

pedalo®



Balance-Box

EIN GLEICHGEWICHTS-PARCOURS FÜR EINE STEIGERUNG VON MOTORISCHER LEISTUNGSFÄHIGKEIT, KONZENTRATION UND LERNFREUDE

Umfangreiche und vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen stellen einen unverzichtbaren Bestandteil der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dar.

Die Balance-Box mit ihren neun Stationen bzw. Balanciergeräten aus stabilem Holz steht bei einem zielgerichteten und regelmäßigen Einsatz für eine Steigerung von motorischer Leistungsfähigkeit, Konzentration sowie Lern- und Experimentierfreude. Spielformen in der Gruppe und Übungsformen zur Einzelarbeit bzw. Einzelförderung ergänzen sich.

- Die Balance-Box unterstützt gesundheitsförderlich das Bewegte Lernen als ein aktiv handelndes Lernen mit allen Sinnen, insbesondere in den Bereichen der vestibulären Wahrnehmung. Kinder stellen neue Herausforderungen an ihre Gleichgewichtsfähigkeit, deren Qualität sie ständig mit Hilfe des Testverfahrens „Einbeinstand“ überprüfen können.
- Mit dem vielfältigen Balancierangebot werden Bewegungspausen im Unterricht und im Schulalltag noch wertvoller. Kinder und Jugendliche erfahren das Erproben von Gleichgewichtssituationen als zeitlich flexible und situativ angemessene Aktivierung, eine besondere Herausforderung – aber auch Beruhigung und Entspannung. Der Lernraum/Klassenraum wird für eine begrenzte Zeit zu einem Bewegungsraum, der das selbstständige Agieren zulässt. Aber auch im Sportunterricht, im Sportförderunterricht und in der allgemeinen Bewegungsstunde findet diese Balance-Box Anwendung.
- Die in einer Box leicht zu transportierenden Balanciergeräte sind auch interessant für die Gestaltung der Aktiven Pause auf dem Schulhof oder im Schulgebäude. Bei einer Regenspauze können Schülerinnen und Schüler als Experten an einer Balancierstation das Angebot vorstellen und betreuen. Die Balanciergeräte befinden sich während des Übens auf rutschfesten Matten, somit ist ein sicheres Bewegungsarrangement gegeben.

Empfohlen von Sportpädagoge Alexander Butte.



DIE BALANCE-BOX

für ein besseres Lernen in einer Bewegten Schule

Die Balance-Box umfasst 9 Koordinationsgeräte unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, die einzeln oder im Rahmen eines Bewegungsparcours als Gruppentraining innerhalb und außerhalb eines Klassenraumes eingesetzt werden können.

Dieser Gleichgewichts- und Koordinationsparcours steigert die motorische Leistungsfähigkeit, Konzentration und Lernfreude. Eine gut koordinierte Bewegung gibt das Gefühl der Sicherheit und subjektiven Leichtigkeit sowie ein gutes Körpergefühl.

Eine Bewegungsförderung muss früh anfangen, vielseitig sein und Erfahrungen und Üben herausfordern. Die Balance-Box mit ihrem Bewegungs-Angebot fördert neben vielen anderen Bereichen insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit im Zusammenhang damit die vestibuläre Wahrnehmung durch Stimulation und Sensibilisierung sowie Haltung und Bewegung.

Lieferumfang: Art.-Nr. 654 001

Je 1 Balancekreisel \varnothing 22 u. \varnothing 32 cm, je 1 Balancewippe \varnothing 22 und \varnothing 32 cm, 2 Balance-Halbkuugeln, 2 Fußbrett „Walze“, 1 Einbeinstand mit Testauswertungsunterlagen, 2 Antirutschmatten ca. 55x30 cm, 1 stapelbare Tragebox mit Deckel LxBxH 60x40x43 cm.



Die Balance-Box steht für Bewegungsförderung hin zu fitten Kindern, denn Kinder ...

