



Anforderungsbereich	Challenge	Vorgabe
<b>Technik</b>	Macaco	Du kannst einen Macaco beidseitig ausführen.
		<table border="1"> <tr> <td>Alle Altersstufen</td> <td>Du kannst einen Macaco beidseitig ausführen.</td> </tr> </table>
Alle Altersstufen	Du kannst einen Macaco beidseitig ausführen.	
<b>Parkour</b>	Wall Run	Du bist in der Lage den Wall Run an einer horizontalen Wand auszuführen.
		<table border="1"> <tr> <td>Alle Altersstufen</td> <td>Du kannst einen Wall Run an einer horizontalen Wand ausführen. Ziel ist es, die Wand eine Armlänge höher mit der Hand zu berühren.</td> </tr> </table>
Alle Altersstufen	Du kannst einen Wall Run an einer horizontalen Wand ausführen. Ziel ist es, die Wand eine Armlänge höher mit der Hand zu berühren.	
	Schwinger	Du kannst an einer Stange schwingen und weißt was mit „ziehen“ gemeint ist.
		<table border="1"> <tr> <td>Alle Altersstufen</td> <td>Du kannst einen Schwinger auf deiner eigenen Körpergröße ausführen und landest in einem sicheren Stand.</td> </tr> </table>
Alle Altersstufen	Du kannst einen Schwinger auf deiner eigenen Körpergröße ausführen und landest in einem sicheren Stand.	
	Underbar	Du bist in der Lage den Underbar auszuführen.
		<table border="1"> <tr> <td>Alle Altersstufen</td> <td>Du kannst den Underbar in Kombination mit dem Abrollen ausführen.</td> </tr> </table>
Alle Altersstufen	Du kannst den Underbar in Kombination mit dem Abrollen ausführen.	



	Tic Tac Präzisionssprung	<p>Du bist in der Lage den Tic Tac Präzisionssprung beidseitig kontrolliert und gezielt mit einem Stick auf einem höheren Hindernis ausführen.</p> <table border="1" data-bbox="1050 347 2031 451"> <tr> <td>8 – 11 Jahre</td> <td>4 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)</td> </tr> <tr> <td>12 – 15 Jahre</td> <td>4,5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)</td> </tr> <tr> <td>16 – 16+</td> <td>5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)</td> </tr> </table>	8 – 11 Jahre	4 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)	12 – 15 Jahre	4,5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)	16 – 16+	5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)
8 – 11 Jahre	4 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)							
12 – 15 Jahre	4,5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)							
16 – 16+	5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)							
	Drop mit Rolle	<p>Du kannst eine Rolle nach einem Drop sauber ausführen.</p> <table border="1" data-bbox="1050 584 2031 651"> <tr> <td>Alle Altersstufen</td> <td>Du kannst eine Rolle nach einem Drop sauber vorwärts und rückwärts ausführen.</td> </tr> </table>	Alle Altersstufen	Du kannst eine Rolle nach einem Drop sauber vorwärts und rückwärts ausführen.				
Alle Altersstufen	Du kannst eine Rolle nach einem Drop sauber vorwärts und rückwärts ausführen.							
	Turn Vault	<p>Du bist in der Lage den Turn Vault über ein Stangenhindernis auszuführen.</p> <table border="1" data-bbox="1050 785 2031 852"> <tr> <td>Alle Altersstufen</td> <td>Du bist in der Lage den Turn Vault über beide Seiten auszuführen.</td> </tr> </table>	Alle Altersstufen	Du bist in der Lage den Turn Vault über beide Seiten auszuführen.				
Alle Altersstufen	Du bist in der Lage den Turn Vault über beide Seiten auszuführen.							
	Kong Vault	<p>Du bist in der Lage einen kontrollierten Kong Vault auszuführen.</p> <table border="1" data-bbox="1050 986 2031 1118"> <tr> <td>8 – 11 Jahre</td> <td>Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.</td> </tr> <tr> <td>12 – 15 Jahre</td> <td>Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.</td> </tr> <tr> <td>16 – 16+</td> <td>Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.</td> </tr> </table>	8 – 11 Jahre	Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.	12 – 15 Jahre	Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.	16 – 16+	Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.
8 – 11 Jahre	Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.							
12 – 15 Jahre	Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.							
16 – 16+	Der Kong Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.							



