

# Athletik Laufzettel

(Jeder Sportler bringt seinen Athletikzettel mit zu jeder Athletikstation)

Name:  
Verein:  
Jahrgang:

## 1.) Stützkraft Kombination

	L-Sup. 1x Drehung	L-Sup. 2x Drehung	Übergang ohne Absetzen	Wechsel in den Straddle	Übergang ohne Absetzen	Straddle 1x Drehung	Straddle 2x Drehung	Übergang ohne Absetzen	Hochziehen in gegrätschten Stand	Hochziehen in den Handstand (Schweizer)
Versuch 1										
Versuch 2										

Erreichte Punktzahl:  Prüfer:

## 2.) Counter Movement Jump

	Höhe (cm)	Punkte
Versuch 1		
Versuch 2		

Erreichte Punktzahl:  Prüfer:

## 3.) Liegestütze

Anzahl: \_\_\_\_\_  
Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

## 4.) Seilspringen

Anzahl: \_\_\_\_\_  
Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

## 5.) Spreizen im Stütz

Anzahl: \_\_\_\_\_  
Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

## 6.) Plyometrische Sprünge

Anzahl: \_\_\_\_\_  
Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

### 7.) Handstand Kombination

Sekunden/Meter/ Drehungen	Halten in Sekunden				Übergang ohne Absetzen	Gehen in Metern		Übergang ohne Absetzen	Drehungen	
	8	10	12	15		7	10		1	2
Punkte	+1	+2	+3	+4	+1	+1	+2	+1	+1	+2
Versuch 1										
Versuch 2										

Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

### 8.) Kipphänge/Rumpfbeugekraft

Anzahl: \_\_\_\_

Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

### 9.) Rumpfvorbeuge im Grätschsitz

Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

### 10.) Querspaganat

Ausführungsfehler rechts: \_\_\_\_\_

Punkte rechts: \_\_\_\_

Ausführungsfehler links: \_\_\_\_\_

Punkte links: \_\_\_\_

Gesamtpunktzahl:  Prüfer:

### 11.) Fuß/Kniestreckung

Punktzahl Fußstreckung: \_\_\_\_

Punktzahl Kniestreckung: \_\_\_\_

Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Gesamtpunktzahl:  Prüfer:

### 12.) Brücke

Ausführungsfehler: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer:

### 13.) Achterlauf

Zeit: \_\_\_\_

Strafsekunden: \_\_\_\_\_

Punktzahl:  Prüfer: