

Fitnessstest für:

Angestrebter Gurtgrad:

	Die Zahlen bei den einzelnen Übungen sind Mindestvorgaben	9./8. Kup	7./6. Kup	5./4. Kup	3./2. Kup	1. Kup	Bestätigt von am
01	Liegestützen: Körper gerade Linie – Schulter max. 20 cm über Boden	10	15	20	25	30	
02	Sprossenwand: Beine gestreckt bis Bauchhöhe	5	10	15	20	25	
03	Staffellauf: Bis zur Hallenmitte – zurück zur Grundlinie – dann durch	2	3	4	5	6	
04	Sitzen und Beine mit gestreckten Knien hoch halten [sec.]	40	60	90	120	120	
05	Ap-Chagis: Knie auf Gürtelhöhe - ohne Absetzen	10	15	20	25	30	
06	Butterfly: Ellbogen auf Schulterhöhe – auf zu – jeweils bis Anschlag	30	50	70	90	100	

Empfehlung zur Prüfungsteilnahme: () ja () nein

Unterschrift

Fitnessstest für:

Angestrebter Gurtgrad:

	Die Zahlen bei den einzelnen Übungen sind Mindestvorgaben	9./8. Kup	7./6. Kup	5./4. Kup	3./2. Kup	1. Kup	Bestätigt von am
01	Liegestützen: Körper gerade Linie – Schulter max. 20 cm über Boden	10	15	20	25	30	
02	Sprossenwand: Beine gestreckt bis Bauchhöhe	5	10	15	20	25	
03	Staffellauf: Bis zur Hallenmitte – zurück zur Grundlinie – dann durch	2	3	4	5	6	
04	Sitzen und Beine mit gestreckten Knien hoch halten [sec.]	40	60	90	120	120	
05	Ap-Chagis: Knie auf Gürtelhöhe - ohne Absetzen	10	15	20	25	30	
06	Butterfly: Ellbogen auf Schulterhöhe – auf zu – jeweils bis Anschlag	30	50	70	90	100	

Empfehlung zur Prüfungsteilnahme: () ja () nein

Unterschrift