Rolle vorwärts

**2** Strecksprung ganze Drehung / Stufe 2: Hocksprung

**3** Balancieren über Seil (Boden darf nicht berührt werden)

**4** Aus dem Stand in die Bauchlage hinter dem Rücken klatschen => Hochdrücken => Bauchlage hinter dem Rücken klatschen => Hochdrücken

**5** 1/1 Drehung (Quadrat darf nicht verlassen werden) / Stufe 2: 1 beinig auf Zehenspitze stehen, freies Bein mit Knie auf Hüfthöhe (2 Sek)

**6** Baumstammrolle (Beginn in Rückenlage, Schiffchenpositionsrollen über die Turnmatten; die Arme und die Beine dürfen den Boden nicht berühren, die Matte darf nicht seitlich verlassen werden) / Stufe 2: Arme und Beine dürfen zeitweise den Boden berühren

**7** Hüpfen (10 beidbeinige Sprünge; abwechselnd zu jeder Seite, Linien dürfen nicht berührt werden)

**8** Air Jack

**9** Slalomlauf (Stangen dürfen nicht berührt werden)

**10** Karreehüpfen (Von Ecke zu Ecke im Kreis beidbeinige hüpfen)

**Allgemeine Informationen**

Gestartet wird vor der ersten Turnmatte auf Zeichen des Kampfrichters.

**Zeit**

Eine Erfüllung einer Station gibt 5 Sekunden Gutschrift. Jede Station hat einen Versuch. Es wird auf die zweite Kommastelle gerundet.

**Materialliste**

6x Turnmatten, 1x Balancierseil (Länge 4 Meter, Dicke 5cm), 6x Stange mit Halterung, Klebeband





12 Meter

12 Meter