

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
Balance	Balancieren: auf allen Vieren	Vorwärts und rückwärts balancieren auf allen Vieren (Aufsetzen der Hände und Füße) über eine Bank oder Schwebebalken ohne herunterzufallen. Körperspannung muss aufrechterhalten werden, Beine sind beim Balancieren nicht durchgestreckt und den Rücken möglichst gerade lassen. Strecke: 10 Meter
	Balancieren: seitwärts überkreuzt	Seitliches balancieren mit Überkreuzen der Füße/Beine auf einer Bank oder Schwebebalken, ohne herunterzufallen. Beim Überkreuzen ist das Gewicht auf dem Standbein verteilt, der zu bewegende Fuß/Bein überkreuzt abwechselnd vorne bzw. hinten das Standbein. Strecke: 10 Meter
	Balancieren: geschlossene Augen	Vorwärts balancieren mit geschlossenen Augen. Tempo ist frei wählbar.
	Balancieren: reaktiv / koordinativ	Vorwärts und rückwärts balancieren mit kleinen Challenges z.B. Ball fangen und leichtes Wegdrücken mit Bällen. Fokus ist das Überprüfen der reaktiven und koordinativen Fähigkeiten sowie die Falltechnik.

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
Kraft	Plank - Liegestütze	<p>Anzahl: < 12 Jahren - 10 Liegestütze > 12 Jahren - 20 Liegestütze</p> <p>Sauber ausgeführte Plank-Liegestütze, ohne abzusetzen.</p> <p>Aus der Ausgangsposition Liegestütz wird sich zunächst abwechselnd über den linken / rechten Unterarm in den Plank mit beiden Unterarmen gestützt. Anschließend Rückkehr in die Ausgangsposition durch Aufsetzen der Hände und Hochdrücken in Liegestütz.</p> <p>Körperspannung wird konstant aufrecht erhalten, unnötige Ausweichbewegung im Becken vermeiden.</p>
	Pferdestand	<p>Squatting im breiten Stand, Gesäß soweit es geht zum Boden geführt mit geraden Rücken.</p> <p>Dauer: 90 Sekunden</p>
	Burpees	<p>Anzahl: < 12 Jahren - 10 Burpees > 12 Jahren - 15 Burpees</p> <p>Vom Stand aus schnell in einen sauberen Liegestütz gehen. Nach dem Liegestütz Beine Richtung Brust ziehen (Hockposition). Aus der Hocke in den Strecksprung übergehen und die Hände klatschen. Nach der Landung Abfolge wiederholen. Auf flüssigen Ablauf der Bewegung achten.</p>
	Armsprung: Halten	<p>Halteposition des Armsprungs für 30 Sekunden halten.</p>
	Ausfallschritte vorwärts / rückwärts	<p>Ausfallschritt durch die Halle. Knie wird zum Boden geführt und berührt leicht den Boden.</p> <p>Hände sind wahlweise am Becken gestützt oder auf Kopfhöhe. Oberkörper bleibt gerade, Kniegelenk nicht über 90° gebeugt. Knie sollte im Ausfallschritt nicht über die Fußspitze zeigen.</p>

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
Technik	Dive-Roll / Flugrolle	<p>Eine Flugrolle über einen kleinen Kasten oder ein Kastenelement.</p> <p>Vor der Rolle ein nach vorwärtsgerichteter Sprung mit gestreckten Körper, Armen und Beinen über das Hindernis. Im Anschluss Aufsetzen der Hände, um den Schwung abzubremesen mit anschließender Parkour-Rolle.</p>
	Präzisionssprung	<p>Technisch saubere Ausführung des Präzisionssprung auf Weite mit mind. 7 Fuß Abstand.</p> <p>Begrenzte Landefläche durch z.B. umgedrehte Bänke oder Schwebebalken.</p>
	Radschlag einarmig ungeübte Seite	<p>Technisch sauber ausgeführte Radschläge mit einer Hand auf der ungeübten Seite. Beine sind gestreckt. Ausführung mit der vorderen und hinteren Hand.</p> <p>Mögliche Varianten: Turner-Radschlag oder Capoeira Radschlag.</p>
	Handstand Evolution Part 1	<p>Wechsel vom Froschhandstand in den Kopfstand und wieder zurück in den Froschhandstand.</p>
	Handstand	<p>Aufschwung in den Handstand mit gestreckten Beinen mit anschließendem Halten der Handstandposition. Füße sind parallel zueinander. Fingerkuppen zum Ausbalancieren beachten! Hohlkreuz vermeiden.</p> <p>Dauer: 5 Sekunden</p>
	Parkour: Turn-Vault	<p>Halbe Drehung am Hindernis von einer Seite auf die andere Seite. Ausführung des Turn-Vaults mit Kamm-Griff (Rotationshand) und Klammer-Griff (Stabilisationshand)</p>

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Parkour: Speed-Vault	Speed-Vault / Schneller Sprung über einen Kasten. Hindernis wird gerade angelaufen. Absprung mit einem Bein. In der Flugphase seitlich lehnd, nahezu parallel zur Kastenoberfläche, mit einer Hand auf dem Kasten abstützen und das Hindernis überwinden. Die Beine berühren nicht das Hindernis und befinden sich für die Dauer des Sprungs in der Luft. Das hindernisferne Bein macht einen kleinen Kick in der Luft zur Stabilisation. Nach Überwindung des Hindernisses landet das Sprungbein. Im Anschluss gerade weiterlaufen.
	Parkour: Cat-Vault (Katzensprung)	Katzensprung über einen Kasten, dem Bocksprung sehr ähnlich. Hindernis wird gerade angelaufen. Absprung mit versetzten Beinen (Sprungbein vorne, anderes Bein hinten). Hände setzen kurz schulterbreit auf dem Hindernis auf. Beine werden nach Abstützen der Hände geschlossen zur Brust geführt. Nach Überwinden des Hindernisses weiterlaufen.
	Parkour: Dash-Vault	Dash-Vault über einen Kasten. Hindernis wird gerade angelaufen. Absprung mit einem Bein. In der Flugphase werden die Beine zuerst über das Hindernis geführt, dabei ist der Oberkörper nach hinten gelehnt. Sobald der Körper über dem Hindernis ist, setzen die Hände ca. schulterbreit hinter dem Körper auf dem Hindernis auf. Mit einer abdrückenden Bewegung wird der Körper und der Schwung nach vorne kanalisiert. Anschließend Landung auf den Füßen (versetzt oder gleichzeitig) Zum Abschluss weiterlaufen!

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Parkour: Durchbruch	Durchziehen des Körpers zwischen 2 horizontal ausgerichteten Hindernissen (z.B. 2 Stangen) Anlaufen und abspringen. Die ausgestreckten Beine werden zunächst durch das Hindernis geführt, dicht gefolgt vom Rest des Körpers. Während der Bewegung greifen die Hände an das obere Hindernis und werden zum Durchziehen des restlichen Körpers genutzt.
	Flow	Die flüssige Aneinanderreihung von 5 unterschiedlichen gelernten Bewegungsschemata. Zwischen den Bewegungen sollten Pausen vermieden werden. Die Durchführung der Bewegung sollte flüssig und ohne abrupte Unterbrechung sein.
Sozialverhalten	Vorbildfunktion	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respektvoller Umgang mit den Trainierenden 2. Wissensvermittlung 3. Grundregeln 4. Repräsentieren der Werte der Movement Family