

Athletiktest

Stand 2025

Allgemeines:

Der Athletiktest des Verbandes brandenburgischer Segler (VBS) 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 das ein segelspezifisches Krafttraining erst in den Juniorenklassen erfolgen sollte.

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

Das Anforderungsprofil dieses Testes ist auf allgemeinsportliche Leistungskriterien die sich im Segelsport wiederfinden beschränkt.

Der Athletiktest fordert allgemeinsportliche Leistungen.

Es werden Übungen, zur Gewandtheit, zur Koordination, zum Kopplungsvermögen, Gleichgewichtssinn und zur Orientierungsfähigkeit einbezogen.

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

Die richtige Ausführung der Übung kommt vor der Mengenwiederholung.

Die Übungen werden teilweise mit, teilweise ohne zweiten Versuch durchgeführt. Insbesondere der Parcours verdeutlicht die Denkweise des VBS an die nur ein Versuchsregel

Der Parcours ist eine Wettfahrt, er fordert schnelles Startverhalten, saubere und schnelle Wende- und Tonnenmanöver, ein hohes Maß an Körperbeherrschung und guten Orientierungssinn.

Zusätzlich zu den geforderten sportmotorischen Fähigkeiten, fördern wir mit nur einem Versuch den Kampfgeist, den Durchhaltewillen und überprüfen die Frustrationsgrenze. Es gibt keinen Streicher.

Nach mehrmaligen Evaluationen stellt die Version 2025 die vorerst letzte Übungsanpassung dar.

Eine wichtige Komponente des Athletiktest des VBS ist die gesunde Ausführung der Übung.

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

Entsprechend der Evaluierung 2024 geht der Theorietest losgelöst vom Sportteil, nicht wertungsrelevant aber als Startvoraussetzung, für den Sportteil in des Athletiktest ein.

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

Für Stationen, welche auf Mengenwiederholungen ausgelegt sind, wird eine maximale Wiederholungszahl festgelegt.

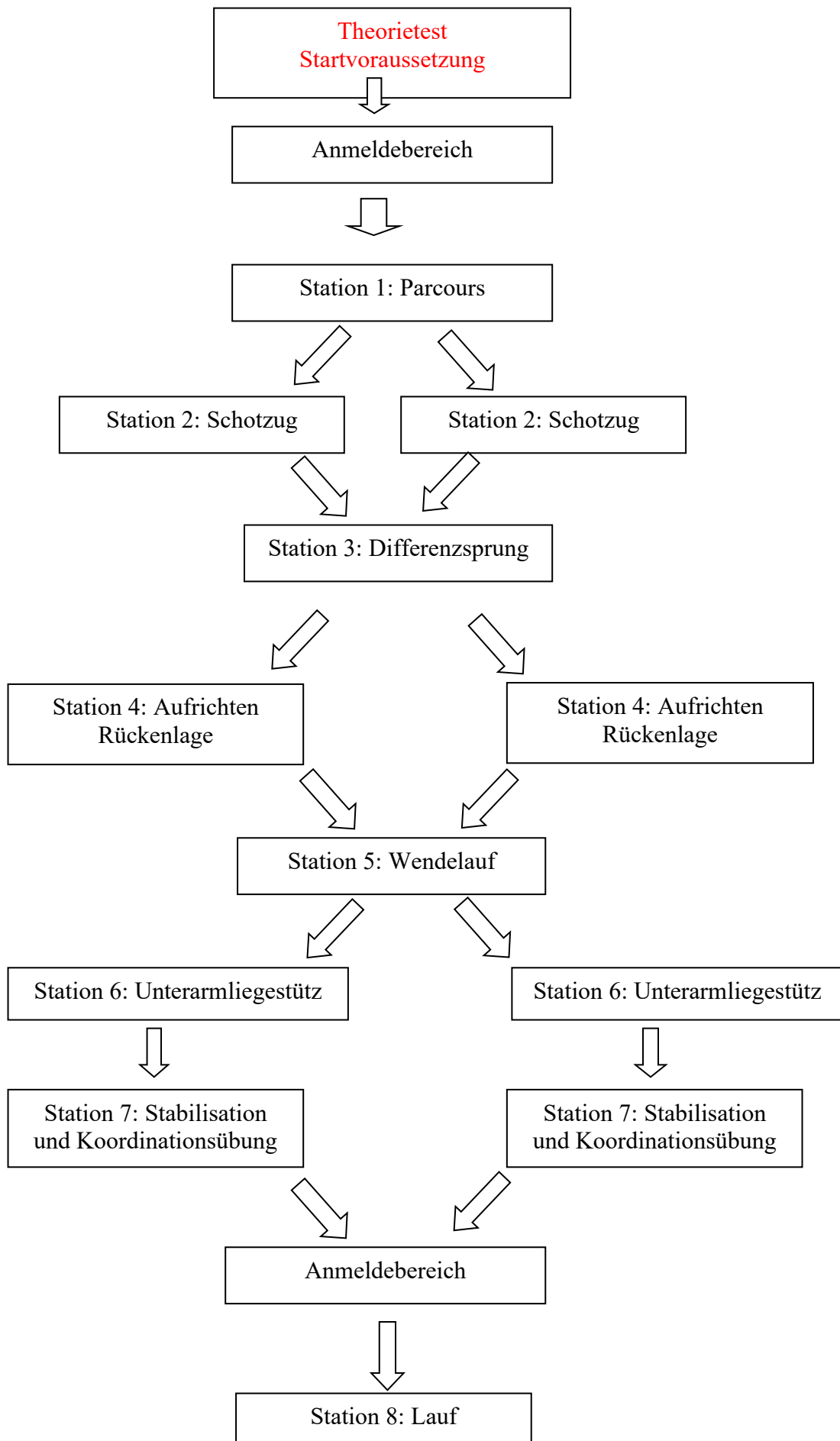
Andere Stationen werden auf Höchstleistung absolviert.