- empfinden Freude an der Bewegung
- entwickeln ein positives Selbstkonzept, optimieren das Vertrauen in Körper, Emotion und Geist
- entwickeln und verbessern spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten, insbesondere Standgleichgewicht, Balanciergleichgewicht und Drehgleichgewicht
- empfinden die Gleichgewichtssituationen als individuelle Herausforderung
- verbessern Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- steigern ihr Selbstwertgefühl
- steigern ihre Lernfähigkeit durch vorgeschaltete Bewegung
- steigern ihre Selbstsicherheit und bereiten sich auf Alltagssituationen vor
- erhöhen ihre Sensibilität gegenüber möglichen Gefahren

Die Balance-Box ist geeignet für:

- Kindergarteneinrichtungen
- Verein mit all seinen Angeboten
- Bewegte Schule
- Ganztagschule
- Betreuungsangebote
- Bewegung in der Pausenhalle
- Aktive Pause im Freien und Regenpause
- Bewegung im Klassenraum
- Psychomotorische Angebote
- Bewegungsförderung/
Sportförderunterricht
- Bewegung in der Sporthalle/
im Sportunterricht



SPIELFORMEN

Die Flussüberquerung

Wie es der Name schon sagt, ist das Ziel dieses Spiels einen Fluss möglichst trocken (ohne Bodenberührung) zu überqueren. Hierbei stellen die einzelnen Balance-Geräte der Balance-Box wackelige Steine dar, die aus dem Wasser ragen und dadurch eine Flussüberquerung ermöglichen.

Zunächst muss festgelegt werden, wie breit der Fluss ist bzw. wo sich die beiden Ufer befinden. Daraufhin können dann die verschiedenen Steine im Fluss beliebig platziert werden. Beim Platzieren der Steine ist darauf zu achten sie so zu verteilen, dass sie eine Flussüberquerung ermöglichen. Dabei gilt: Je größer die Abstände, desto schwieriger ist ein trockenes Ankommen am anderen Ufer.

Sieger des Spiels ist der Spieler oder das Team, mit den wenigsten Wasserkontakten während der Flussüberquerung.

Wer überquert den breitesten Fluss?

Das Ziel dieses Spiels ist es einen möglichst breiten Fluss ohne eine einzige Wasserberührung zu überqueren. Die einzelnen Balance-Geräte stellen auch hier wackelige Steine dar, die aus dem Wasser ragen und ein Überqueren des Flusses ermöglichen.

Jeder Spieler bestimmt die Breite seines Flusses selbst. Das heißt, dass jeder Spieler seine Steine selbstständig so platzieren darf, wie er sich zutraut, die von ihm vorgegebene Breite des Flusses trocken überqueren zu können. Auf jedem Stein muss der Spieler für 3 Sek. die Balance halten und darf erst dann auf den nächsten Stein wechseln. Berührt der Spieler den Boden, ist er ausgeschieden und „ertrinkt“.

Sieger des Spiels ist der Spieler, der den breitesten Fluss (also die längste Strecke) ohne eine einzige Wasserberührung überquert hat.

Statuen bauen

Bei diesem Spiel ist Kreativität gefragt. Jeder Spieler sucht sich einen Partner und nimmt sich ein Balance-Gerät. Partner 1 stellt sich auf das Gerät und versucht die Statue (Figur) nachzustellen, die Partner 2 ihm zur Aufgabe gibt. Sobald er die richtige Position eingenommen hat, muss er diese für 5 Sek. halten. Wenn er es schafft, bekommt er einen Punkt. Steigt er vom Gerät ab, bzw. kann er die eingenommene Position nicht ruhig halten, bekommt er keinen Punkt. Danach ist Partner 2 an der Reihe und muss die von Partner 1 vorgegebene Statue nachstellen.

Sieger des Spiels ist der Spieler, der die ausgemachte Punktzahl als erster erreicht.

Inseln besiedeln

In diesem Spiel stellen die einzelnen Balance-Geräte Inseln dar, die es zu besiedeln gilt. Hierzu werden die Inseln zunächst im Meer (Raum) verteilt. Wenn der Spielleiter ein Zeichen gibt, müssen sich alle Spieler auf die Inseln stellen und dürfen dann für 5 Sek. nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Je mehr Spieler es sind, desto schwieriger wird die Besiedelung. Ist es zu einfach, hat der Spielleiter die Möglichkeit eine oder mehrere Inseln aus dem Spiel zu nehmen. Der Spielleiter muss jedoch fair bleiben und hat darauf zu achten, dass die Besiedelung im Rahmen der Möglichkeiten der Spieler ist. Die Spieler bekommen nur dann einen Punkt, wenn es alle gleichzeitig schaffen für 5 Sek. nicht mit dem Wasser in Berührung zu kommen. Hier ist also Teamwork und Zusammenhalt gefragt. Schaffen Sie es nicht, bekommt der Spielleiter einen Punkt. Sieger des Spiels ist entweder das Team oder der Spielleiter welches/r die ausgemachte Punktzahl als erstes/r erreicht.

