

**Klassenstufen: 3 - 12**  
**Fähigkeit: Gleichgewicht**

**Drehungen auf der umgedrehten Turnbank**

Durchführung: **Klassen 3 - 6:**

Auf der umgedrehten Turnbank soll innerhalb von 20 Sekunden die größtmögliche Anzahl von Drehungen um die Längsachse ausgeführt werden. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank im sicheren Stand wieder erreicht ist. Wird die Bank innerhalb der Zeit mit einem Fuß verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Beidfüßiges oder häufiger als dreimaliges Verlassen der Bank mit einem Fuß machen den Versuch ungültig. Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Drehungen innerhalb von 20 s (auf halbe Drehungen genau) beim besseren Wertungsversuch.

Durchführung: **Klassen 7 – 12:**

Ausführung von 4 ganzen Drehungen auf der umgedrehten Turnbank in kürzester Zeit. Beim Verlassen der Bank mit einem Fuß wird eine Sekunde aufgeschlagen. Beidfüßiges oder häufiger als dreimaliges Verlassen der Bank mit einem Fuß machen den Versuch ungültig. Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Zeit für die 4 Umdrehungen mit einer Genauigkeit von 1/10 s (einschließlich Strafsekunden) beim besseren Wertungsversuch.



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Anzahl der Drehungen in 20 s				Zeit für 4 Drehungen					
Note	1	6,0	7,0	8,0	8,5	8,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5
	2	5,0	6,0	7,0	7,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,0	10,0
	3	4,0	4,5	5,5	6,0	13,0	13,0	13,0	13,0	12,5	12,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	14,0	15,0	15,0	15,0	14,5	14,5
	5	2,0	2,5	3,0	3,5	18,0	18,0	18,0	18,0	17,5	17,5

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Anzahl der Drehungen in 20 s				Zeit für 4 Drehungen					
Note	1	6,0	7,0	8,0	8,5	8,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5
	2	5,0	6,0	7,0	7,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,0	10,0
	3	4,0	4,5	5,5	6,0	13,0	13,0	13,0	13,0	12,5	12,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	14,0	15,0	15,0	15,0	14,5	14,5
	5	2,0	2,5	3,0	3,5	18,0	18,0	18,0	18,0	17,5	17,5