

Athletiktest im VBS

Allgemeines:

Der Athletiktest des Verbandes brandenburgischer Segler dient zur Überprüfung, der athletischen und konditionellen Vorbereitung der Jugendsegler und Jugendseglerinnen, innerhalb der Wintersaison.

Unter Beachtung aller Gesichtspunkte (Gesundheit, Sporttheorie etc.) kann davon ausgegangen werden, dass ein segelspezifisches Krafttraining erst in den Juniorenklassen erfolgen sollte.

Dennoch nutzt der Verband brandenburgischer Segler diesen Athletiktest als Kontroll- und Motivationsmittel, um sicherzustellen dass eine kontinuierliche Wintervorbereitung durchgeführt wird.

Deswegen ist das Anforderungsprofil dieses Testes auf allgemeinsportliche Leistungskriterien beschränkt.

Der Athletiktest beschränkt sich dabei auf allgemeinsportliche Leistungen im Bereich der Grundlagenausdauer bei den Hauptmuskelgruppen und der Sprung und Schnellkraft.

Es werden Übungen, die Gewandtheit, Koordination, Kopplungs-, Gleichgewichts-, Orientierungsfähigkeit fordern, einbezogen.

Auch wenn an einzelnen Stationen Mengenziele definiert sind, es geht hier um Qualität nicht um Quantität.

Der Athletiktest wird, innerhalb verschiedener Altersgruppen, in Wettkampfform durchgeführt.

Der Theorietest geht in die Athletiktestwertung (doppelt) ein.

Der Athletiktest besteht aus 8 Stationen die nacheinander zu absolvieren sind.

Für einige Stationen, welche auf Mengenwiederholungen ausgelegt sind, wird eine maximale Wiederholungszahl festgelegt. Andere Stationen werden auf Höchstleistung absolviert.

Durch den Landestrainer können für die Leistungssportler (Kader) zu erbringende Mindestleistungen für die Einzelstationen festgelegt werden.

Die Erwärmung insbesondere bei den älteren Jugendlichen obliegt dem Sportler selbst.

Bei den Anfänger und Opti B Seglern kann diese Erwärmung durch die Trainer und Betreuer organisiert werden.

Zur Motivation insbesondere der jüngsten Teilnehmer sind einzelne Übungen in den Leistungsanforderungen abgeschwächt bzw. modifiziert.

In der folgenden Athletiktestbeschreibung wird auf geschlechterspezifische Formulierungen verzichtet, die Worte Jugendseglerin und Jugendsegler werden durch **Sportler** ersetzt.

Stationen:

Station 1:

Ziel:

Geräte/ Hilfsmittel:

Kastenbumerang

Prüfung der Gewandtheit (Kopplungs-, Gleichgewichts-, Orientierungsfähigkeit) unter einer kurzfristigen ganzkörperlichen Belastung

2x Medizinball (oder Kegel)

1x Bodenmatte

2x Kastenteil

1x Sportbank 4m

1x Stoppuhr

Station 2:

Ziel:

Geräte/ Hilfsmittel:

Klimmziehen/ Schrägliegehang

Prüfung der Kraft und Kraftausdauer der Armbeugemuskulatur

2x Reck

2x Sprossenwand

Station 3:

Ziel:

Geräte/ Hilfsmittel:

Standweitsprung

Prüfung der Sprung- und Schnellkraft

1x Maßband,

ebene Fläche

Station 4:

Ziel:

Geräte/ Hilfsmittel:

Aufrichten aus der Rückenlage

Prüfung der Kraft und Kraftausdauer der vorderen Rumpfmuskulatur (Bauch)

2x Bodenmatten,

1x Bank *oder* 2x Hocker *oder*

2x 3kg Medizinball

Station 5:

Ziel:

Geräte/ Hilfsmittel:

Wendelauf

Prüfung der Sprintfähigkeit, Gewandtheit

1x 09 m (eine Volleyballfeldhälfte oder breite) ebene Fläche,

2x Hocker

2x Staffelstab ähnliche Gegenstände

1x Stoppuhr

Station 6:

Ziel:

Geräte/ Hilfsmittel:

Liegestütz

Prüfung der Kraft und Kraftausdauer der Armstreckmuskulatur

ebene Fläche

2x Bodenmatte

Station 7:	Stabilisation und Koordinationsübung
Ziel:	Prüfung der Rumpfstabilisierung bei Ablenkung durch Kombination mit seemännischen Fähigkeiten
Geräte/ Hilfsmittel:	2x Medizinbälle 2kg Kunststoff, 2x Stepper (Erhöhung Jugend) 2x Leine ca. 8mm 1,5 m lang Stoppuhr
Station 8:	Lauf
Ziel:	Prüfung der Grundlagenausdauer
Geräte/ Hilfsmittel:	festgelegte Laufstrecke, Stoppuhren

Durchführung:

- die Station 1 - 8 wird mit einem/ zwei Stationsleiter(n) besetzt
- jeder Sportler meldet sich im Startbereich beim Schreiber, gibt dort Name und Alter an und erhält vom Schreiber einen Laufzettel
- nach Erhalt des Laufzettels wird der Sportler vom Schreiber zur ersten Station geschickt und läuft nun die Stationen numerisch nacheinander ab
- der Stationskreis wird an einem Stück absolviert
- zur Folgestation wird der Sportler vom jeweiligen Stationsleiter geschickt sobald diese frei ist
- die erbrachte Leistung wird auf dem Laufzettel durch den Stationsleiter vermerkt
- **über erbrachte Leistungen anderer Sportler macht der Stationsleiter während des Wettkampfes keine Angaben**
- nach der 7. Station (Bauchlage) gibt der Sportler seinen Laufzettel unverzüglich dem Schreiber im Startbereich

Der Lauf ist vom Stationskreis ausgenommen, dieser wird gesondert durchgeführt. Hier wird für die Starter einer Altersklasse eine zentrale Starterliste geführt. Vor dem Start wird diese Liste durch Namensaufruf abgeglichen. Den Sportlern ist nach der Station 7 Regenerationszeit vor dem Lauf zu gewähren.