Reise nach Jerusalem

Bei diesem Spiel werden zunächst die einzelnen Balance-Geräte im Kreis aufgestellt. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Anzahl der Spieler um eins höher ist als Balance-Geräte im Kreis stehen. Sobald der Spielleiter Musik ertönen lässt, bewegen sich alle Spieler im Kreis um die Geräte. Der Spielleiter stoppt die Musik zu einem willkürlichen Zeitpunkt; sofort versucht jeder Spieler sich EINBEINIG auf ein Gerät zu stellen und für 10 Sek. die Balance zu halten ohne dabei den Boden zu berühren. Nach jeder Runde scheidet/n der/die Spieler aus, welche/r kein Gerät hat oder welche/r nicht einbeinig 10 Sek. auf dem jeweiligen Gerät stehen konnte/n. Die Balance auf einem Gerät nicht halten zu können, wird dabei als schwerwiegenderer Fehler gewertet, als kein Gerät gefunden zu haben. Der Spieler der die Balance nicht halten konnte scheidet aus, der Spieler ohne Gerät kommt in die nächste Runde. Nun wird ein Balance-Gerät entfernt und die verbliebenen Teilnehmer ermitteln wieder durch das musikgesteuerte Laufen und Stoppen einen weiteren ausscheidenden Spieler. Das Spiel wird solange wiederholt, bis in der letzten Runde nur noch ein Balance-Gerät und zwei Spieler übrig sind. Wer diese Runde gewinnt, ist Gewinner des gesamten Spiels.



INFORMATIONEN ZUM PEDALO® BALANCE-KOORDINATIONS-CHECK

Die gleichgewichtstechnischen und koordinativen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland haben sich in den letzten Jahrzehnten zunehmend verschlechtert. Für diese Entwicklung wird vorwiegend eine veränderte Lebenswelt verantwortlich gemacht, die häufig zu einem Mangel an elementaren Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen führt. Da sich eine Störung des Gleichgewichts und der bewegungskoordinativen Entwicklung negativ auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung auswirken kann, ist eine frühzeitige Erfassung gleichgewichtstechnischer und koordinativer Defizite im Kindergarten- und Grundschulalter von entscheidender Bedeutung. Zwar ist eine Verbesserung der Koordination immer möglich, allerdings ist das Alter von sechs bis zwölf Jahren ein sehr sinnvoller Zeitraum, intensiv an den allgemeinen koordinativen Fähigkeiten zu arbeiten.

Dies ist am nachfolgenden Modell der sensiblen Phasen zu erkennen:

(nach Asmus 1991) ○=Mädchen ○=Jungen	Frühes Schulkindalter 6-10 Jahre	Spätes Schulkindalter 11-12/13 Jahre	1. pupertäre Phase 13-14/15 Jahre	2. pupertäre Phase bis 18/19 Jahre
Reaktionsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○ ○○		
Rhythmusfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○		
Gleichgewichtsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○		
Kinästhetische Differenzierung	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○ ○○○○	○○ ○○
Orientierungsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○○○○○	
Beweglichkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○ ○○○○	○○○○ ○○○	
Schnelligkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○ ○○○○○○○○	○○
Maximalkraft Kraftausdauer	○○○ ○○○○○○○○		○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○ ○○○○○○○○
Aerob Ausdauer	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○ ○○○○○○○○
Anaerobe Ausdauer			○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○ ○○○○○○○○

Modell der Sensiblen Phasen (Grafik nach Asmus 1991, o. S., zit. n. Dober, o. J.)

Mit Hilfe des Pedalo® Balance – Koordinations-Checks können die genannten Defizite aufgezeigt werden. Der Check besteht aus 2 Testaufgaben, die für Kinder und Erwachsene die Gleichgewichtsfähigkeit und Ganzkörperkoordination überprüfen.

