

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
<b>Balance</b>	Balancieren: Rail	Vorwärts und rückwärts balancieren auf einer Stange ohne herunterzufallen sowie das Ausbalancieren in der Prezi-Landeposition.
	Balancieren: Balance-Run	Balancieren über verschiedene Balance-Hindernisse wie Schwebebalken, Stangen und Bänke und Hürden zum Überwinden. Zwischen den Balance-Hindernissen herrschen unterschiedlich große Abstände bzw. sind Kästen aufgestellt, die es zu überwinden gilt. Nach erfolgreicher Überwindung muss weiterbalanciert bzw. das Gleichgewicht gehalten werden. Strecke: 10 -15 Meter
<b>Kraft</b>	Pike-Push-Ups bzw. umgedrehtes Schulterdrücken	Anzahl: < 12 Jahren - 10 Push Ups > 12 Jahren - 15 Push Ups  Sauber ausgeführte Pike-Push Ups, ohne abzusetzen. Körperspannung wird konstant aufrecht erhalten, Nasenspitze wird zum Boden geführt. Ausgangsposition ist die Liegestütz-Position. Beine werden auf einen kleinen Kasten gestellt. Hände so dicht wie möglich am Kasten, sodass der Körper und die Arme ca. senkrecht stehen. Anschließend Arme beugen und Nasenspitze zum Boden führen, zum Abschluss in die Ausgangsposition zurück.
	Pferdestand	Squatting im breiten Stand, Gesäß soweit es geht zum Boden geführt mit geradem Rücken. Dauer: 120 Sekunden

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Plank-Variation	<p>Plank-Position aufrecht erhalten, Körperspannung wird gehalten, Gesäß nicht exorbitant nach oben gestreckt Dauer: 90 Sekunden</p> <p>Variationen: Seitliche Plank, Hüfte nicht exorbitant nach oben oder unten gestreckt bzw. durchhängen lassen. Dauer: 90 Sekunden</p>
	Grip-Challenge	<p>Hängen von einer Reckstange mit verschiedenen Aufgaben:</p> <p>I High Knees - Im Hängen Knie zum Oberkörper ziehen</p> <p>II Drehen - im Hängen um 360° drehen. Eine Hand darf dabei die Stange verlassen.</p> <p>Dauer: jeweils 30 Sekunden</p>
	Climb ups	<p>Ausgangsposition ist der Cat-Leap. Aus der Ausgangsposition wird sich an einer Wand in den Stütz gedrückt. Im Anschluss kontrolliert wieder in die Ausgangsposition niederlassen.</p> <p>Anzahl: 3-5 Climb Ups.</p>
<b>Technik - Parkour</b>	Präzisionssprung: Standing auf Rail	<p>Präzisionssprung von einem Hindernis auf eine Stange, initial ausgeführt aus dem Stand.</p> <p>Abstand: 7 Fuß</p>

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Präzisionssprung: Running auf Rail	Einbeinig ausgeführter Präzisionssprung aus dem Lauf von einem Hindernis auf eine Stange.  Abstand: 9 Fuß
	Dive-Roll II	Eine Flugrolle von einem höheren Kasten auf ein tieferliegendes Hindernis z.B. einem quergestellten Kasten.  Vor der Rolle ein nach vorwärtsgerichteter Sprung mit gestreckten Körper, Armen und Beinen. Im Anschluss Aufsetzen der Hände, um den Schwung abzubremsen mit anschließender Parkour-Rolle auf dem Hindernis.
	Vault-Evolution I	Alle Basic und Fortgeschritten Vaults wie Safety, Speed, Dash, Lazy und Cat ausgeführt an einer Stange
	Vault-Evolution II: Vault to Stride	Vaults ausgeführt am Hindernis mit anschließender einbeiniger Landung und Absprung auf weitere Hindernisse.
	Vault-Evolution III: Cat-Pre	Katzepräzi / Katzensprung mit präziser Landung auf Weite ausgeführt. Landung auf Hindernis sollte mindestens <b>5 Fuß</b> vom überwundenen Hindernis erfolgen. Landung für mindestens <b>3 Sekunden</b> halten.
	Long-Cat	Langer Katzensprung über einen quergestellten Kasten oder über zwei hintereinander gestellte Kästen mit verschiedenen Abständen.

