

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
Balance	Balancieren: vorwärts und rückwärts	Vorwärts und rückwärts balancieren auf einer umgedrehten Bank oder Schwebebalken ohne herunterzufallen. Strecke: 10 Meter
	Balancieren: seitwärts	Seitliches balancieren, ohne zu überkreuzen auf einer Bank oder Schwebebalken, ohne herunterzufallen. Strecke: 10 Meter
Kraft	Liegestütze	Anzahl: < 12 Jahren - 10 Liegestütze >= 12 Jahren - 15 Liegestütze Sauber ausgeführte Liegestütze, ohne abzusetzen. Körperspannung wird konstant aufrecht erhalten, Nasenspitze wird zum Boden geführt.
	Pferdestand	Squatting im breiten Stand, Gesäß soweit es geht zum Boden geführt mit geraden Rücken bei 90° Beugung im Kniegelenk. Dauer: 45 Sekunden
	Plank	Plank-Position aufrecht erhalten, Körperspannung wird gehalten, Gesäß nicht exorbitant nach oben/ unten gestreckt Dauer: 30 Sekunden
Technik	Parkour-Rolle: vorwärts	Vorwärtsgerichtetes Abrollen auf einer Matte; Initiierung über die Schulter mit klassischer Druckverteilung über den gesamten Rücken zur entgegengesetzten Hüfte.
	Parkour-Rolle: rückwärts	Rückwärtsgerichtetes Abrollen auf einer Matte, Ausrichtung der Bewegung über die Schulter, in den Stand, ohne die Knie aufzusetzen.

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Radschlag links und rechts	Technisch sauber ausgeführte Radschläge mit gestreckten Beinen. Erlaubte Ausführung: Turner-Radschlag oder Capoeira-Radschlag
	Radschlag einarmig	Technisch sauber ausgeführte Radschläge mit einer Hand auf der guten Seite. Ausführung mit der vorderen und hinteren Hand.
	Froschhandstand	Froschhandstand aus der der „Fake-Russischen Hocke“ halten. Dauer: 10 Sekunden
	Kopfstand	Kopfstand mit gestreckten Beinen. Saubere Anwendung der „Dreiecks-Position“ der Hände und des Kopfes. Dauer: 10 Sekunden
	Handstand: Aufschwung	Aufschwung in den Handstand mit gestreckten Beinen. Füße sind parallel zueinander. Handstand muss nicht gehalten werden!
	Parkour: Präzisionssprung	Präzisionssprung von Punkt A zu Punkt B mit anschließendem Halten der Landeposition für mind. 3 Sekunden. Beugungsgrad im Kniegelenk bei der Landung nicht > 90°, Landung auf den Fußballen. Weite: mindestens 5 Fuß
	Parkour: Safety-Vault	Saubere Ausführung des Safety-Vaults mit Aufsetzen von nur einer Hand und dem kontralateralen Fuß, Landung mit dem durchgezogenem Bein. Bewegungsausrichtung nach vorne, Drehung nach links oder rechts nach Landung nicht erlaubt.

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Parkour: Lazy-Vault	<p>Seitlich gerichteter Sprung über ein Hindernis mit Aufsetzen einer Hand und anschließendem Handwechsel.</p> <p>Schwungbein ist hindernisnah und schwingt. Sprungbein ist hindernisfern und springt ab.</p>
	Parkour: Armsprung	<p>Sprung an ein Hindernis mit anschließender Halteposition am Hindernis, ohne die Füße auf den Boden abzusetzen.</p> <p>Fokus ist dabei, dass die Füße zuerst das Hindernis berühren, um den Schwung abzubremsen und dann die Hände zum Festhalten und Stabilisieren des Körpers benutzt werden.</p>
Sozialverhalten	Grundregeln des Vereins	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn einer redet, hören alle zu! 2. Es wird sich geholfen und nicht ausgelacht. 3. Alle helfen beim Auf - und Abbau mit!