Für jede der beiden Aufgaben werden im Folgenden das Testziel, das erforderliche Material, der Aufbau, die Durchführung und die Messwertaufnahme beschrieben. Auf mögliche Fehlerquellen wird hingewiesen.

Wichtig! Die beiden Testaufgaben sind in festen, gut sitzenden Schuhen (Sport- oder Straßenschuhe) durchzuführen. Die Testaufgaben sollten zunächst vom Testleiter demonstriert werden. Die Testanweisungen müssen an das Sprachverständnis eines jeden Kindes angepasst werden.

Optional können zusätzlich Größe und Gewicht erhoben werden, um den Body-Maß-Index (BMI) zu bestimmen. Bei Kindern müssen bei der Auswertung des BMI die sogenannten Perzentilkurven hinzugezogen werden. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²].

Die Testaufgaben im Überblick

Testaufgabe	Fähigkeitsbereich	Messwertaufnahme
Einbeinstand	Statisches Gleichgewicht, Koordination bei Präzisionsaufgaben	<i>quantitativ:</i> Anzahl der Bodenkontakte des Spielbeins während 60 Sekunden. <i>qualitativ:</i> Beobachtung/Bewertung der Gleichgewichtssicherheit
Seitliches Hin- und Herspringen	Kraftausdauer, Koordination unter Zeitdruck (Ganzkörper-, Bewegungskoordination)	korrekt ausgeführte Sprünge in zweimal 15 Sekunden

Das Testmaterial

- 1 Stoppuhr
- Einbeinstandsschiene
- 1 Testprotokoll pro Kind (Kopiervorlage im Anhang)
- 1 Körperwaage (optional)
- Abbildung eines Storches

 beiliegend

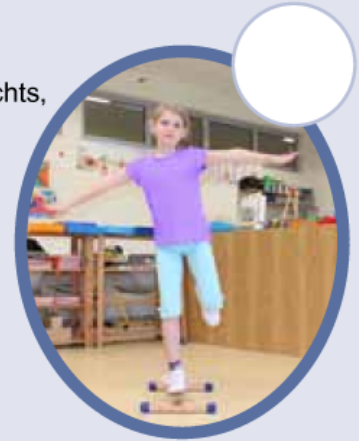
BESCHREIBUNG DER TESTAUFGABEN

Einbandstand:

Testziel: Überprüfung des statischen Gleichgewichts, Koordination bei Präzisionsaufgaben.

Testmaterial: Stoppuhr, Einbeinstandschiene, Abbildung des Storches

Testaufbau: Auf Augenhöhe der Testperson wird zur Blickfixierung die Abbildung des Storches an der Wand befestigt, davor befindet sich die Einbeinstandschiene.



Testaufgabe: Die Testperson steht 1 Minute lang möglichst ruhig mit einem Fuß auf der Schiene und schaut den Storch an. Der freie Fuß kann kurz den Boden berühren, der Einbeinstand soll aber sofort wieder eingenommen werden. Optimal ist es, wenn das Spielbein während der 60 Sekunden den Boden überhaupt nicht berührt. Der bevorzugte Fuß darf vor der Aufgabe ausgewählt, währenddessen jedoch nicht mehr gewechselt werden. Das Spielbein darf nicht hinter dem Standbein eingeklemmt oder angelehnt werden. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren seitlich angehoben werden.

Messwert: Die Bodenkontakte des Spielbeins innerhalb der 60 Sekunden werden gezählt. Bei mehr als 30 Kontakten wird der Versuch abgebrochen und der Wert „31“ ins Testprotokoll eingetragen. Bei längeren Bodenkontakten wird die Uhr angehalten, die Testperson kann sich zunächst neu konzentrieren. Weiterhin wird das Standbein (rechts oder links) notiert und es erfolgt zusätzlich eine qualitative Bewertung der Ausgleichbewegungen der Arme, des Spielbeins und des gesamten Körpers (s. Testprotokoll).

Besondere Hinweise:



- Diese Aufgabe erfordert eine hohe Konzentration
- Der Storch an der Wand dient der Blickfixierung und ermöglicht so ein ruhigeres Stehen
- Das Standbein darf nicht gewechselt, die Schiene nicht verlassen werden
- Das Spielbein ist unbedingt frei zu halten.

