

Hier die Aufgaben für den Leistungstest zu den TOP FIVE der Sunny Showkids

Aufgabe 1 – Handstand mit ½ Dreh.

Wie oft schaffst Du es in einer Minute, aus der Hocke in den Handstand zu kommen, ½ Dreh. zu turnen und wieder abzuhecken. Die Hände bleiben dabei in einem Gymnastikreifen und zwischen den Knien hältst Du ein Schaumstoffteil. Jeder gelungene Handstand zählt einen Punkt. Geht das Schaumstoffteil verloren oder bleiben die Hände nicht im Reifen oder die ½ Drehung wird nicht vollzogen, zählt der Handstand nicht.

Aufgabe 2 – Spagat in zwei Seiten

Aus dem Stand, herunterrutschen in den Spagat, beide Arme werden lang nach oben gestreckt.

Für die optimale Ausführung werden 10 Punkte pro Seite Spagat vergeben.

Müssen die Arme zum Stützen genommen werden, gibt es nur noch fünf Punkte.

Wird der Spagat aus dem Stand, w. o. beschrieben geturnt und ist aber nicht komplett unten bei gestreckten Beinen und Füßen, werden 2 Punkte vergeben.

Ist der Spagat nicht unten oder verdreht, sind es 0 Punkte.

Aufgabe 3 – Liegestütze

Wie viele Liegestütze schaffst Du in 40 sek.

Es zählen nur die Liegestütze, bei denen Du mit dem Brustbein das Schaumstoffklötzchen berührst.

Aufgabe 4 – Sprung auf den hüfthohen Kasten

Wie viele Sprünge mit geschlossenen Beinen aus dem Stand – ohne Ansprung - schaffst Du in einer Minute.

Jeder gelungene Aufsprung zählt einen Punkt.