	Dash Vault	<p>Du bist in der Lage einen kontrollierten Dash Vault auszuführen.</p> <table border="1" data-bbox="1050 316 2031 450"> <tr> <td data-bbox="1050 316 1245 347">8 – 11 Jahre</td> <td data-bbox="1245 316 2031 347">Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1050 347 1245 411">12 – 15 Jahre</td> <td data-bbox="1245 347 2031 411">Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1050 411 1245 450">16 – 16+</td> <td data-bbox="1245 411 2031 450">Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.</td> </tr> </table>	8 – 11 Jahre	Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.	12 – 15 Jahre	Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.	16 – 16+	Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.
8 – 11 Jahre	Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 überprüft.							
12 – 15 Jahre	Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 3 oder 4 überprüft.							
16 – 16+	Der Dash Vault wird über einen Kasten auf Höhe 4 überprüft.							
	Präzisionssprung aus dem Laufen	<p>Du bist in der Lage einen Präzisionssprung mit Anlauf gezielt beidseitig und kontrolliert auszuführen. Der Präzisionssprung muss mit einem Stick ausgeführt werden.</p> <table border="1" data-bbox="1050 616 2031 817"> <tr> <td data-bbox="1050 616 1245 679">8 – 11 Jahre</td> <td data-bbox="1245 616 2031 679">Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 6,5 Fuß überprüft.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1050 679 1245 743">12 – 15 Jahre</td> <td data-bbox="1245 679 2031 743">Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 7,5 Fuß überprüft.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1050 743 1245 817">16 – 16+</td> <td data-bbox="1245 743 2031 817">Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 8,5 Fuß überprüft.</td> </tr> </table>	8 – 11 Jahre	Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 6,5 Fuß überprüft.	12 – 15 Jahre	Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 7,5 Fuß überprüft.	16 – 16+	Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 8,5 Fuß überprüft.
8 – 11 Jahre	Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 6,5 Fuß überprüft.							
12 – 15 Jahre	Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 7,5 Fuß überprüft.							
16 – 16+	Der Präzisionssprung wird auf einer Entfernung von 8,5 Fuß überprüft.							
	Stride Präzisionssprung	<p>Du bist in der Lage den Stride Präzisionssprung kontrolliert beidseitig auszuführen.</p> <table border="1" data-bbox="1050 949 2031 1150"> <tr> <td data-bbox="1050 949 1245 1013">8 – 11 Jahre</td> <td data-bbox="1245 949 2031 1013">Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 5 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (7 Fuß) kontrolliert ausführen.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1050 1013 1245 1077">12 – 15 Jahre</td> <td data-bbox="1245 1013 2031 1077">Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 5,5 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (7,5 Fuß) kontrolliert ausführen.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1050 1077 1245 1150">16 – 16+</td> <td data-bbox="1245 1077 2031 1150">Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 6 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (8 Fuß) kontrolliert ausführen.</td> </tr> </table>	8 – 11 Jahre	Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 5 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (7 Fuß) kontrolliert ausführen.	12 – 15 Jahre	Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 5,5 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (7,5 Fuß) kontrolliert ausführen.	16 – 16+	Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 6 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (8 Fuß) kontrolliert ausführen.
8 – 11 Jahre	Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 5 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (7 Fuß) kontrolliert ausführen.							
12 – 15 Jahre	Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 5,5 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (7,5 Fuß) kontrolliert ausführen.							
16 – 16+	Du kannst den Stride auf einer Entfernung von 6 Fuß und dem darauffolgenden Präzisionssprung (8 Fuß) kontrolliert ausführen.							



	180	<p>Du bist in der Lage den 180 beidseitig kontrolliert und gezielt mit einem Stick ausführen.</p> <table border="1" data-bbox="1050 347 2031 450"> <tr> <td>8 – 11 Jahre</td> <td>5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)</td> </tr> <tr> <td>12 – 15 Jahre</td> <td>5,5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2 oder 3)</td> </tr> <tr> <td>16 – 16+</td> <td>6 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 3)</td> </tr> </table>	8 – 11 Jahre	5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)	12 – 15 Jahre	5,5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2 oder 3)	16 – 16+	6 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 3)
8 – 11 Jahre	5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2)							
12 – 15 Jahre	5,5 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 2 oder 3)							
16 – 16+	6 Fuß Abstand zur Wand (Kasten ist auf Höhe 3)							
<b>Exkurs</b>	Drops von höheren Objekten/Hindernissen?	<p>Du hast verstanden, was Drops sind und wie du effizienter von Hindernissen „droppen“ kannst, um deinen Körper zu schonen.</p> <p>Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle</li> <li>- Safety Vault in den Stütz</li> <li>- Safety Vault in den Hang</li> <li>- 180 Drop mit Rolle</li> </ul> <p>Dieser Teil wird nicht in der Prüfung überprüft.</p>						
	Wie komme ich auf höhere Hindernisse?	<p>Du hast verstanden, wie du auf höhere Hindernisse klettern kannst, ohne deine Knie zu benutzen.</p> <p>Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wall Run</li> <li>- Safety Vault</li> <li>- Climb Up</li> </ul> <p>Dieser Teil wird nicht in der Prüfung überprüft.</p>						



<b>Kraft</b>	Pull-Ups	Du bist in der Lage saubere Pull-Ups an einer Stange auszuführen. Das Kinn muss über die Stange gehoben werden.
		8 – 11 Jahre   Du kannst 3 saubere Pull-Ups.
		12 – 15 Jahre   Du kannst 5 saubere Pull-Ups.
		16 – 16+   Du kannst 7 saubere Pull-Ups.
	Handstand an der Wand	Du bist in der Lage einen Handstand an der Wand für eine bestimmte Zeit zu halten.
		8 – 11 Jahre   Du kannst den Handstand für 20 Sekunden halten.
		12 – 15 Jahre   Du kannst den Handstand für 30 Sekunden halten.
		16 – 16+   Du kannst den Handstand für 40 Sekunden halten.
	Burpees	Du bist in der Lage eine bestimmte Anzahl an Burpees korrekt auszuführen.
		8 – 11 Jahre   Du kannst 5 korrekt ausgeführte Burpees.
		12 – 15 Jahre   Du kannst 10 korrekt ausgeführte Burpees.
		16 – 16+   Du kannst 15 korrekt ausgeführte Burpees.
	Plank	Du bist in der Lage den Plank für eine bestimmte Zeit mit einem geraden Rücken halten zu können.
		8 – 11 Jahre   Du kannst den Plank für 75 Sekunden halten.
		12 – 15 Jahre   Du kannst den Plank für 90 Sekunden halten.
		16 – 16+   Du kannst den Plank für 120 Sekunden halten.



<b>Sozialverhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wir respektieren unsere Umwelt und unser Umfeld.</li><li>- Wir klären Konflikte sachlich und deeskalierend.</li><li>- Lerne aus deinen Fehlern und stelle dich der Herausforderung.</li></ul>
------------------------	---