

II. Kraft

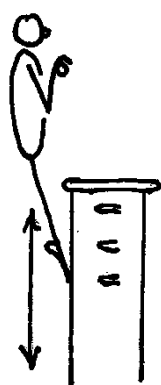
II.1 Klimmzüge

Klimmzüge AK 9 - 21

Ausgangsposition:

Langhang (vollständig gestreckte Arme) am Reck im Ristgriff in Schiffchenposition, Zehen berühren den Kasten.

Aktion:



Klimmzug im Ristgriff (Kinn jeweils über die Stange) und Senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und geschlossen.

Die Schiffchenposition muss während der gesamten Bewegungsausführung beibehalten werden.

Wertung:

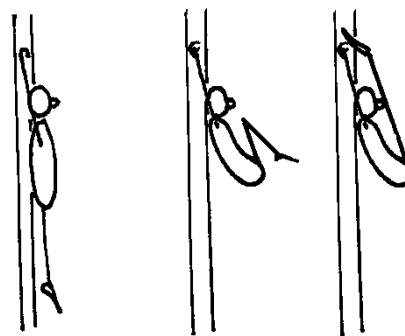
AK 9 - 11	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 12 - 21		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

II.2 Beinheben

Beinheben AK 9

Aktion:

Aus dem Hang heben der Knie an die Brust und strecken der geschlossenen Beine nach oben bis die Füße die Griffspresse berühren.



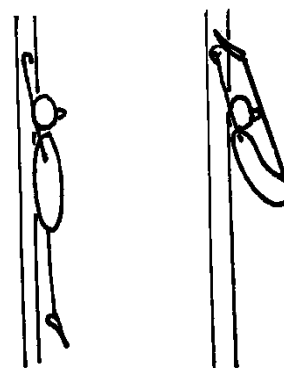
Wertung:

AK 9	Anzahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beinheben AK 10 - 11

Aktion:

Aus dem Hang heben gestreckten und geschlossenen Beine bis die Füße die Griffspresse berühren.



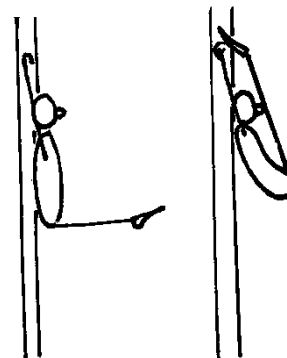
Wertung:

AK 10 - 11	Anzahl	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beinheben AK 12 - 21

Aktion:

Aus dem Winkelhang (90°) heben gestreckten und geschlossenen Beine bis die Füße die Griffspresse berühren.



Wertung:

AK 12 - 21	Anzahl	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

II.3 Flieger

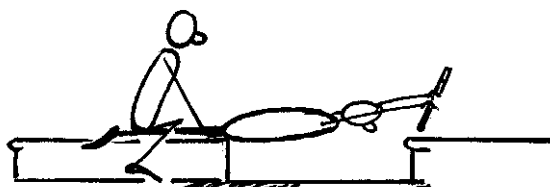
Flieger AK 9 – 21

Ausgangsposition:

Beine liegen bis zur Hüfte auf Matte oder Kastendeckel. Beide Hände fassen schulterbreit ein kleines Band oder o.ä.. (Ristgriff)

Aktion:

Oberkörper und gestreckte Arme anheben und halten. Handgelenke dürfen den gegenüberliegenden, gleichhohen Kastendeckel oder Matte nicht berühren.



Wertung:

AK 9	Zeit in Sekunden	60	65	70	75	80
AK 10 -11		75	80	85	90	100
AK 12 - 21		80	90	100	110	120
	Punkte	2	4	6	8	10

II.4 Rollverbindung

Rollverbindung AK 9 – 21

Ausgangsposition:

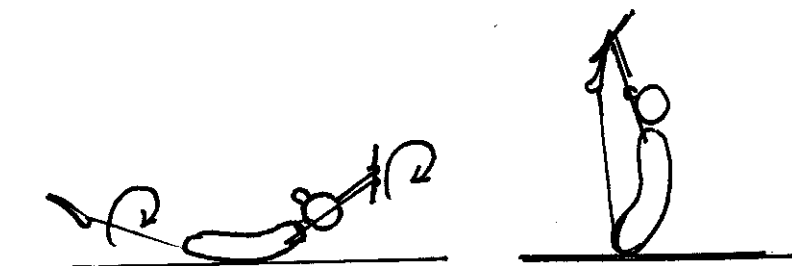
Rückenlage in Schiffchenposition. Beide Hände fassen schulterbreit ein kleines Band oder o.ä. (Ristgriff)

Aktion:

Ganze Drehung in Schiffchenposition, Klappmesser gebückt mit Berühren der Zehenspitzen, ganze Drehung zurück, usw..

Während der ganzen Aktion sind Arme und Beine gestreckt, weder Arme noch Beine berühren den Boden.

