

Frauen

Geschicklichkeitslauf:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

Abstand der Kästen voneinander: 12 Meter

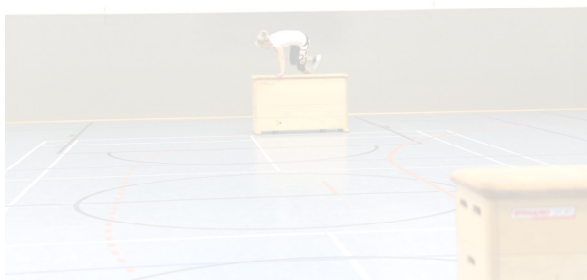
Kastenhöhe: 0,90 Meter

Bewertung:

Jedes Überwinden (beliebiger Art) eines Kastens zählt.

Durchführungsbedingungen:

Die Bewerberin steht hinter einem Kasten und startet auf Kommando, in frei gewählter Haltung (mit oder ohne Anlauf).



Medizinballwurf gegen die Wand:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

Abstand zur Wand: 3 Meter

Medizinball: 3 Kilogramm, Gummi, rückfedernd

Bewertung:

Jedes Auftreffen des Balles an der Wand zählt.

Durchführungsbedingungen:

Es zählen nur Würfe die hinter der Bank stehend ausgeführt werden.

Die Art des Wurfes ist beliebig.

Landet der Ball zwischen Bank und Wand, darf er wiederaufgenommen werden. Die Zeit wird nicht angehalten.



Auf-und Absteigen auf Kasten / Matte:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

Kasten.- bzw. Mattenhöhe: 0,25 Meter

Bewertung:

Hat der Prüfling mit beiden Füßen den höchsten Punkt des Gerätes erreicht, zählt dies.

Durchführungsbedingungen:

Mit einem frei gewählten Bewegungsablauf, wie er z.B. beim Joggen, Bergwandern, Treppensteigen etc. stattfindet, wird das Gerät bestiegen. Die Geschwindigkeit darf frei gewählt werden. Das Gerät darf nur mit den Füßen berührt werden.



Ball um die Hüfte zirkulieren lassen:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

Balldurchmesser: ca. 23 Zentimeter (z.B. Volleyball)

Bewertung:

Hat der Ball einmal den Körper im Hüft / Gesäßbereich umrundet, zählt dies.

Durchführungsbedingungen:

Die Bewerberin liegt in Rückenlage und führt den Ball, mit Hilfe beider Hände und unter Hebung und Senkung der Hüfte / des Gesäßes, um diese Körperzone herum. Der Ball darf nicht im Zwischenraum Füße / Gesäß durchgeführt werden. Bei dem Verlust des Balles wird die Zeit nicht angehalten.



Aufgestützte Wechselsprünge über eine Langturnerbank:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

Bankhöhe: 35 Zentimeter

Bewertung:

Jedes Überspringen der Bank zählt, wenn beide Füße den Boden der gegenüberliegenden Bankseite erreicht haben.

Durchführungsbedingungen:

Die Bewerberin steht mit beiden Füßen auf einer Seite der Bank. Beide Hände fassen die Bank und halten diese ständig. Es kann mit beiden Beinen oder einbeinig abgesprungen werden.



Gesamtübersicht der einzelnen Übungen

Männer	Frauen
Geschicklichkeitslauf über Langkästen	Geschicklichkeitslauf über Langkästen
Bankdrücken mit Langhantel	Medizinballwurf gegen Wand
Klimmzüge im Kammgriff	Ball aus Rückenlage um die Hüfte zirkulieren mit Zeitbegrenzung
Auf- und Absteigen auf Erhöhung (Kasten / Matten)	Aufgestützte Wechselsprünge über Langbank
Beingrätsche aus Hanghaltung	Auf- und Absteigen auf Erhöhung (Kasten/ Matten)

Männer

Beingrätsche aus Hanghaltung:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

Gerät: Sprossenwand, Turnerbock, Langkasten oder Seitpferd

Der Kasten / Bock steht ca. 0,5 Meter von der Sprossenwand entfernt und ist 1,10 Meter hoch.

Bewertung:

Jedes heben und schließen der Beine, über dem Hindernis, zählt. D.h. beide Füße / Beine haben über oder auf dem Gerät geschlossen zu werden.

Durchführungsbedingungen:

Der Prüfling hängt mit beiden Armen und mit Rückenkontakt an einer Sprossenwand. Die Beine hängen seitwärts, in freier Grätschhaltung, neben dem Hindernis. Die Beine werden gleichzeitig angehoben und über dem Hindernis geschlossen. Ein Anwinkeln der Beine ist, sofern überhaupt möglich, erlaubt. Ein Kontakt mit dem Hindernis ist erlaubt. Wird die Griffhaltung gelöst oder sich mit den Füßen an der Sprossenwand abgestützt, ist die Übung beendet.



Bankdrücken:

Zeitbegrenzung: ohne

Gewicht: 50% des Körpergewichts. Abwiegen vor Ort.