Seitliches Hin- und Herspringen

Testziel: Überprüfung der Kraftausdauer und der Koordination unter Zeitdruck (Ganzkörperkoordination).

Testmaterial: Stoppuhr, Klebeband zum Abkleben einer Linie

Testaufbau: Es wird eine ca. 50 cm lange und 2 cm breite Linie mit Hilfe des Klebebands auf den Boden geklebt.

Testaufgabe: Die Testperson steht mit beiden Füßen seitlich neben der Linie. Sie soll zweimal 15 Sekunden lang so schnell wie möglich beidbeinig seitlich über die Linie hin- und herspringen, ohne sie zu berühren. Bei Berühren der Linie, bei einbeinigem Überspringen oder kurzzeitigem Unterbrechen des Springens soll der Versuch nicht abgebrochen werden, sondern die Testperson aufgefordert werden mit der Aufgabe fortzufahren. Verhält sich die Testperson weiterhin nicht gemäß der vorgegebenen Instruktion, so wird der Versuch abgebrochen und nach erneuter Anweisung und Demonstration wiederholt. Zwischen den beiden Versuchen liegt eine kurze Pause von ca. einer Minute. Die Testperson hat fünf Probesprünge.

Messwert: Die Anzahl der korrekten Sprünge über die Linie wird notiert, wobei jede korrekte Überquerung als ein Sprung gewertet wird. Berührt die Testperson die Linie oder springt sie einbeinig ab, ist das eine fehlerhafte Überquerung, die nicht gewertet wird. Die korrekten Sprünge aus zweimal 15 Sekunden werden addiert.

Besondere Hinweise:



- Wenn das Springen unterbrochen wird, sollte die sofortige Anweisung „weiter, weiter...“ erfolgen.
- Ein rutschfester Boden oder eine rutschfeste Unterlage ist wichtig für die Sicherheit und korrekte Durchführung.

pedalo[®]

Code-Nummer: _____

**Testprotokoll zum Gleichgewichts- und
Bewegungskoordinationsscreening
für Kinder und Erwachsene**

Name: _____	Vorname: _____
_____, _____	
Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	
Geburtsdatum (Alter): _____	
Körpergröße in m: _____	
Gewicht in kg: _____	

Testdatum: _____
Uhrzeit: _____
Testleiter: _____
Anmerkungen zum Teilnehmerverhalten: _____ _____

1.1. Einbeinstand quantitativ	Anzahl der Bodenberührungen des Spielbeins während 60 Sekunden. Das Bein darf nicht gewechselt werden! Bei längeren Unterbrechungen die Zeit stoppen!	Anzahl: _____
1.2. Einbeinstand qualitativ	Beurteilung des Einbeinstandes	a) Standbein rechtes Bein <input type="checkbox"/> linkes Bein <input type="checkbox"/> b) Kann der Einbeinstand überwiegend ruhig gehalten werden? Sehr <input type="checkbox"/> nicht so sehr <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> c) Sind Ausgleichsbewegungen mit den Armen zu beobachten? Sehr <input type="checkbox"/> nicht so sehr <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> d) Sind Ausgleichsbewegungen mit dem Spielbein zu beobachten? Sehr <input type="checkbox"/> nicht so sehr <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/>
2. Seitliches Hin- und Herspringen	Einbeinige Sprünge und Sprünge mit Berührung der Einbeinstandschiene sind ungültig!	1. Durchgang: _____ Sprünge 2. Durchgang: _____ Sprünge Summe der Sprünge: _____

pedalo®



Für Übung Einbeinstand:
Bitte auf Augenhöhe als Fixierpunkt an der Wand befestigen.