Zeit: 30 Sekunden.



Wertung:

AK 9	Anzahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 10 -11		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
AK 12 - 21		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

II.5 Prellsprünge (Bodenfläche)

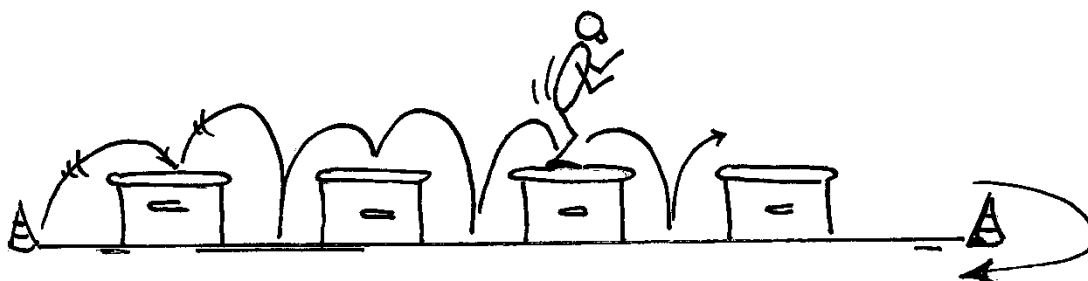
Prellsprünge AK 9 - 11

Aktion:

Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge (keine Schrittstellung) AUF die Kästchen und wieder HERUNTER (beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw..

Aufbau: Gesamtlänge 8m. 4 Kästchen quer. Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen.

AK 9	Anzahl	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
AK 10 – 11		18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

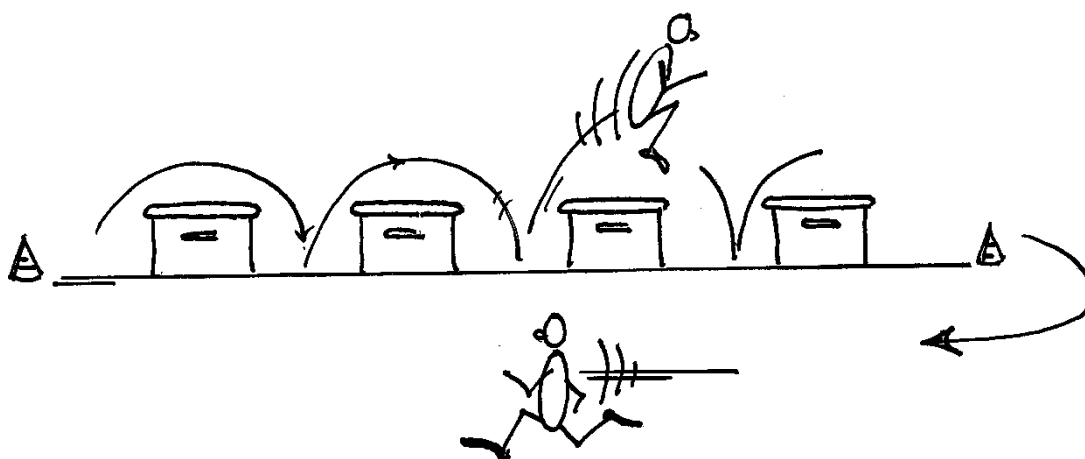
Prellsprünge AK 12 – 13 (Bodenfläche)

Aktion:

Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge ÜBER die Kästchen (keine Schrittstellung, beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw..

Aufbau: Gesamtlänge 8m. 4 Kästchen quer. Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen.

AK 12 - 13	Anzahl	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

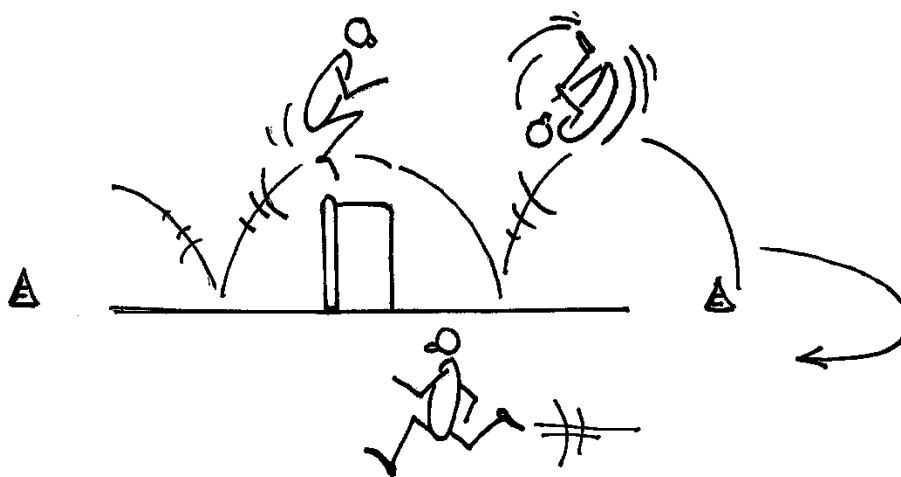
Prellsprünge AK 14 – 21 (Bodenfläche)

Aktion:

Sprint zum ersten Kästchen, beidbeiniger Sprung ÜBER das Kästchen, Salto vorwärts (ohne Sturz!), Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw..