Bewertung:

1-mal Ausdrücken gem. Durchführungsbedingungen zählt.

Durchführungsbedingungen:

Auf der Bank liegend, dürfen die Füße den Boden nicht verlassen. Griffhaltung, etwas über Schulterbreite. Die Hantelstange muss Brustkontakt haben und bis zur vollen Streckung der Arme ausgedrückt werden. Griffpolsterungen, z.B.: Handschuhe, sind erlaubt. Eine Hilfe (Sicherheitsstellung) beim Herausnehmen und beim Zurücklegen der Hantel, ist erlaubt (notwendig).



Klimmzüge:

Zeitbegrenzung: Ohne

Bewertung:

Der korrekt ausgeführte Klimmzug, gem. Durchführungsbedingungen, zählt.

Durchführungsbedingungen:

Griffhaltung: Kammgriff.

Griffweite: etwas über Schulterbreite.

Der Körper muss voll ausgehangen sein, d.h. volle Streckung des Latissimus Muskels und bis auf Augenhöhe hochgezogen werden. Pausen sind, ohne die freie Hanghaltung zu lösen, erlaubt. Die Beinhaltung darf frei gewählt werden. Pendelbewegungen sind erlaubt. Ein zwischenzeitliches Abstützen mittels der Beine ist nicht erlaubt. Wird die freie Hanghaltung gelöst, ist die Übung beendet.



Auf-und Absteigen auf Erhöhung:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

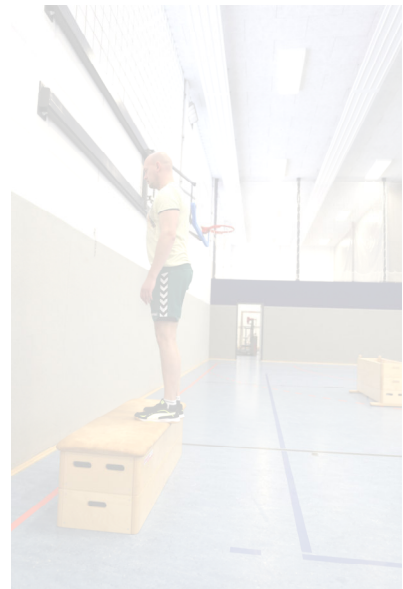
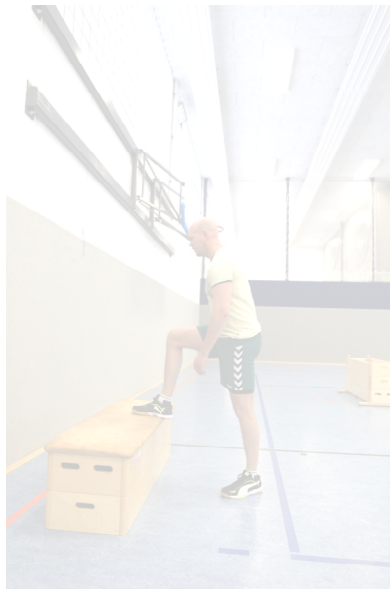
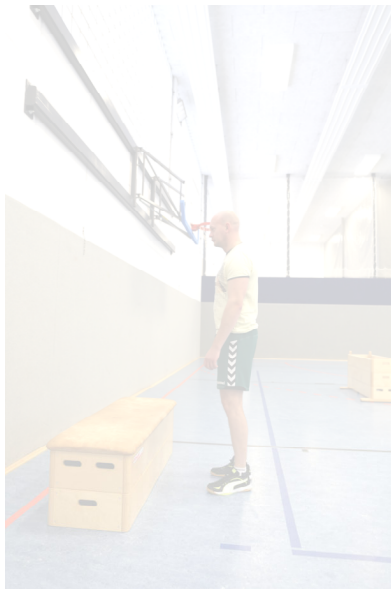
Kasten.- bzw. Mattenhöhe: 0,5 Meter

Bewertung:

Hat der Prüfling mit beiden Füßen den höchsten Punkt des Gerätes erreicht, zählt dies.

Durchführungsbedingungen:

Mit einem frei gewählten Bewegungsablauf, wie er z.B. beim Joggen, Bergwandern, Treppensteigen etc. stattfindet, wird das Gerät bestiegen. Die Geschwindigkeit darf frei gewählt werden. Das Gerät darf nur mit den Füßen berührt werden.