NORMWERTTABELLEN ZUM EINBEINSTAND

männlich:

Bewertung Alter	--	-	o	+	++
3	> 30	24 - 30	16 - 23	9 - 15	< 9
4	> 30	23 - 30	15 - 22	9 - 14	< 9
5	> 29	22 - 29	15 - 21	8 - 14	< 8
6	> 27	20 - 27	12 - 19	7 - 11	< 7
7	> 25	17 - 25	11 - 16	6 - 10	< 6
8	> 24	16 - 24	10 - 15	5 - 9	< 5
9	> 21	15 - 21	8 - 14	4 - 7	< 4
10	> 20	14 - 20	7 - 13	3 - 6	< 3
11	> 19	13 - 19	6 - 12	3 - 6	< 3
12	> 17	12 - 17	6 - 11	2 - 5	< 2
13	> 15	11 - 15	5 - 10	2 - 4	< 2
14	> 13	9 - 13	4 - 8	1 - 3	0
Bodenkontakte					
15 bis < 50	> 11	8 - 11	4 - 7	1 - 3	0
50 bis 60	> 17	12 - 17	6 - 11	2 - 5	0
> 60	> 21	15 - 21	8 - 14	3 - 7	< 3

weiblich:

Bewertung Alter	--	-	o	+	++
3	> 30	24 - 30	16 - 23	9 - 15	< 9
4	> 30	22 - 30	14 - 21	7 - 13	< 7
5	> 27	20 - 27	12 - 19	6 - 11	< 6
6	> 24	17 - 24	10 - 16	5 - 9	< 5
7	> 22	15 - 22	9 - 14	4 - 8	< 4
8	> 20	14 - 20	8 - 13	4 - 7	< 4
9	> 17	11 - 17	7 - 10	3 - 6	< 3
10	> 16	11 - 16	6 - 10	3 - 5	< 3
11	> 15	10 - 15	6 - 9	2 - 5	< 2
12	> 14	9 - 14	5 - 8	2 - 4	< 2
13	> 12	8 - 12	4 - 7	1 - 3	0
14	> 11	7 - 11	4 - 6	1 - 3	0
Bodenkontakte					
15 bis < 50	> 9	7 - 9	3 - 6	1 - 2	0
50 - 60	> 14	9 - 14	5 - 8	1 - 4	0
> 60	> 17	12 - 17	7 - 11	3 - 6	< 3

NORMWERTTABELLEN ZU DEN SEITLICHEN SPRÜNGEN

männlich:

Bewertung	--	-	o	+	++
Alter					
3	0	1 - 7	8 - 18	19 - 29	> 29
4	< 5	5 - 15	16 - 26	27 - 37	> 37
5	< 12	12 - 21	22 - 32	33 - 43	> 43
6	< 20	20 - 29	30 - 40	41 - 50	> 50
7	< 28	28 - 37	38 - 48	49 - 58	> 58
8	< 34	34 - 44	45 - 55	56 - 65	> 65
9	< 40	40 - 51	52 - 62	63 - 72	> 72
10	< 46	46 - 57	58 - 68	68 - 77	> 77
11	< 50	50 - 61	62 - 72	73 - 82	> 82
12	< 52	52 - 63	64 - 75	76 - 87	> 87
13	< 55	55 - 67	68 - 79	80 - 91	> 91
14	< 57	57 - 69	70 - 83	84 - 95	> 95
Sprünge					
15 bis < 50	< 58	58 - 71	82 - 85	86 - 99	> 99
50 - 60	< 51	51 - 62	63 - 73	74 - 84	> 84
> 60	< 48	48 - 56	57 - 64	65 - 73	> 73

weiblich:

Bewertung	--	-	o	+	++
Alter					
3	0	1 - 8	9 - 19	20 - 30	> 30
4	< 6	6 - 16	17 - 27	28 - 38	> 38
5	< 14	14 - 23	24 - 34	35 - 44	> 44
6	< 21	21 - 30	31 - 41	42 - 51	> 51
7	< 28	28 - 37	38 - 48	49 - 59	> 59
8	< 34	34 - 45	46 - 56	57 - 67	> 67
9	< 41	41 - 52	53 - 64	65 - 75	> 75
10	< 48	48 - 59	60 - 71	72 - 82	> 82
11	< 51	51 - 63	64 - 75	76 - 86	> 86
12	< 53	53 - 64	65 - 77	78 - 89	> 89
13	< 56	56 - 68	69 - 81	82 - 93	> 93
14	< 58	58 - 70	71 - 73	74 - 96	> 96
Sprünge					
15 bis < 50	< 60	60 - 73	74 - 87	88 - 101	> 101
50 - 60	< 52	52 - 62	63 - 75	76 - 86	> 86
> 60	< 45	45 - 55	56 - 66	66 - 77	> 77