Leistungsermittlung:

- an Stationen 2,4,6 und 7 (Mengenwiederholung) hat die ordnungsgemäße Ausführung der Übung Vorrang vor der Anzahl
- an Stationen mit Mengenwiederholungen werden die Wiederholungen für den Sportler vernehmbar gezählt
- die Anzahl der gültigen Wiederholungen wird gewertet
- die Stationen 2,4,6 und 7 haben keinen zweiten Versuch
- an den Stationen 1, 3 und 5 erfolgt eine Zeitnahme in Sekunden und 10tel Sekunden, bzw. eine Distancemessung
- an den Stationen 1, 3 und 5 kann dem Sportler auf Wunsch ein zweiter Versuch gewährt werden
- der beste Versuch wird gewertet
- an der Station 8 erfolgt eine Zeitnahme in Minuten und Sekunden und 10tel Sekunden
- die gemessene Zeit wird gewertet

Zählweise:

- gültige Wiederholungen werden numerisch gezählt
- Eine ungültige Wiederholung wird durch benennen der letzten gültigen Wiederholung gezählt, der Fehler ist zu benennen
 - o 12,13,14,14 komplett aushängen, 15, 16.....

Beenden eines Versuchs:

- die Aufgabe der Übungsposition beendet den Versuch
- Pausen von länger als 5 sek. zwischen zwei Wiederholungen beendet den Versuch
- genaueres wird dazu in der Stationsbeschreibung ausgeführt

Fehlerhafte Übungsausführung:

- wird in der Stationsbeschreibung gesondert ausgeführt

Wertung:

- an jeder Station erfolgt innerhalb der Altersklasse, aufgrund der erbrachten Leistung eine Platzreihung 1. bis
- die Platzierungsreihung wird bei Mehrfachbelegung weitergezählt
 - o 4.,5.,6.,6.,6.,9.,10.,11.
- die erreichte Platzierung an der Station wird dem Sportler als Punktzahl geschrieben
- nach Addition aller Stationspunkte ergibt sich eine Endpunktzahl
- der Sportler mit der geringsten Endpunktzahl ist in seiner Altersklasse der Sieger
- sollten mehrere Sportler an ein oder mehreren Stationen keinen gültigen Versuch schaffen erhalten Sie die Punkte als Letzter = Anzahl der Starter
 - o 30 Starter: 23.,24.,25.,26.,30.,30.,30.,30
- es gibt keine Sonderpunkte für Mehrwiederholungen

Stationsbeschreibung:

Station 1:

Kastenbumerang

(eine Darstellung des Stationsaufbaus im Anhang)

- **Ausgangsposition:**
 - o der Starter steht an der Startlinie/ Mattenkante
- **Startzeichen:**
 - o Auf die Plätze, fertig, Los
- das Kommando Los kennzeichnet den Beginn der Zeitnahme
 - o auf Startzeichen macht der Sportler eine Rolle vorwärts (nicht schulmäßig)
 - o nach dem aufspringen rundet er den Medizinball **Backbord**
 - o springt über das Kastenteil (abstützen ist erlaubt)
 - o kriecht durch das Kastenteil
 - ein verschieben des Kastenteils ist unschädlich

- ein umgestürzter Kasten ist durch den Starter (ohne Zeitgutschrift) aufzurichten und innerhalb der Markierung am Hallenboden aufzustellen
- rundet den Medizinball Backbord
- balanciert über die Bank
 - der erste und letzte Fuß muss innerhalb der Marke auf der Bank gesetzt werden
 - bei vorzeitigem verlassen der Bank muss der Starter wieder an den Bankanfang
- rundet den Ball/ Kegel Backbord (unter 14 jährig Rundung freigestellt)
- läuft seitlich neben der Bank zum Medizinball rundet diesen Backbord
- springt über das Kastenteil (abstützen ist erlaubt)
- kriecht durch das Kastenteil
 - ein verschieben des Kastenteils ist unschädlich
 - ein umgestürzter Kasten ist durch den Starter (ohne Zeitgutschrift) aufzurichten und innerhalb der Markierung am Hallenboden aufzustellen
- rundet den Medizinball Steuerbord
- balanciert über die Bank
 - der erste und letzte Fuß muss innerhalb der Marke auf der Bank gesetzt werden
 - bei vorzeitigem verlassen der Bank muss der Starter wieder an den Bankanfang
- rundet den Kegel Steuerbord (unter 14 jährig Rundung freigestellt)
- läuft seitlich neben der Bank zum Medizinball rundet diesen Steuerbord
- springt über das Kastenteil (abstützen ist erlaubt)
- kriecht durch das Kastenteil
 - ein verschieben des Kastenteils ist unschädlich
 - ein umgestürzter Kasten ist durch den Starter (ohne Zeitgutschrift) aufzurichten und innerhalb der Markierung am Hallenboden aufzustellen
- nach dem aufspringen rundet er den Medizinball Steuerbord

