Akusa Sports – Prüfungsanforderung Basic I

<table>
<tr><th>Anforderungsbereich</th><th>Challenge</th><th>Vorgabe</th></tr>
<tr><td>Balancieren</td><td>Vorwärts, Rückwärts und Seitlich Balancieren</td><td>Du bist in der Lage über zwei umgedrehte Bänke zu Balancieren, ohne abzusetzen.
<table><tr><td>Alle Altersstufen</td><td>Du kannst kontrolliert über zwei umgedrehte Bänke vorwärts, rückwärts und seitlich balancieren, ohne abzusetzen.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>Bail</td><td>Crane Jump</td><td>Du bist in der Lage einen Crane Jump sicher und kontrolliert auszuführen.
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Der Crane Jump wird von einem niedrigen auf einen hohen Kasten ausgeführt. Die Entfernung der Kästen beträgt 5 Fuß.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Der Crane Jump wird von einem niedrigen auf einen hohen Kasten ausgeführt. Die Entfernung der Kästen beträgt 6 Fuß.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Der Crane Jump wird von einem niedrigen auf einen hohen Kasten ausgeführt. Die Entfernung der Kästen beträgt 7 Fuß.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Bounce/Wall Splat</td><td>Du bist in der Lage einen Wall Splat sicher und kontrolliert auszuführen. Die Landung erfolgt im Sicheren Stand.
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Für den Wall Splat wird von einem Kasten gegen eine Wand abgesprungen. Der Abstand zwischen dem Kasten und der Wand beträgt 5 Fuß.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Für den Wall Splat wird von einem Kasten gegen eine Wand abgesprungen. Der Abstand zwischen dem Kasten und der Wand beträgt 6 Fuß.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Für den Wall Splat wird von einem Kasten gegen eine Wand abgesprungen. Der Abstand zwischen dem Kasten und der Wand beträgt 7 Fuß.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Akusa Sports – Prüfungsanforderung Basic I

<table>
<tr><td>Technik</td><td>Radschlag</td><td>Du bist in der Lage den Radschlag auf beiden Seiten sauber auszuführen
<table><tr><td>Alle Altersstufen</td><td>Du kannst den Radschlag kontrolliert auf deiner guten und schlechten Seite sauber ausführen.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Frogstand</td><td>Du bist in der Lage den Frogstand für eine bestimmte Zeit halten zu können.
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Du kannst den Frogstand für 10 Sekunden halten.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Du kannst den Frogstand für 15 Sekunden halten.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Du kannst den Frogstand für 20 Sekunden halten.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Kopfstand</td><td>Du bist in der Lage einen Kopfstand für eine bestimmte Zeit halten zu können.
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Du kannst den Kopfstand für 10 Sekunden an einer Wand halten.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Du kannst den Kopfstand für 10 Sekunden ohne Wand halten.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Du kannst den Kopfstand für 20 Sekunden ohne Wand halten.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Handstand Aufschwung</td><td>Du bist in der Lage den Handstand Aufschwung kontrolliert auszuführen.
<table><tr><td>Alle Altersstufen</td><td>Du kannst den Handstand Aufschwung kontrolliert ausführen. Dein Körper sollte eine möglichst gerade Linie bilden.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Vier-Punkt-Landung</td><td>Du bist in der Lage die Vier-Punkt-Landung auszuführen und weißt, wofür diese genutzt wird.
<table><tr><td>Alle Altersstufen</td><td>Du kannst die Vier-Punkt-Landung kontrolliert ausführen und weißt, wofür diese genutzt wird.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>Drops</td><td>Du hast verstanden, was Drops sind und wie du effizienter von Hindernissen herabsteigen kannst, um deinen Körper zu schonen.

Techniken:
- Snap Drop
- Safety Vault Down/Up</td></tr>
<tr><td>Parkour</td><td>Vorwärts/Rückwärts Abrollen</td><td>Du bist in der Lage dich sicher vorwärts/rückwärts abzurollen.

