



1. Liegestütze
2. Stützkraft
3. Kipphänge dynamisch/ statisch
4. 4er-Lauf
5. Querspagat
6. Seitspagat
7. Briefmarke
8. Seilspringen

Hinweise zur Durch- und Ausführung

1. Liegestütze:

Der Sportler ist im Liegestütz. Die Arme müssen gebeugt werden, bis der Abstand der Brust zum Boden kleiner/gleich 10 cm beträgt. Beim Strecken der Arme ist besonders Wert darauf zu legen, dass der Rücken des Sportlers nicht in die Überstreckung (Hohlkreuz) gebracht wird. Dieses führt zur Aberkennung der Wiederholung. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Lange Pausen sind nicht zugelassen. Die Abnahme wird abgebrochen, sobald der Sportler mehr als 2 sec. pausiert. Die Übung muss mit Schuhen ausgeführt werden.

2. Stützkraft:

Der Sportler wählt selbstständig einen Stütz. Alle Stütze können ohne Schuhe gezeigt werden. Der Sportler hat jeweils nur 1 Versuch.

Straddle-Support (Winkel 90°): Gestützt wird am Boden. Die Beine müssen gestreckt und waagrecht sein. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Beine nicht mehr gestreckt sind und/oder die Waagrechte nach unten verlassen. (0-5 Punkte)

Straddle V-Support (Winkel 90°): Gestützt wird am Boden. Die Beine müssen gestreckt und mindestens senkrecht sein. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Beine nicht mehr gestreckt sind und/oder die Senkrechte nach vorne verlassen (6-10 Punkte).

3. Kombinations-Kipphänge (gehockt, gegrätscht):

Die Ausgangsposition ist der Streckhang an der Sprossenwand. Beine werden in eine gehockte Position bis zur Brust angehoben. Die Wiederholungen zählen nur, wenn die Knie über Hüfthöhe sind. Wenn die Beine unter der Hüfte sind, gibt es eine Verwarnung. Anschließend heben der gestreckten Beine in die Grätsche auf min. Senkrechte. Lange Pausen sind nicht zugelassen und führen ebenfalls zu einer Verwarnung, ebenso das Nicht-Strecken der Beine. Bei der zweiten Verwarnung wird der Durchgang abgebrochen.

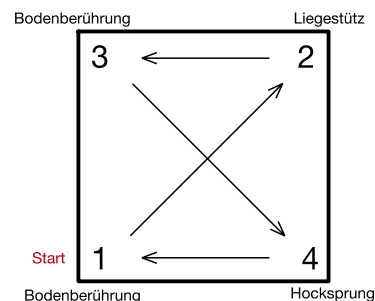
Um 9 oder 10 Punkte zu erreichen, können die Sportler die 3er-Kombi aus Hock-Grätsche-Bücke zeigen (1 ½ bedeutet, ein kompletter Durchgang, plus Hocke und Grätsche)

Die Kipphänge können mit und ohne Schuhe ausgeführt werden.

4. 4er-Lauf:

Auf einer 7x7m Fläche werden die Ecken abgelaufen. Aus Ecke 1 wird losgelaufen. Es gibt 4 Runden. Die Zeit läuft ab dem ersten Schritt und stoppt nach der letzten Bodenberührung.

Abfolge: Ecke 2 - Liegestütz
 Ecke 3 - Bodenberührung mit zwei Händen
 Ecke 4 - Hocksprung
 Ecke 1 - Bodenberührung mit zwei Händen



Bei Nicht-Erfüllung der Minimalkriterien gibt es einen Abzug von 1 Sek pro Fehler. Der 4er-Lauf muss mit Schuhen ausgeführt werden.

5 . Querspagat:

Die Beine sind gestreckt zu halten. Der Fußrist des hinteren Beines liegt auf dem Boden/der Erhöhung. Die Hüfte darf nicht mehr als 45° ausgedreht werden. Erhöhung beidseitig. Endposition muss 3 Sek gehalten werden. Die Übung muss ohne Schuhe gezeigt werden.

6. Seitspagat:

Die Beine gehen gestreckt zur Seite. Eine zu starke Beugung der Knie führen zu einer Nullwertung. Endposition muss 3 Sek gehalten werden. Die Übung muss ohne Schuhe gezeigt werden.

7. Briefmarke:

Die Beine haben einen Spreizwinkel von 90° und die Füße zeigen nach oben. Die Arme sind gestreckt an den Ohren und fassen einen Gymnastikstab. Der Oberkörper wird nach vorn geneigt, der Bauch berührt den Boden. Endposition muss 3 Sek gehalten werden. Die Übung muss ohne Schuhe gezeigt werden.

8. Seilspringen

Beidbeiniges Seilspringen 1 Min. Es zählt die Anzahl der Durchsprünge. Der Sportler beginnt selbstständig, dann beginnt die Zeit zu laufen.