- **Zieldurchlauf/ Beendigung:**

- der Zieldurchgang ist an der Mattenkante = Startlinie
- bei Überquerung der Ziellinie wird die Zeit gestoppt der Versuch ist beendet oder
- der Sportler beendet diesen Versuch durch deutliche Handlung oder Erklärung selbst

- **zweiter Versuch**

- es gibt keinen zweiten Versuch

Wertung:

- kommt kein gültiger Versuch zu Stande wird dieses auf dem Laufzettel vermerkt, der Sportler wird automatisch als Letzter gewertet
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

Station 2:

Klimmziehen

- **Startzeichen:**
 - bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe und geht in die Ausgangsposition
- **Ausgangsposition:**
 - beidhändig die Klimmzugstange im Obergriff fassen
 - Körper hängt frei und gestreckt
 - Knie können gebeugt und die Fußgelenke übereinander geschlagen werden
- **mit der ersten Übung beginnt die Wertungszählung**
 - aus dem freien Hang den Körper so weit nach oben ziehen, bis Kinn deutlich über Stangenhöhe
 - **Körperschwung und Hochschwimmen ist dabei nicht zulässig**
 - danach wieder kontrolliert ab lassen bis Arme wieder gestreckt sind
 - nicht zulässige Techniken machen eine Wiederholung ungültig
 - eine ungültige Wiederholung wird durch benennen der letzten gültigen Wiederholung gezählt.
 - Der Fehler bzw. die richtige Ausführung der Übung ist zu benennen
Bsp.: 12,13,14,14 komplett aushängen, 15, 16
- **Beenden des Versuchs:**
 - 30 gültige Wiederholungen oder
 - die Aufgabe der Übungsposition oder
 - das lösen der Hände von der Reckstange oder
 - entlasten der Arme durch aufstellen der Füße am Boden, der Sprossenwand
 - es ist zulässig **ohne Aufgabe** der Übungsposition **einmalig** zwischen zwei Wiederholungen zu pausieren, diese Pause darf nicht länger als 5 sek. betragen
- **zweiter Versuch**
 - es gibt keinen zweiten Versuch

Wertung:

- Bei 30 gültigen Wiederholungen wird die Übung automatisch mit 1. gewertet,
- es können mehrere Sportler die gleiche Wertung haben
- kommt keine gültige Übung zu Stande wird der Versuch mit Null gewertet
- eine Nullwertung bedeutet automatisch letzter Platz
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

Station 2: altersbeschränkt/ geschlechterbeschränkt

Schrägliegehang

- **Startzeichen:**
 - bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe und geht in die Ausgangsposition
- **Ausgangsposition:**
 - die Klimmzugstange im beidhändig im Obergriff fassen
 - Körper und Arme sind völlig gestreckt,
 - zwischen Armen und Körper ist ein rechter Winkel,
 - die Füße stehen an der Sprossenwand
- **mit der ersten Übung beginnt die Wertungszählung**
 - aus dem Hang den Körper so weit nach oben ziehen, bis Brust deutlich auf Stangenhöhe

- **Körperschwung und Hüfte anheben oder sinken lassen ist dabei nicht zulässig**
- danach wieder kontrolliert ab lassen bis Arme wieder gestreckt sind
- nicht zulässige Techniken machen eine Wiederholung ungültig
- eine ungültige Wiederholung wird durch benennen der letzten gültigen Wiederholung gezählt.
 - Der Fehler bzw. die richtige Ausführung der Übung ist zu benennen
Bsp.: 12,13,14,14 komplett aushängen, 15, 16
- **Beenden des Versuchs:**
 - 60 gültige Wiederholungen oder
 - die Aufgabe der Übungsposition oder
 - das lösen der Hände von der Reckstange oder
 - entlasten der Arme durch aufstellen der Füße am Boden oder
 - es ist zulässig **ohne Aufgabe** der Übungsposition **einmalig** zwischen zwei Wiederholungen zu pausieren, diese Pause darf nicht länger als 5 sek. betragen
- **zweiter Versuch**
 - es gibt keinen zweiten Versuch

Wertung:

- Bei 60 gültigen Wiederholungen wird die Übung automatisch mit 1. gewertet,
- es können mehrere Sportler die gleiche Wertung haben
- kommt keine gültige Übung zu Stande wird der Versuch mit Null gewertet
- eine Nullwertung bedeutet automatisch letzter Platz
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

Station 3: Standweitsprung

- **Ausgangsposition:**
 - der Starter steht beidbeinig parallel an der Startlinie
- **Startzeichen:**
 - bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe
 - beidbeinig springt er in den Messbereich
 - nach der Landung wird das am weitesten hinten abgesetzte Körperteil gemessen
- **Beenden des Versuchs:**
 - der Versuch ist beendet wenn der Sportler nach vorn aus dem Messbereich austritt oder
 - wenn der Sportler diesen Versuch durch deutliche Handlung oder Erklärung selbst beendet
- **zweiter Versuch**
 - der Sportler erhält auf Wunsch einen zweiten Versuch
 - dieser zweite Versuch wird nach einer kurzen Pause gestartet, die Pause wird durch den nächsten Starter genutzt seinen Versuch durchzuführen
 - sollten sich keine weiteren Starter an Station 1 befinden startet der 2. Versuch direkt im Anschluss.

