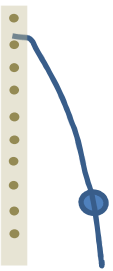

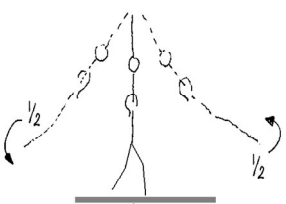



Meine sportlichen Fertigkeiten

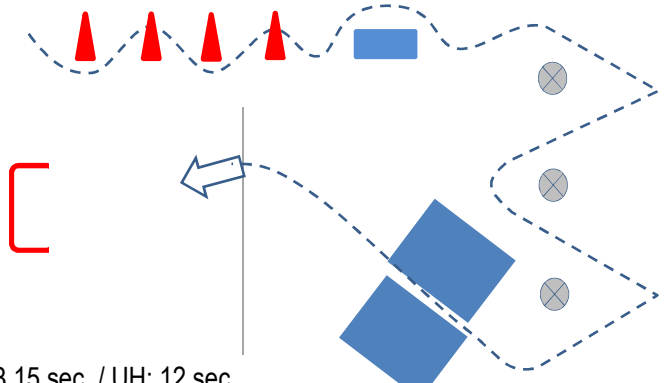
Name:

Das erfolgreiche Erfüllen wird mit der Unterschrift der Modulleitung bestätigt.



1. Bewegen an Geräten (mindestens drei verschiedene Formen, wovon 1x Kopf unten)

<p>Boden: An der Sprossenwand zum Handstand hochlaufen</p> 	<p>Boden: Rolle v.w. Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Rund rollen - Ohne Benützung Hände aufstehen 	<p>Ringe: Schwingen mit 1/2 Drehung vorne und hinten</p> 	<p>Minitramp: Strecksprung mit Anhocken</p> 
---	---	--	--

2. Prellen, Seilspringen, Spielparcours

<p>Prellen auf Langbank: Gehen v.w. mit Prellen, halbe Drehung, Gehen r.w. mit Prellen (ohne Ball- und Gleichgewichtsverlust).</p> <p>Seilspringen: 3 Silberkunststücke nacheinander zeigen (www.springmithoppi.ch)</p>	<p style="text-align: center;">Spielparcours Fussball oder Unihockey</p>  <p style="text-align: center;">Zeit: FB 15 sec. / UH: 12 sec.</p>
--	---

3. Konditionelle und koordinative Faktoren

<p>Beweglichkeit: Mit den Fingerspitzen den Boden berühren.</p> 	<p>Bauchmuskulatur: 90 sec. im Powerboard mit Anheben des linken und rechten Fusses</p> 	<p>Zirkus-Kunststücke 30x mit drei Bällen jonglieren oder Diabolo 3x aufwerfen und fangen oder mit dem Einrad 9m fahren.</p>	<p>Persönliche Ziele:</p>
--	--	---	----------------------------------

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

SLRG-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 www.slrg.ch)