Geschicklichkeitslauf:

Zeitbegrenzung: 1 Minute

Abstand der Kästen voneinander: 12 Meter

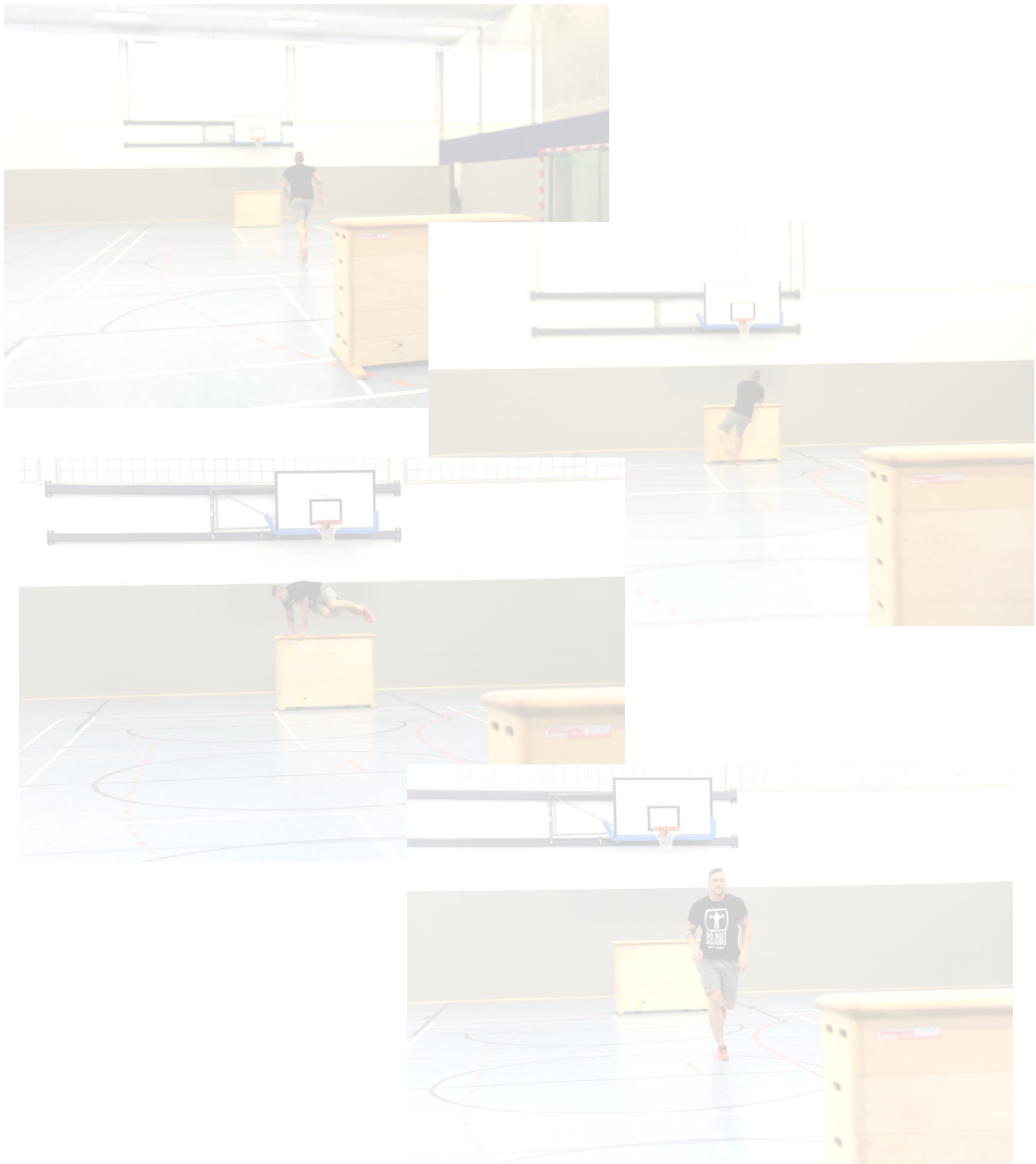
Kastenhöhe: 1,10 Meter

Bewertung:

Jedes Überwinden (beliebiger Art) eines Kastens zählt.

Durchführungsbedingungen:

Die Bewerberin steht hinter einem Kasten und startet auf Kommando, in frei gewählter Haltung (mit oder ohne Anlauf).



Testfolge

Beachte:

Wechsel der Belastungen der Hauptmuskelgruppen, damit die Überlastung einzelner Muskelgruppen vermieden wird.

Notwendiger, praktischer und organisatorischer Ablauf:

Gleichzeitig kann stattfinden, beim Wechsel der Hallenhälften und unter Einbeziehung des Bodybuilding Raumes:

Männer		Frauen	
1.	Geschicklichkeitslauf		Geschicklichkeitslauf
2.	Bankdrücken		Medizinball gegen die Wand
3.	Klimmzüge		Auf- und Absteigen auf Erhöhung
4.	Auf- und Absteigen auf Erhöhung		Ball um die Hüfte kreisen, in Rückenlage
5.	Beingrätsche aus Hanghaltung über Turngerät		Aufgestützte Wechselsprünge über Langbank

Die jeweilige Übung wird erklärt und vorgemacht!

Auf Besonderheiten bezüglich Gültig-/ Ungültigkeit der Übung wird hingewiesen. Das Festlegen auf eine exakte Zahl, der Wiederholungen, wird vermieden. Die Prüflinge werden befragt, ob sie noch Fragen zu der jeweiligen Übung und deren Ausführung haben.

Erst danach erfolgt die Durchführung!