Wertung:

- der weiteste Versuch (unabhängig ob 1 oder 2) geht in die Wertung ein
- ein Übertreten der Startlinie wird als ungültiger Versuch gewertet
- es können mehrere Sportler die gleiche Wertung haben
- kommt kein gültiger Versuch zu Stande wird der Sportler automatisch als Letzter gewertet
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

Station 4: Aufrichten aus der Rückenlage

- **Startzeichen:**
 - o bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe und geht in die Ausgangsposition
- **Ausgangsposition:**
 - o der Sportler liegt auf dem Rücken Kopf, Schulter leicht vom Boden abgehoben
 - o die Hände berühren **seitlich** den Kopf, **ohne im Nacken zu verschränken/ zu ziehen**
 - o die Beine sind angehoben der Oberschenkel senkrecht nach oben
 - o Ober- /Unterschenkel mit etwa 80° - 100° angewinkelt
 - o die Hacken sind auf einer Bank oder Hocker oder Medizinball aufgesetzt
- **bis vollendetem 8 Lebensjahr**
 - o die Beine sind mit etwa 80° - 100° angewinkelt
 - o die Füße sind am Boden
 - o die Füße werden nicht am Boden festgehalten
- **mit dem ersten Aufrichten beginnt die Wertungszählung**
 - o der Sportler hebt den Oberkörper vom Boden so weit an bis die Ellenbogen die Knie/ den Oberschenkelmuskelansatz berühren
 - o **es ist nicht zulässig vor dem anheben des Oberkörpers die Hüfte anzuheben (Schwung holen)**
 - o **es ist nicht zulässig während des Anhebens des Oberkörpers die Hände vom Kopf zu lösen**
 - o **es ist nicht zulässig während des Anhebens die Füße von der Auflage zunehmen, die Beine zu strecken**
- **bis vollendetem 8 Lebensjahr**
 - o es ist unschädlich während des Anhebens des Oberkörpers die Hände leicht vom Kopf zu lösen
 - o Schwungholen mit den Armen ist verboten
 - o es ist unschädlich während des Anhebens die Füße leicht anzuheben, den Winkel der Beine kurzzeitig zu vergrößern
 - o senkt anschließend wieder in die Ausgangsposition ab
 - o nicht zulässige Techniken machen eine Wiederholung ungültig
 - o eine ungültige Wiederholung wird durch benennen der letzten gültigen Wiederholung gezählt.
 - Der Fehler bzw. die richtige Ausführung der Übung ist zu benennen
Bsp.: 12,13,14,14 Hände bleiben am Kopf, 15, 16
- **Beenden des Versuchs:**
 - o 60 gültige Wiederholungen oder
 - o Aufgabe der Übungsposition
 - o es ist zulässig **ohne Aufgabe** der Übungsposition **einmalig** zwischen zwei Wiederholungen zu pausieren, diese Pause darf nicht länger als 5 sek. betragen

- **zweiter Versuch**
 - o es gibt keinen zweiten Versuch

Wertung:

- bei 60 gültigen Versuchen wird die Übung automatisch mit 1 gewertet
- es können mehrere Sportler die gleiche Wertung haben
- kommt keine gültige Übung zu Stande wird der Versuch mit Null gewertet
- eine Nullwertung bedeutet automatisch letzter Platz
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

Station 5: Wendelauf

- **Ausgangsposition:**
 - o der Starter steht an der Startlinie/ neben einem Hocker ohne diesen zu berühren
- **Startzeichen:**
 - o Auf die Plätze, fertig, Los
- das Kommando Los kennzeichnet den Beginn der Zeitnahme
 - o auf das Startsignal startet der Sportler im Hochstart und läuft zum zweiten 9m entfernt stehenden Hocker
 - o dort nimmt der Sportler einen Staffelstab ähnlichen Gegenstand auf
 - o läuft zum Starthocker zurück
 - o am Starthocker angekommen legt der Sportler den Staffelstab auf diesen Hocker
 - o greift **den dort bereits liegenden Staffelstab** und läuft erneut zum anderen Hocker
 - o dort angekommen legt er den Staffelstab ab und läuft über die Ziellinie
 - o die Startlinie ist gleichzeitig Ziellinie diese überläuft der Sportler ohne den Hocker zu berühren
 - o in den Laufphasen befinden sich der Staffelstab entweder in der Hand oder auf dem Hocker
 - o mindestens ein Staffelstab liegt immer auf einem der zwei Hocker
 - o es werden insgesamt 4 Längen gelaufen
- **Zieldurchlauf/ Beendigung:**
 - o der Zieldurchgang ist an der Startlinie
 - o bei Überquerung der Ziellinie wird die Zeit gestoppt der Versuch ist beendet oder
 - o der Sportler beendet diesen Versuch durch deutliche Handlung oder Erklärung selbst
 - o **Achtung: der Versuch wird nur gültig gewertet wenn auf je einem Hocker ein Staffelstab liegt, die Staffelstäbe die Hocker gewechselt haben, bei runterrollen des Stabes kann der Sportler den Fehler nur solange korrigieren bis er das nächste Zwischenziel erreicht hat**
- **zweiter Versuch**
 - o der Sportler erhält auf Wunsch einen zweiten Versuch
 - o dieser zweite Versuch wird nach einer kurzen Pause gestartet, die Pause wird durch den nächsten Starter genutzt seinen Versuch durchzuführen
 - o sollten sich keine weiteren Starter an der Station befinden startet der 2. Versuch nach ca. 1 min.