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Double-Cat	<p>Zwei hintereinander ausgeführte Katzensprünge über zwei Kästen hinweg. <b>OHNE</b> die Füße auf dem Boden abzusetzen.</p> <p>Nach dem Katzensprung über den ersten Kasten Körper und Gliedmaßen strecken und in der Flugphase mit den Händen am hinteren Kasten einen zweiten Katzensprung ausführen.</p>
	Cat-Leap und Retour	<p>Armsprung an eine Wand von einem Kasten. Anschließend aus der Armsprungposition abstoßen und um 180° drehen, sodass eine präzise Landung auf dem Kasten möglich ist.</p> <p>Abstand Kasten - Wand: ca. 5 Fuß</p>
	Cat-Leap und Climb Up	<p>Armsprung an eine Wand von einem Kasten. Aus der Hängeposition an der Wand in den Stütz hochdrücken und in den Stand kommen.</p> <p>Abstand Kasten - Wand: ca. 7-9 Fuß</p>
	Swinging-Pre	<p>An einer Reckstange schwingen, loslassen und präzise auf einem Hindernis landen</p> <p>Abstand Rail - Hindernis: 7-9 Fuß</p>
	Durchbruch II: reverse underbar	<p>Durchziehen des Körpers zwischen 2 horizontal ausgerichteten Hindernissen (z.B. 2 Stangen) in einer 180°-360° Drehbewegung.</p> <p>Anlaufen und leichter Absprung. Die Hände fassen im Reverse-Griff an die obere Stange. Der Körper wird zwischen den Stangen eingedreht, sodass der Kopf als Erstes durch die Stangen geführt wird. Der Körper wird weiter eingedreht, sodass der Rest des Körpers zwischen den Stangen durchgeführt wird.</p>

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	Parkour-Run	Ein Parkour aus allen möglichen Hindernissen, die quer durch die Halle und auf verschiedenen Ebenen aufgeteilt wird, gilt es mit euren gelernten Skills möglichst schnell, effizient und flüssig zu überwinden.
<b>Technik - Akrobatik</b>	Rondat / Radwende	<p>Radschlag als Voraussetzung!</p> <p>Kurzer Anlauf und einspringen: Hände werden seitlich auf dem Boden gesetzt. Körper wird in einen seitlich eingedrehten Handstand aufgeschwungen. Im Handstand sind die Beine geschlossen. Der Unterkörper wird weiter eingedreht. Im Anschluss beide Beine peitschenartig nach unten führen und den Oberkörper gleichzeitig abdrücken und aufrichten, bis der Stand erreicht ist. Insgesamt wird im Verhältnis zum Anlauf eine 180°-Wende ausgeführt.</p>
	Handstand - Evolution II	<p>Wechsel vom Froschhandstand in den Kopfstand. Aus dem Kopfstand wird sich in den Handstand hochgedrückt. Im Anschluss wird der Handstand 5 Sekunden gehalten und wieder abgesetzt.</p> <p>Optional: Wer ganz mutig ist, kann direkt aus dem Froschhandstand in den normalen Handstand.</p>
<b>Wahlpflicht</b>	Moveset	Aus einer Liste von 7 Moves müssen 2 Techniken ausgewählt und absolviert werden
	1. Salti	Vowärts - oder Seitwärtssalto mit kleinem Kasten als Kicker, Backflip auf einer Ebene

Prüfungsanforderung	Moveset	Konkretisierung des Moves
	2. Vault-Pre	Dash, Lazy/Thief oder Speed - Vault mit anschließender präziser Landung auf ein weiteres Hindernis.
	3. Stütz-Vault	Aus der Stützposition an einem Kasten oder Stange in einen der Vaults aufschwingen und auf dem Hindernis landen bzw. über dieses überwinden.
	4. Spins	Palm-Spin: 360° - Drehung <b>an</b> einem Hindernis Wall-Spin: 360° - Drehung <b>an</b> einer Wand Twisted Arm - Spin: einarmig ausgeführte 360°-Drehung <b>am</b> Hindernis mit Lazy-Vault als Grundlage
	5. Kraftpaket	Schweizer-Handstand
	6. Yamakasi	Aus dem Lazy-Vault auf eine Stange setzen und auf der Stange, ohne den Boden zu berühren, in eine 180°-Wende kommen. Danach wird der Körper von der Stange abgedrückt, die Beine zum Boden geführt und der Körper bis zu weiteren 180° eingedreht, während man sicher landet.
	7. Reverse-Vault / 360° - Vault	360°-Drehung <b>über</b> einen Kasten hinweg.
<b>Sozialverhalten</b>	Grundregeln des Vereins	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn einer redet, hören alle zu!</li> <li>2. Es wird sich geholfen und nicht ausgelacht.</li> <li>3. Alle helfen beim Auf - und Abbau mit!</li> </ol>
	Dehnung-Session	Am Ende der Prüfung wird eine 5-10 minütige Dehnungseinheit durchgeführt. Dabei wird der Körper von oben nach unten durchgedehnt. Jeder Teilnehmer wird dabei eine Dehnübung vorzeigen sowie den Sinn und Nutzen dieser Übung erklären.