

## Aufstiegstest

### ➤ zu den Little Showkids

- 1) Spagat re oder li oder Männerspagat (mind. 2 Seiten)
- 2) Brücke, Brustbein an die Wand
- 3) Handstand 5 sec./ 8 Zeiten (ausgleichen auf den Händen ist erlaubt)
- 4) Handstand mit Bauch zur Wand: 1 min.
- 5) Schwebestütz: 10 sec.
- 6) Rad
- 7) Vorsprung Rad
- 8) Radwende
- 9) Sprung rückw. auf den Weichboden in die Rückenlage (Vorübung Flick-Flack)
- 10) Flick-Flack aus dem Stand mit Hilfestellung des Trainers

### Kraft Level - Einsteiger

	Liegestütze	Daumen hoch	Sit ups	Engelshüpfer
Einsteiger	20	30	30	50
Bronze	30	40	40	60
Silber	40	60	60	80
Gold	50	80	80	100