Wertung:

- der schnellste Versuch (unabhängig ob 1 oder 2) geht in die Wertung ein
- es können mehrere Sportler die gleiche Wertung haben
- kommt kein gültiger Versuch zu Stande wird es im Laufzettel vermerkt, der Sportler wird automatisch als Letzter gewertet
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

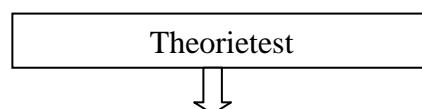
Station 6: Liegestütz

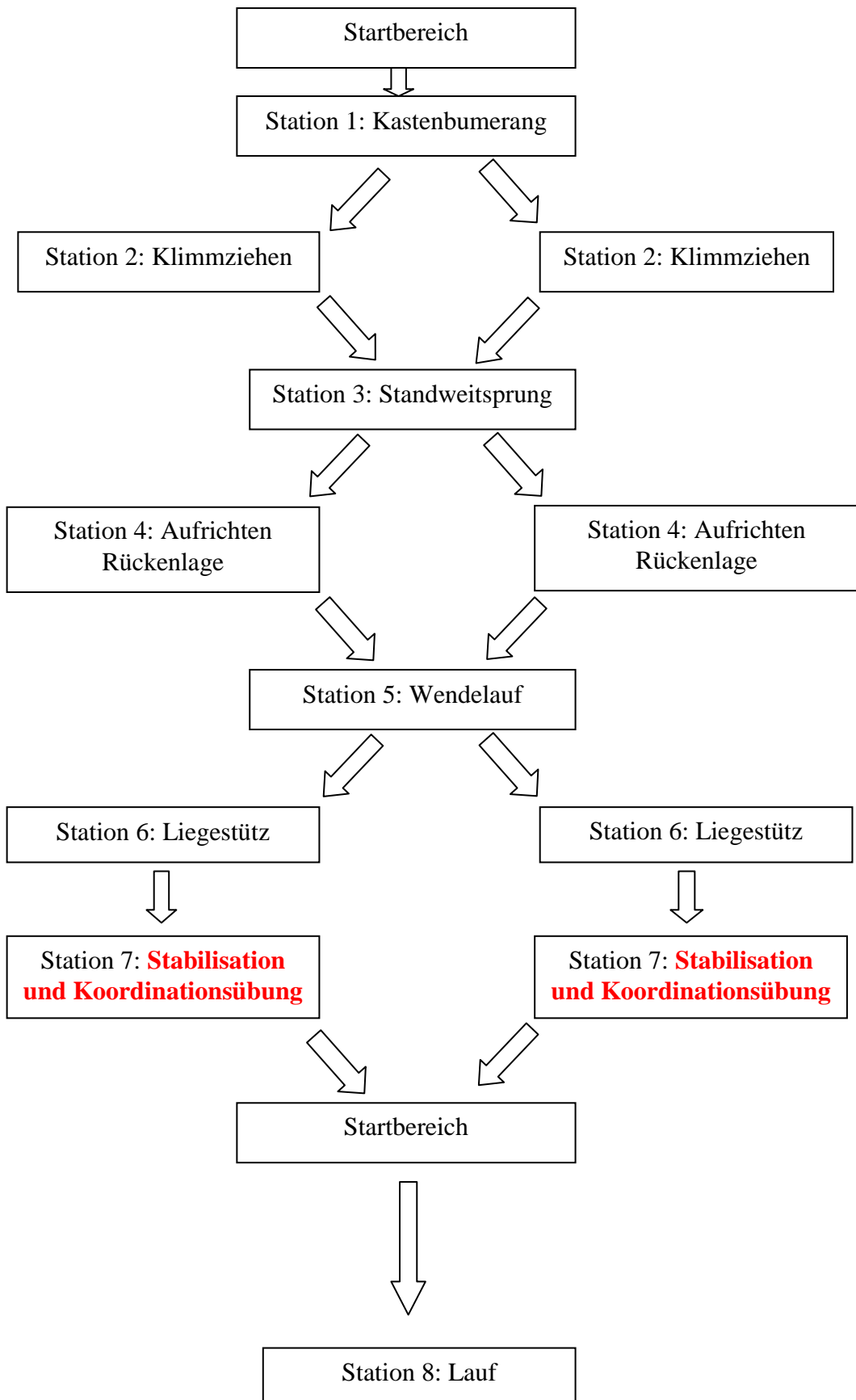
- **Startzeichen:**
 - o bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe und geht in die Ausgangsposition
- **Ausgangsposition:**
 - o Bauchlage
 - o der Körper ist gestreckt
 - o Zehenspitzen am Boden, Hacken aufgestellt, Knie nicht am Boden
 - o die Hände befinden sich etwas über schulterbreit in Schulter- Brusthöhe am Boden.
 - o die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach innen alternativ kann der Sportler auf die Faust aufstellen
 - o ein Wechsel von Hand auf Faust (andersherum) ist möglich
 - o nun wird der Körper in die Grundposition gestützt
- **mit der ersten Übung beginnt die Wertungszählung**
 - o es werden beide Arme gleichzeitig gebeugt bis Ober- und Unterarm im Winkel von mindestens 90° zueinander sind, der Oberkörper wird abgesenkt, ohne den Körper abzulegen
 - o der Körper bleibt dabei gestreckt
 - o Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie und die Bauchmuskulatur ist angespannt
 - o durch gleichzeitiges Anspannen der Arme werden diese wieder gestreckt und der Oberkörper hebt wieder an
 - o erst wenn beide Arme wieder in der Streckung sind wird dieser Liegestütz gezählt
 - o das Gewicht ist gleichmäßig auf Zehenspitzen und Händen verteilt
 - o ein wechseln der Handauflage (Handfläche Faust etc.) ist zulässig (Pausenregelung beachten)
 - o das Anheben oder Durchhängen der Hüfte während der Wiederholung ist unzulässig
 - o Kopfnicken ist unzulässig
 - o nicht zulässige Techniken machen eine Wiederholung ungültig
 - o eine ungültige Wiederholung wird durch benennen der letzten gültigen Wiederholung gezählt.
 - Der Fehler bzw. die richtige Ausführung der Übung ist zu benennen
Bsp.: 12,13,14,14 Oberkörper tiefer, 15, 16
- **Beenden des Versuchs:**
 - o 60 gültige Wiederholungen oder
 - o das Absenken der Knie auf den Boden
 - o das zwischenzeitliche Ablegen des Körpers

