

Jede*r Schüler*in muss mindestens einmal jede Übung absolviert haben. Wenn noch Zeit ist, können im Anschluss einzelne Übungen wiederholt und ggf. verbessert werden.

Name:		Vorname:		Klasse:
Übung	Leistung	Note	Prüfer*in	

Name:		Vorname:		Klasse:
Übung	Leistung	Note	Prüfer*in	

Name:		Vorname:		Klasse:
Übung	Leistung	Note	Prüfer*in	



Bewertungstabelle Mädchen

ÜBUNG	7. KLASSE	8. KLASSE	9. KLASSE	10. KLASSE
SEILSPRINGEN	120-101□sehr gut 100-81□gut 80-61□befriedigend 60-51□ausreichend 50-41□mangelhaft 40- und weniger□ungenügend	130-111□sehr gut 110-91□gut 90-71□befriedigend 70-61□ausreichend 60-51□mangelhaft 50- und weniger□ungenügend	140-121□sehr gut 120-101□gut 100-81□befriedigend 80-71□ausreichend 70-61□mangelhaft 60- und weniger□ungenügend	150-131□sehr gut 130-111□gut 110-91□befriedigend 90-81□ausreichend 80-71□mangelhaft 70- und weniger□ungenügend
BURPEES	25-23 □sehr gut 22-20□gut 19-17□befriedigend 16-14□ausreichend 13-11□mangelhaft 10 und weniger□ungenügend	28-26 □sehr gut 25-23□ gut 22-20□befriedigend 19-17□ausreichend 16-14□mangelhaft 13 und weniger□ungenügend	31-29□sehr gut 28-26□ gut 25-23□befriedigend 22-20□ausreichend 19-17□mangelhaft 16 und weniger□ungenügend	34-32□sehr gut 31-29□ gut 28-26□befriedigend 25-23□ausreichend 22-20□mangelhaft 19 und weniger□ungenügend
BAUCH	30-26□sehr gut 25-21□gut 20-16□befriedigend 15-11□ausreichend 10-6□mangelhaft	35-31□sehr gut 30-26□gut 25-21□befriedigend 20-16□ausreichend 15-11□mangelhaft	40-36□sehr gut 35-31□gut 30-26□befriedigend 25-21□ausreichend 20-16□mangelhaft	45-41□sehr gut 40-36□gut 35-31□befriedigend 30-26□ausreichend 25-21□mangelhaft
LIEGESTÜTZE	ab 21□sehr gut 20-16□gut 15-11□befriedigend 10-6□ausreichend 5 und weniger□mangelhaft	ab 26□sehr gut 25-21□gut 20-16□befriedigend 15-11□ausreichend unter 10□mangelhaft	ab 31□sehr gut 30-26□gut 25-21□befriedigend 20-16□ausreichend unter 15□mangelhaft	ab 36□sehr gut 35-31□gut 30-26□befriedigend 25-21□ausreichend unter 20□mangelhaft
LINIENLAUF	extra	extra	extra	extra



Bewertungstabelle Jungen

ÜBUNG	7. KLASSE	8. KLASSE	9. KLASSE	10. KLASSE
SEILSPRINGEN	120-101 ☐ sehr gut 100-81 ☐ gut 80-61 ☐ befriedigend 60-51 ☐ ausreichend 50-41 ☐ mangelhaft 40- und weniger ☐ ungenügend	130-111 ☐ sehr gut 110-91 ☐ gut 90-71 ☐ befriedigend 70-61 ☐ ausreichend 60-51 ☐ mangelhaft 50- und weniger ☐ ungenügend	140-121 ☐ sehr gut 120-101 ☐ gut 100-81 ☐ befriedigend 80-71 ☐ ausreichend 70-61 ☐ mangelhaft 60- und weniger ☐ ungenügend	150-131 ☐ sehr gut 130-111 ☐ gut 110-91 ☐ befriedigend 90-81 ☐ ausreichend 80-71 ☐ mangelhaft 70- und weniger ☐ ungenügend
BURPEES	25-23 ☐ sehr gut 22-20 ☐ gut 19-17 ☐ befriedigend 16-14 ☐ ausreichend 13-11 ☐ mangelhaft 10 und weniger ☐ ungenügend	28-26 ☐ sehr gut 25-23 ☐ gut 22-20 ☐ befriedigend 19-17 ☐ ausreichend 16-14 ☐ mangelhaft 13 und weniger ☐ ungenügend	31-29 ☐ sehr gut 28-26 ☐ gut 25-23 ☐ befriedigend 22-20 ☐ ausreichend 19-17 ☐ mangelhaft 16 und weniger ☐ ungenügend	34-32 ☐ sehr gut 31-29 ☐ gut 28-26 ☐ befriedigend 25-23 ☐ ausreichend 22-20 ☐ mangelhaft 19 und weniger ☐ ungenügend
BAUCH	35-31 ☐ sehr gut 30-26 ☐ gut 25-21 ☐ befriedigend 20-16 ☐ ausreichend 15-11 ☐ mangelhaft	40-36 ☐ sehr gut 35-31 ☐ gut 30-26 ☐ befriedigend 25-21 ☐ ausreichend 20-16 ☐ mangelhaft	45-41 ☐ sehr gut 40-36 ☐ gut 35-31 ☐ befriedigend 30-26 ☐ ausreichend 25-21 ☐ mangelhaft	50-46 ☐ sehr gut 45-41 ☐ gut 40-36 ☐ befriedigend 35-31 ☐ ausreichend 30-26 ☐ mangelhaft
LIEGESTÜTZE	ab 26 ☐ sehr gut 25-21 ☐ gut 20-16 ☐ befriedigend 15-11 ☐ ausreichend unter 10 ☐ mangelhaft	ab 31 ☐ sehr gut 30-26 ☐ gut 25-21 ☐ befriedigend 20-16 ☐ ausreichend unter 15 ☐ mangelhaft	ab 36 ☐ sehr gut 35-31 ☐ gut 30-26 ☐ befriedigend 25-21 ☐ ausreichend unter 20 ☐ mangelhaft	ab 41 ☐ sehr gut 40-36 ☐ gut 35-31 ☐ befriedigend 30-26 ☐ ausreichend unter 25 ☐ mangelhaft
LINIENLAUF	extra	extra	extra	extra