Aufbau: Gesamtlänge 8m. 1 Kästchen hochkant.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die kompletten Saltos.

AK 14 - 21	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

II.6 Handstandstehen

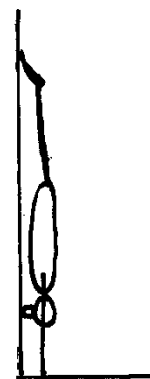
Handstandstehen AK 9

Aktion:

Handstandstehen bäuchlings an der Wand.
 Ausschließlich Zehen und Nase berühren die Wand.

Zeit: bis 60 Sekunden

Wertung:



AK 9	Sekunden	40	45	50	55	60
	Punkte	2	4	6	8	10

Handstandstehen AK 10 - 11

Aktion:

Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt).

Zeit: bis 30 Sekunden

Wertung:

AK 10 – 11	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10

Handstandstehen AK 12 - 13

Aktion:

Eine Handstanddrehung mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehung.

Zeit: bis 30 Sekunden

Wertung:

AK 12 – 13	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10

Handstandstehen AK 14 - 21

Aktion:

Drei Handstanddrehungen mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehungen.

Zeit: bis 30 Sekunden

Wertung:

AK 14 – 21	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10

II.7 Schweizer Handstände, Wiener

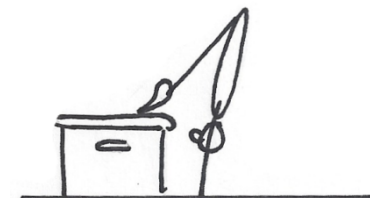
Schweizer Handstände, Wiener AK 9

Aktion:

Aus dem Liegestütz heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) (Barrenholm oder Reckstange in Höhe der Unterschenkel verhindert das Überfallen im gestreckten Handstand) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw..

Zeit: max. 120 Sekunden

Wertung:



AK 9	Anzahl	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10

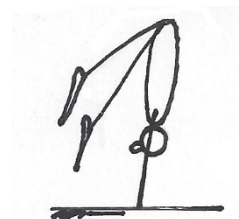
Schweizer Handstände, Wiener AK 10 - 11

Aktion:

Aus dem Stand (Beine geschlossen oder leicht gegrätscht) heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Schweizer Handstand) (Barrenholm oder Reckstange in Höhe der Unterschenkel verhindert das Überfallen im gestreckten Handstand) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw..

Zeit: max. 120 Sekunden

Wertung:



AK 10 – 11	Anzahl	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10

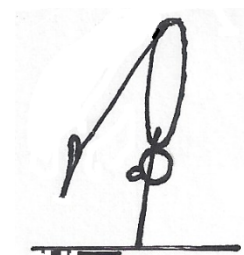
Schweizer Handstände, Wiener AK 12 - 13

Aktion:

Aus dem Stand (Beine geschlossen) heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw..

Zeit: max. 120 Sekunden

Wertung:

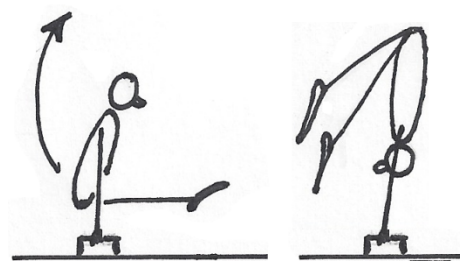


AK 12 – 13	Anzahl	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10

Schweizer Handstände, Wiener AK 14 - 15

Aktion:

Aus dem Winkelstütz auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Schweizer Handstand) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw.. (im LVT niedriger Holm)



Zeit: Ohne Zeitvorgabe. Abbruch bei Sturz oder Sitz.

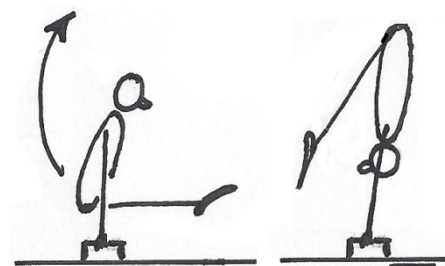
Wertung:

AK 14 – 15	Anzahl	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10

Schweizer Handstände, Wiener AK 16 - 21

Aktion:

Aus dem Winkelstütz auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw.. (im LVT niedriger Holm)



Zeit: Ohne Zeitvorgabe. Abbruch bei Sturz oder Sitz.

Wertung:

AK 16 – 21	Anzahl	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10