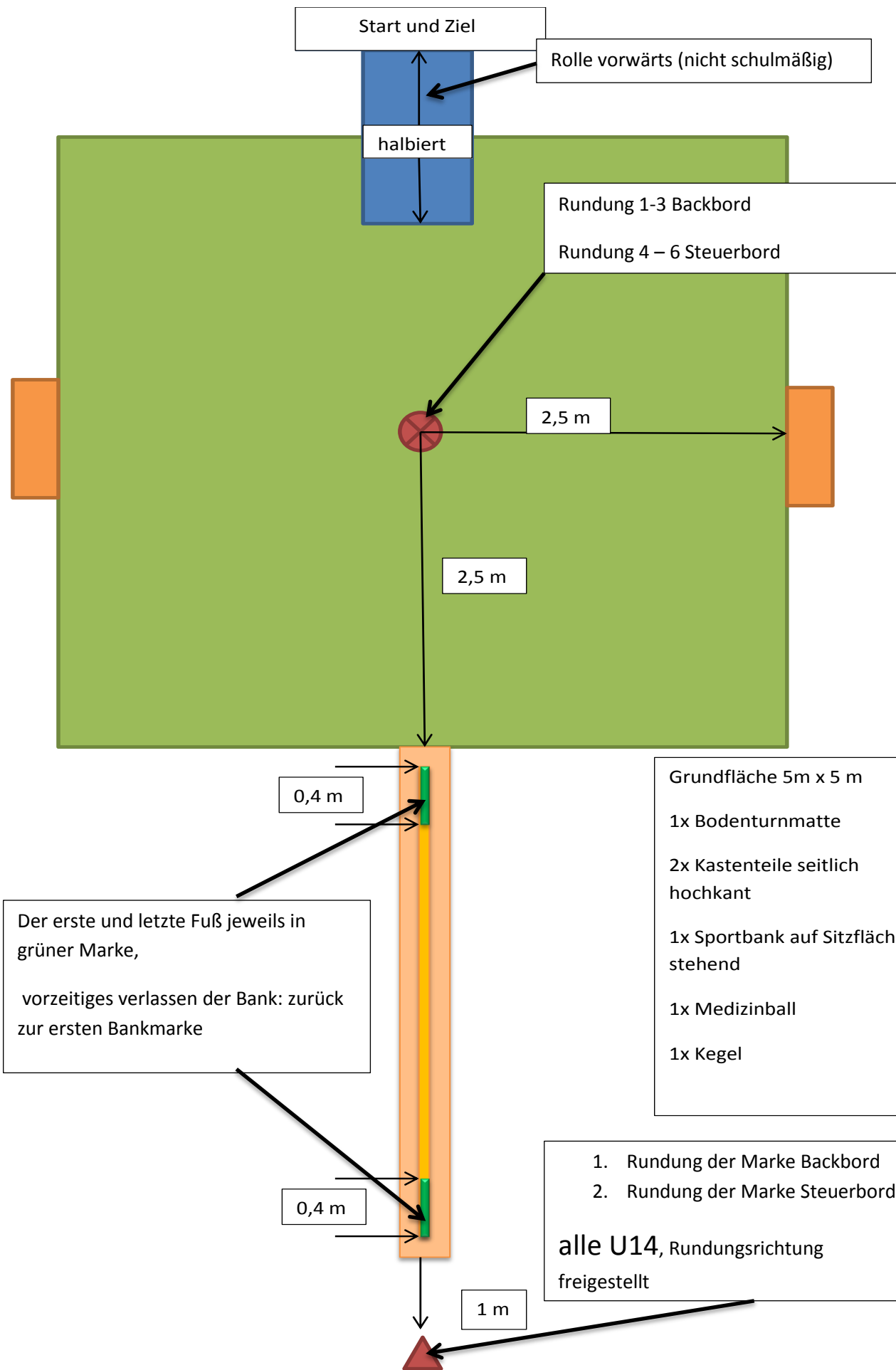
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

siehe nächstes Blatt

- grafische Darstellung:





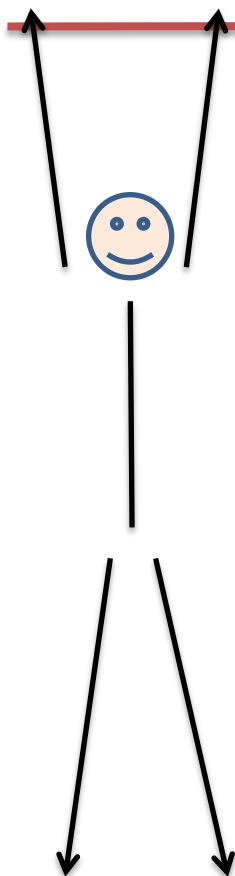


Klimmzug: U 16, U 18, Junioren

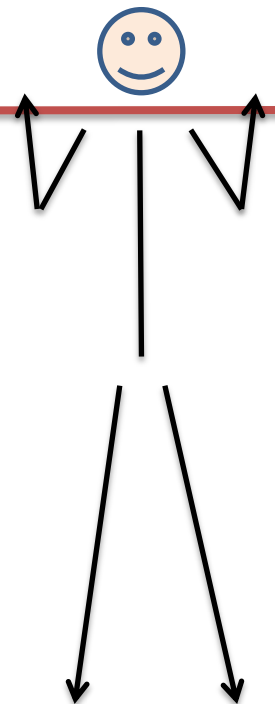
max. Wiederholung: 30

nur ein Versuch

Ausgangsposition



Wertungsposition

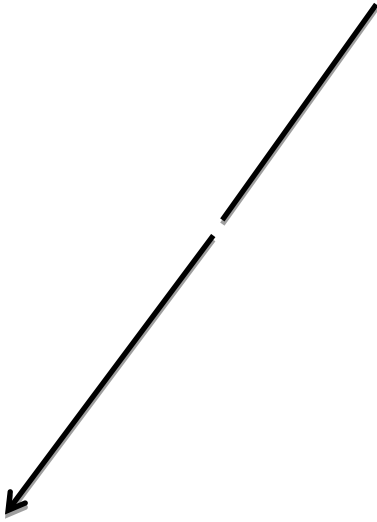
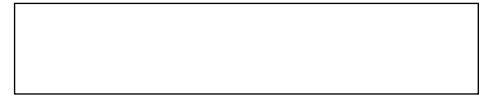


Ristgriff



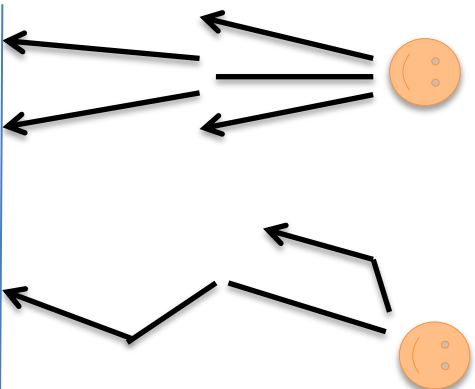
Der Sportler sieht seinen Handrücken!

nur ein Versuch

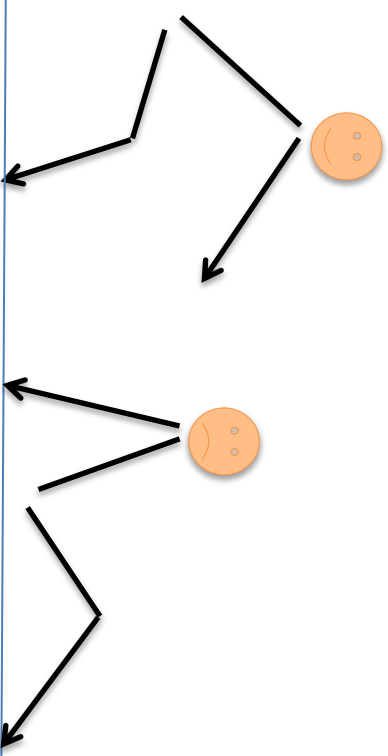


Standweitsprung
zwei Versuche

Ausgangsposition



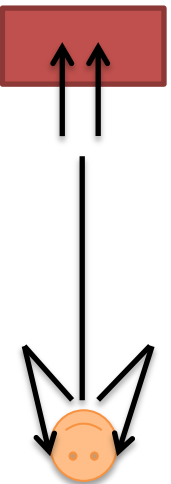
Wertungsposition



Das am weitesten hinten abgesetzt
Körperteil wird gewertet

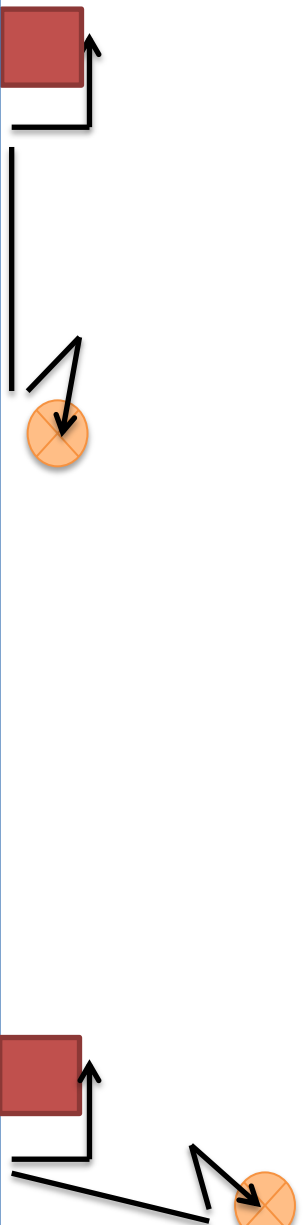
aufrichten Rückenlage
max. Wiederholung: 60
nur ein Versuch

