




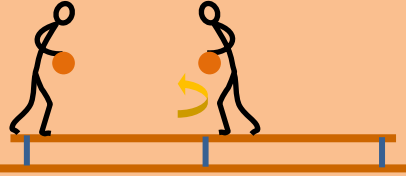
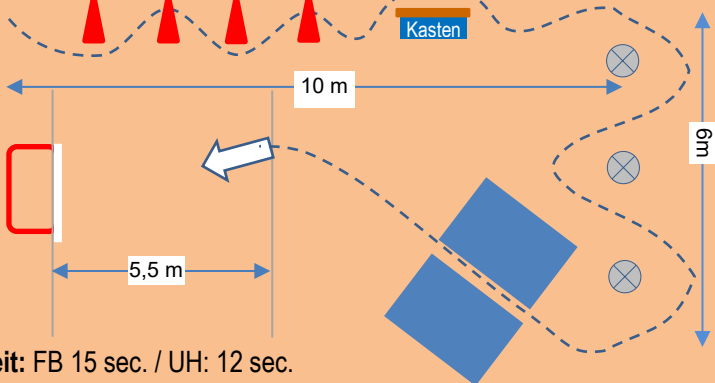
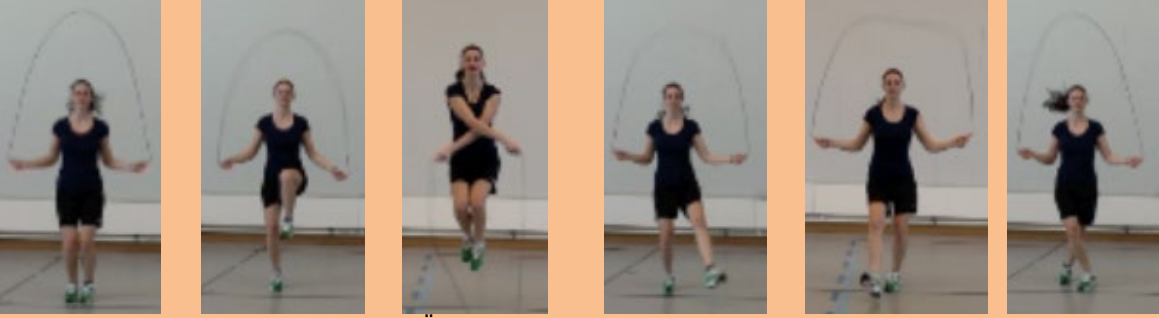
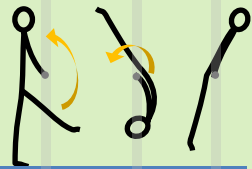
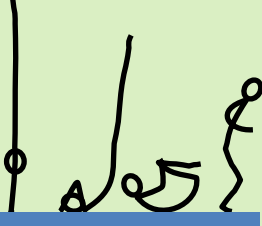
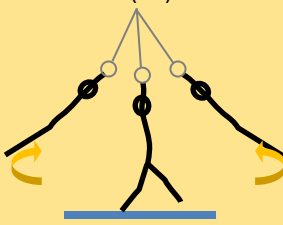
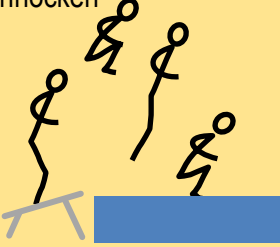
Meine sportlichen Fertigkeiten

Name:

Das erfolgreiche Erfüllen wird mit der Unterschrift der Modulleitung bestätigt.

Die Geräteübungen 1, 8 und 9 können der Modulleitung erst gezeigt werden, wenn Mitstudierende das erfolgreiche Turnen mit ihrer Unterschrift bestätigt haben.

1-7 + Helfen bei 8a & 8b = Pflicht, Pflichtwahl: 8a oder 8b / 9a oder 9b

<p>1. Boden: Rolle v.w. Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Rund rollen - Ohne Benützung der Hände aufstehen 	<p>2. Beweglichkeit: Mit den Fingerspitzen den Boden berühren.</p> 	<p>3. Bauchmuskulatur: 90 sec. im Powerboard mit Anheben des linken und rechten Fusses im Sekundentakt</p> 	<p>4. Zirkus-Kunststücke 30x mit drei Bällen jonglieren oder Diabolo 3x aufwerfen und fangen oder mit dem Einrad 9m fahren.</p>		
<p>5) Prellen auf Langbank: Prellend aufsteigen, v.w. gehen bis zur Mitte, dann halbe Drehung und rw. gehen, absteigen (ohne Ball- und Gleichgewichtsverlust).</p> 	<p>6) Spielparcours Fussball oder Unihockey</p>  <p>Zeit: FB 15 sec. / UH: 12 sec.</p>				
<p>7) Seilspringen: 3 Silberkunststücke mit je 5 Wiederholungen aneinander gereiht (120 Durchzüge/Min.)</p>					
 <p style="text-align: center;">Rückwärts Can-Can Überkreuzen Kick-step Ferse – Spitze Beine kreuzen</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">www.springmithoppi.ch</p>					
<p>8a) Reck: - Felgaufschwung</p>  <p>- Hilfe leisten</p>	<p>8b) Boden: - Handstand abrollen</p>  <p>- Hilfe leisten</p>	<p>9a) Ringe: Schwingen mit 1/2 Drehung vorne und hinten (2x)</p> 	<p>9b) Minitramp: Strecksprung mit Anhocken</p> 		

Die Anforderungen für das SLRG-Brevet (fakultativ, aber empfohlen) sind wie folgt:

SRLG-Basis Pool: 25m schwimmen – abtauchen – Person 25m abschleppen

SLRG-Plus Pool: 45m schwimmen – 5m tauchen – Person 25m abschleppen (Zeit: 2:30 Min), 5 Ringe auf 3m x 5m holen.

(Kursangebot siehe Ausschreibung Newsletter PHLU oder www.slrg.ch)