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 Anfängern 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:

Parcours

Prüfung der Gewandtheit (Kopplungs-, Gleichgewichts-, Orientierungsfähigkeit) unter einer kurzfristigen ganzkörperlichen Belastung (die anaerobe Schwelle wird bei einer ordentlichen Erwärmung nicht erreicht)

Trotz mehrfachem Wunsch wird im Parcours kein zweiter Versuch gestartet.

Geräte/ Hilfsmittel:

mindestens 2 besser 3 Stationshelfer
2x Medizinball (oder Kegel)
1x Bodenmatte
2x Kastenteil
1x Sportbank 4m
1x Stoppuhr

Station 2:

Ziel:

Schotzug nach Belastung

Prüfung der Kraft und Kraftausdauer der Armbeugemuskulatur

Geräte/ Hilfsmittel:

mindestens 4 Stationshelfer
2x Stoppuhr
2x Putzlappen
2x Sprossenwand als Befestigungspunkt
2x Schot ca. 08m
1x Bank
2x Störkörper für Wechselsprung

Station 3:

Ziel:

Differenzsprung

Prüfung der Sprung- und Schnellkraft (Kraftfähigkeit) der Beinmuskulatur über die vertikale Sprungleistung

Geräte/ Hilfsmittel:

1x Gliedermessstab,
Kreide,
Wand (wenn vorhanden große Weichbodenmatte als Wand),
ein Hocker als Tritthilfe (für kurze Stationsleiter) 😊
ebene Fläche

Station 4:

Ziel:

Aufrichten aus der Rückenlage

Prüfung der Kraft und Kraftausdauer der vorderen Rumpfmuskulatur (Bauch)

Geräte/ Hilfsmittel:

2x Bodenmatten,
1x Bank *oder* 2x Hocker *oder*
2x 3kg Medizinball

Station 5:	Wendelauf
Ziel:	Prüfung der Sprintfähigkeit, Gewandtheit
Geräte/ Hilfsmittel:	1x 09 m (eine Volleyballfeldhälfte oder breite) ebene Fläche, 2x Hocker 2x Staffelstab ähnliche Gegenstände 1x Stoppuhr
Station 6:	Unterarmliegstütz
Ziel:	Prüfung der Kraft und Kraftausdauer der Armstreckmuskulatur
Geräte/ Hilfsmittel:	ebene Fläche 2x Bodenmatte
Station 7:	Stabilisation und Koordinationsübung
Ziel:	Prüfung des Gleichgewichts und der Rumpfstabilisierung durch Ablenkung insbesondere auf die Fähigkeit der hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegung mit hoher Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie.
Geräte/ Hilfsmittel:	2x Medizinbälle 2kg Kunststoff, 2x Medizinball 2kg Leder (wenig Rollneigung) alle u12 2x Stepper (Erhöhung Jugend) 2x Leine ca. 8mm 1,5 m lang 2x Stoppuhr
Station 8:	Lauf
Ziel:	Prüfung der Grundlagenausdauer
Geräte/ Hilfsmittel:	festgelegte Laufstrecke, 1x Stoppuhr

Durchführung:

- die Station 1 - 8 wird mit einem/ zwei Stationsleiter(n) besetzt
- jeder Sportler meldet sich im Anmeldebereich beim Schreiber, gibt dort Name und Alter an und erhält vom Schreiber einen Laufzettel
- nach Erhalt des Laufzettels wird der Sportler vom Anmeldepersonal zur ersten Station (Parcours) 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 (**Stabilisation und Koordinationsübung**) gibt der Sportler seinen Laufzettel unverzüglich dem Anmeldepersonal im Anmeldebereich

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 4 und 6 (Mengenwiederholung) hat die **ordnungsgemäße Ausführung der Übung Vorrang vor der Anzahl** **die max. Anzahl ist auf 100 begrenzt**
- an diesen Stationen werden die Wiederholungen für den Sportler vernehmbar gezählt
- die Anzahl der gültigen Wiederholungen wird gewertet
- **die Stationen 2,4 und 6 haben keinen zweiten Versuch**
- **die Station 7 hat einen zweiten Versuch, solange der Sportler nicht die Leine aufgenommen hat, nach Aufnahme der Leine zählt die Anzahl der Knoten und ein zweiter Versuch ist nicht zulässig**
- an den Stationen 1, 2, 3 und 5 erfolgt eine Zeitnahme in Sekunden und 10tel Sekunden, bzw. eine Distanzmessung
- an den Stationen 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 beenden 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: Parcours