Ausgangsposition



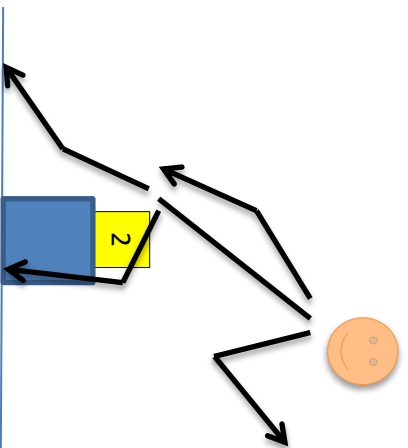
Wertungsposition

U 10: können die Füße
festgehalten werden



Wendelauf
zwei Versuche

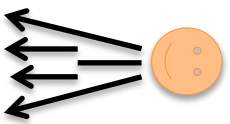
Startsignal:
1 holen
2 gegen 1 austauschen
2 ablegen
Zieldurchgang



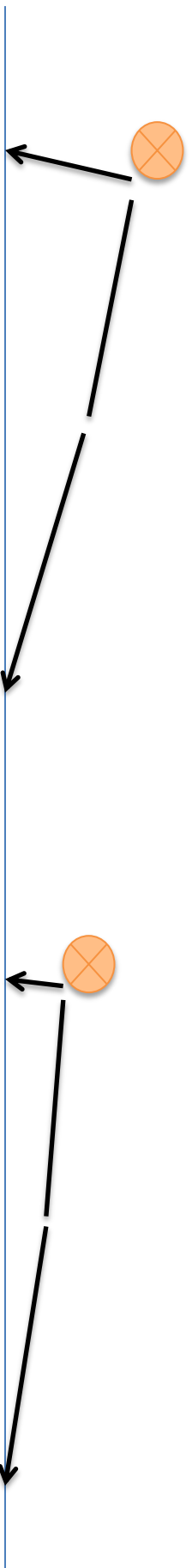
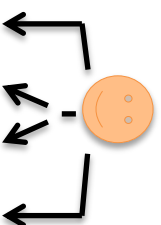
Liegestütz

nur ein Versuch

Ausgangsposition

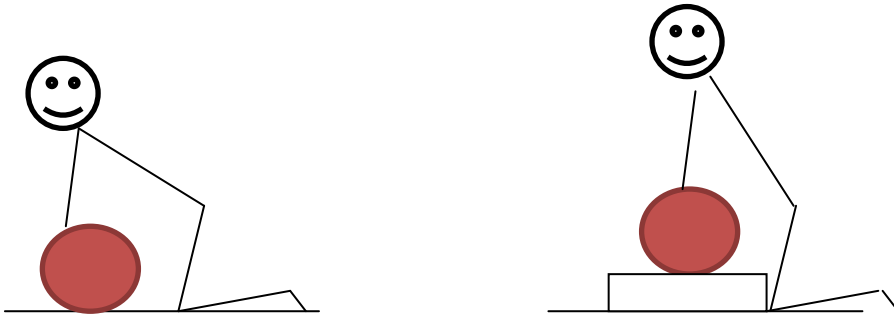


Mittelposition

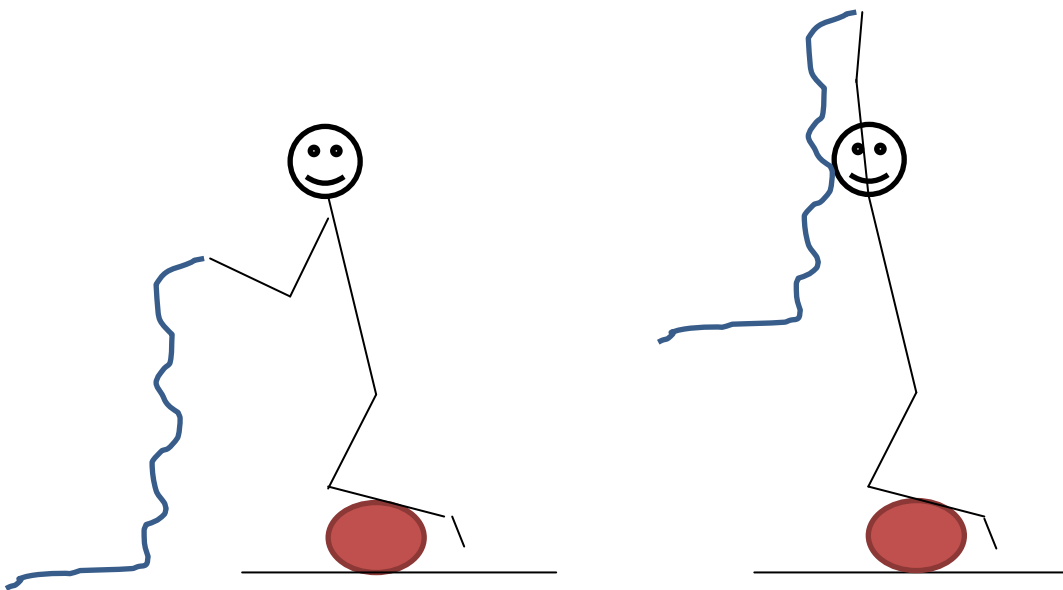


**Stabilisation und Koordinationsübung
ein Versuch**

Ausgangsposition



Übungsposition



Wertungsposition