<table><tr><td>Alle Altersstufen</td><td>Du kannst dich sicher vorwärts und rückwärts abrollen. Der Kopf darf nicht den Boden berühren.

*Rückwärts – Die Knie dürfen den Boden nicht berühren</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Präzisionssprung</td><td>Du bist in der Lage einen Präzisionssprung sicher und kontrolliert auszuführen.

<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Du kannst den Präzisionssprung auf eine Entfernung von 4 Fuß mit einem Stick ausführen.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Du kannst den Präzisionssprung auf eine Entfernung von 5 Fuß mit einem Stick ausführen.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Du kannst den Präzisionssprung auf eine Entfernung von 6 Fuß mit einem Stick ausführen.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>Safety Vault</td><td>Du bist in der Lage einen Safety Vault über beide Seiten auszuführen.
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Der Safety Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Der Safety Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Der Safety Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Lazy Vault</td><td>Du bist in der Lage einen Lazy Vault über beide Seiten auszuführen.
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Der Lazy Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Der Lazy Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Der Lazy Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Kash Vault</td><td>Du bist in der Lage einen Kash Vault sauber auszuführen.
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Der Kash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Der Kash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Der Kash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Armsprung/Cat Leap</td><td>Du bist in der Lage den Armsprung/Cat Leap auf einer bestimmten entfernung aus dem Stand an einer Wand auszuführen
<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Du kannst den Armsprung/Cat Leap auf einer Entfernung von 5 Fuß ausführen.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Du kannst den Armsprung/Cat Leap auf einer Entfernung von 6 Fuß ausführen.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Du kannst den Armsprung/Cat Leap auf einer Entfernung von 7 Fuß ausführen.</td></tr></table></td></tr>
</table>

Exkurs	Wie falle ich richtig?	Du hast in der Theorie verstanden und kannst dein Wissen praktisch anwenden, wie du sicher fällst. Dieser Teil wird nicht in der Prüfung überprüft.
Kraft	Kniebeuge	Du bist in der Lage Kniebeuge sauber und kontrolliert, ohne dich abzustützen auszuführen. 8 – 11 Jahre: Du kannst 15 Kniebeuge ausführen. 12 – 15 Jahre: Du kannst 20 Kniebeuge ausführen. 16 – 16+: Du kannst 25 Kniebeuge ausführen.
	Plank	Du bist in der Lage einen Plank für eine bestimmte Zeit mit geraden Rücken halten zu können. 8 – 11 Jahre: Du kannst den Plank für 45 Sekunden halten. 12 – 15 Jahre: Du kannst den Plank für 60 Sekunden halten. 16 – 16+: Du kannst den Plank für 90 Sekunden halten.
	Liegestütze	Du bist in der Lage eine bestimmte Anzahl an sauberen Liegestützen auszuführen. 8 – 11 Jahre: Du kannst 5 saubere Liegestütze. 12 – 15 Jahre: Du kannst 7 saubere Liegestütze. 16 – 16+: Du kannst 10 saubere Liegestütze.

<table>
<tr><td></td><td>An Stange hängen</td><td>Du bist in der Lage, dich für eine bestimmte Zeit an einer Stange hängenzulassen.

<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Du kannst dich für 30 Sekunden hängenlassen.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Du kannst dich für 45 Sekunden hängenlassen.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Du kannst dich für 60 Sekunden hängenlassen.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>Knie zur Brust</td><td>Du bist in der Lage deine Knie für eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen im Hang an die Brust zuziehen.

<table><tr><td>8 – 11 Jahre</td><td>Du kannst 4 Wiederholungen sauber ausführen.</td></tr><tr><td>12 – 15 Jahre</td><td>Du kannst 6 Wiederholungen sauber ausführen.</td></tr><tr><td>16 – 16+</td><td>Du kannst 8 Wiederholungen sauber ausführen.</td></tr></table></td></tr>
</table>

Sozialverhalten	- Wir hören uns gegenseitig zu. - Wir lachen miteinander und nicht übereinander. - Wir bauen zu Beginn der Stunde gemeinschaftlich auf und am Ende der Stunde auch wieder ab.