

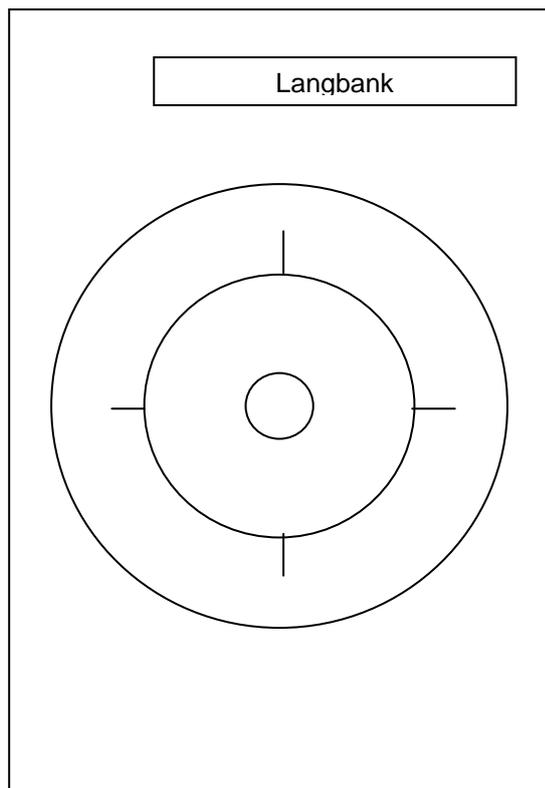
Übungskatalog für B-Wertung

101a	umgedrehte Langbank überlaufen	0,4
101b	umgedrehte Langbank überlaufen, dabei 1 Ball seitlich prellen	1,4
101c	umgedrehte Langbank überlaufen, dabei 1 Ball seitlich, abwechselnd rechts/links prellen	1,5
101d	umgedrehte Langbank überlaufen, dabei 1 Ball seitlich, abwechselnd rechts/links auf Boden prellen, Hände wechseln ebenfalls rechts/links	1,8
101e	umgedrehte Langbank überlaufen, dabei 2 Bälle seitlich prellen	2,8
101f	umgedrehte Langbank überlaufen, dabei 1 Ball seitlich prellen, in der anderen Hand ein Seil schwingen	3,8

102a	im Stand mit 1 Ball prellen (6 mal)	0,4
102b	im Stand mit 1 Ball prellen, abwechselnd linke/rechte Hand (je Hand 3 mal)	0,8
102c	im Stand mit 2 Bällen prellen (6mal)	2,0
102d	in „Hampelmannbewegung“ mit 1 Ball prellen (6mal)	1,4
102e	in „Hampelmannbewegung“ mit 2 Bällen prellen (6mal)	2,8

103a	Ball senkrecht hochwerfen und wieder fangen	0,4
103b	Ball senkrecht hochwerfen, mit den Händen den Boden berühren, aufrichten und wieder fangen	1,4
103c	Ball senkrecht hochwerfen, eine Drehung um die eigene Achse, Ball wieder fangen	1,8
103d	Ball hochwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen	2,8
103e	Ball hochwerfen, eine Drehung um die eigene Achse und Ball hinter dem Rücken wieder fangen	3,4

104a	Seilspringen ohne Zwischensprung (4 mal)	1,0
104b	Seilspringen mit Zwischensprung (4 mal)	1,4
104c	Seilspringen mit einem Bein (4 mal)	1,9
104d	Seilspringen ohne Zwischensprung (4 mal) rückwärts	1,5
104e	Seilspringen mit Zwischensprung (4 mal) rückwärts	1,9
104f	Seilspringen mit einem Bein (4 mal) rückwärts	2,0



Durchführung:

Jeder Sportler reicht ein Programm mit drei Übungen (aus unterschiedlichen Übungsgruppen) ein. Das Zeitlimit beträgt 1 min., ist nach Vollendung der dritten Übung noch Zeit vorhanden, kann der Sportler mit Übung 1 wieder beginnen, jede in der Zeit vollendete Übung wird bepunktet.

Alle Übungen sind innerhalb der Flächenbegrenzung zu zeigen.

Abwertung:

Schwierigkeitsabwertung:

analog zum Kunstradfahren, 10%-, 50%- und 100%-Abwertung.

Ausführungsabwertung:

vorzeitiges Verlassen der Bank: |

verlieren eines Balles: ~