Basic Jump



KLASSE	7. KLASSE	8. KLASSE	9. KLASSE	10. KLASSE
BASIC JUMP	120-101 ☐ sehr gut 100-81 ☐ gut 80-61 ☐ befriedigend 60-51 ☐ ausreichend 50-41 ☐ mangelhaft 40- und weniger ☐ ungenügend	130-111 ☐ sehr gut 110-91 ☐ gut 90-71 ☐ befriedigend 70-61 ☐ ausreichend 60-51 ☐ mangelhaft 50- und weniger ☐ ungenügend	140-121 ☐ sehr gut 120-101 ☐ gut 100-81 ☐ befriedigend 80-71 ☐ ausreichend 70-61 ☐ mangelhaft 60- und weniger ☐ ungenügend	150-131 ☐ sehr gut 130-111 ☐ gut 110-91 ☐ befriedigend 90-81 ☐ ausreichend 80-71 ☐ mangelhaft 70- und weniger ☐ ungenügend

Burpees



Testvariante:

- Einen Bereich an der Wand nach dem Sprung berühren
- Plank: eine Linie von Kopf, Wirbelsäule, Gesäß bis zu den Füßen

ÜBUNG	7. KLASSE	8. KLASSE	9. KLASSE	10. KLASSE
BURPEES	25-23 ☐ sehr gut 22-20 ☐ gut 19-17 ☐ befriedigend 16-14 ☐ ausreichend 13-11 ☐ mangelhaft 10 und weniger ☐ ungenügend	28-26 ☐ sehr gut 25-23 ☐ gut 22-20 ☐ befriedigend 19-17 ☐ ausreichend 16-14 ☐ mangelhaft 13 und weniger ☐ ungenügend	31-29 ☐ sehr gut 28-26 ☐ gut 25-23 ☐ befriedigend 22-20 ☐ ausreichend 19-17 ☐ mangelhaft 16 und weniger ☐ ungenügend	34-32 ☐ sehr gut 31-29 ☐ gut 28-26 ☐ befriedigend 25-23 ☐ ausreichend 22-20 ☐ mangelhaft 19 und weniger ☐ ungenügend

Sit ups



Testvariante:

- Abwärtsbewegung: Oberkörper kurz ablegen
- Aufwärtsbewegung: den Ball unter den Beinen durchreichen

ÜBUNG	7. KLASSE	8. KLASSE	9. KLASSE	10. KLASSE
MÄDCHEN	30-26□sehr gut 25-21□gut 20-16□befriedigend 15-11□ausreichend 10-6□mangelhaft	35-31□sehr gut 30-26□gut 25-21□befriedigend 20-16□ausreichend 15-11□mangelhaft	40-36□sehr gut 35-31□gut 30-26□befriedigend 25-21□ausreichend 20-16□mangelhaft	45-41□sehr gut 40-36□gut 35-31□befriedigend 30-26□ausreichend 25-21□mangelhaft
JUNGEN	35-31□sehr gut 30-26□gut 25-21□befriedigend 20-16□ausreichend	40-36□sehr gut 35-31□gut 30-26□befriedigend 25-21□ausreichend	45-41□sehr gut 40-36□gut 35-31□befriedigend 30-26□ausreichend	50-46□sehr gut 45-41□gut 40-36□befriedigend 35-31□ausreichend

Liegestütz



Testvariante:

- Abwärtsbewegung: in Bauchlage Hände hinter dem **Rücken zusammenklatschen**
- Aufwärtsbewegung: in **gestrecktem Armstütz berührt eine Hand** die andere oder die Schulter

ÜBUNG	7. KLASSE	8. KLASSE	9. KLASSE	10. KLASSE
MÄDCHEN	ab 21□sehr gut 20-16□gut 15-11□befriedigend 10-6□ausreichend 5 und weniger□mangelhaft	ab 26□sehr gut 25-21□gut 20-16□befriedigend 15-11□ausreichend unter 10□mangelhaft	ab 31□sehr gut 30-26□gut 25-21□befriedigend 20-16□ausreichend unter 15□mangelhaft	ab 36□sehr gut 35-31□gut 30-26□befriedigend 25-21□ausreichend unter 20□mangelhaft
JUNGEN	ab 26□sehr gut 25-21□gut 20-16□befriedigend 15-11□ausreichend unter 10□mangelhaft	ab 31□sehr gut 30-26□gut 25-21□befriedigend 20-16□ausreichend unter 15□mangelhaft	ab 36□sehr gut 35-31□gut 30-26□befriedigend 25-21□ausreichend unter 20□mangelhaft	ab 41□sehr gut 40-36□gut 35-31□befriedigend 30-26□ausreichend unter 25□mangelhaft