

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Schnelligkeit

Skipping

Durchführung: Kniehebelauf am Ort. Ein bei waagerechter Haltung des Oberschenkels in Kniehöhe gespanntes Gummiband ist innerhalb von 10 Sekunden so oft wie möglich zu berühren.

Wertung: Anzahl der Knieanschläge in 10 Sekunden



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 10 sec.									
Note	1	36	38	40	40	42	42	44	44	44	44
	2	30	32	34	34	35	35	37	37	38	38
	3	25	27	29	29	30	30	31	31	32	32
	4	20	22	24	24	26	26	28	28	29	29
	5	16	18	20	20	22	22	24	24	26	26

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 10 sec.									
Note	1	36	38	40	40	42	42	44	44	46	46
	2	30	32	34	35	37	37	38	38	40	40
	3	25	27	29	30	32	32	33	33	35	35
	4	20	22	24	26	28	28	30	30	31	31
	5	16	18	20	22	24	24	26	26	28	28