

RSG

ZERTIFIKAT

VOM STUFENTEST

ZEITRAUM: _____



durchgeführt von:

für: _____

Datum

Spagat re

Spagat li

Grätsche re

Grätsche li

Überspagat re

Überspagat li

Erläuterung:
 re = rechts und li = links
 Die Gymnastin saß auf der jeweiligen Stufe am Boden (mind. 10 Sekunden) und konnte dann zur höheren Stufe wechseln. Damit wurde dann die höhere Stufe (als Zahl) notiert.

Nicht benötigte Spalten einfach auslassen.