(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 an der Markierung am Hallenboden aufzustellen
 - o rundet den Medizinball **Backbord**
 - o balanciert über die Bank
 - der erste Fuß muss innerhalb der Marke auf der Bank gesetzt werden,

- im Mittelbereich der Bank befinden sich zwei Marken innerhalb dieser beiden Marken vollführt der Sportler eine 360° Drehung um seine Längsachse und balanciert anschließend weiter
 - **ein Drehsprung ist nicht zulässig**
 - dem Sportler ist die Drehung in der Richtung freigestellt
 - **die Sportler u 12** können für die 360° Drehung eine helfende Hand des **Wertungsrichters** in Anspruch nehmen, die Hilfe hat keine negativen Zeitfolgen
 - am Ende der Bank muss der letzte Fuß innerhalb der Marke auf die Bank gesetzt werden
 - bei vorzeitigem verlassen der Bank muss der Starter wieder an den Bankanfang
 - rundet den Ball/ Kegel **Backbord**
 - läuft seitlich neben der Bank zum Medizinball rundet diesen **Backbord**
 - springt über das Kastenteil (abstützen ist erlaubt)
 - kriecht durch das Kastenteil
 - **ab jetzt läuft man den gekommenen Weg zurück zum Start/ Ziel dadurch wird aus Backbord Steuerbord**
 - 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 Fuß muss innerhalb der Marke auf der Bank gesetzt werden
 - im Mittelbereich der Bank befinden sich zwei Marken innerhalb dieser beiden Marken vollführt der Sportler eine 360° Drehung um seine Längsachse und balanciert anschließend weiter
 - **ein Drehsprung ist nicht zulässig**
 - dem Sportler ist die Drehung in der Richtung freigestellt
 - die Sportler u 12 können für die 360° Drehung eine helfende Hand des **Wertungsrichter** in Anspruch nehmen, die Hilfe hat keine negativen Zeitfolgen
 - am Ende der Bank muss der letzte Fuß innerhalb der Marke auf die Bank gesetzt werden
 - bei vorzeitigem verlassen der Bank muss der Starter wieder an den Bankanfang
 - rundet den Ball/ Kegel **Steuerbord**
 - 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: Schotzug nach „körperlicher Belastung“

- **Startzeichen:**
 - bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Freigabe und geht in die Ausgangsposition
- **Ausgangsposition:**
 - der Starter stützt beidhändig im Kantengriff seitlich stehend neben einer Sportbank
 - zwischen den Beinen im Bereich Unterschenkel/ Knöchel ist ein Störkörper eingeklemmt
- **Startzeichen**
 - auf die Plätze, fertig, Los
- das Kommando Los kennzeichnet den Beginn der Zeitnahme
 - im aufgestützten Zustand absolviert der Sportler, eine vorher definierte Anzahl, Wechselsprünge über die Bank
 - der Störkörper muss dabei zwischen den Beinen verbleiben um einen beidbeinigen Absprung zu garantieren er befindet sich im Bereich Unterschenkel/ Knöchel
 - geht der Störkörper verloren darf der Sportler diesen ohne Zeitgutschrift wieder zwischen die Beine klemmen
 - **wenn eine definierte Anzahl Wechselsprünge absolviert wurde verlässt der Sportler die Bank**
 - der Sportler setzt sich schnellstmöglich auf das Tuch
 - die angewinkelten Beine werden auf dem Hacken abgestellt
 - die Schot wird im Schotgriff ergriffen
 - Schotgriff: der Handrücken greift von oben auf die Schot, der Daumen ist dem Körper zugewandt
 - nun zieht sich der Sportler Hand über Hand mit angewinkelten, abgesetzten Beinen schnellstmöglich Richtung Befestigungspunkt der Schot
 - wenn der Sportler die Endmarke an der Schot erreicht hat erfolgt die Zeitnahme
- **Beenden des Versuchs:**
 - Zeitnahmepunkt oder die Aufgabe durch deutliche Handlung oder Erklärung
- **zweiter Versuch**

- **es gibt keinen zweiten Versuch**

Wertung:

- Der schnellste Übungsablauf wird 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: Differenzsprung

- **Ausgangsposition:**
 - einkreiden der Fingerkuppen einer Hand (Seitenwahl frei)
 - der Starter steht geschlossen beidbeinig seitlich an der Wand
 - Körperseite, Fuß, Hüfte, Schulter und Fingerspitze, berührt dabei die Wand
 - der wandnahe Arm und die Finger müssen vollständig gestreckt sein
 - der untere Messpunkt 1 wird durch Kreideabdruck der Fingerkuppen an die Wand gebracht und entspricht der
 - maximalen Standreichweite bei ausgestrecktem Arm
- **Startzeichen:**
 - bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe
 - Körper von Wand lösen (kein Wandkontakt),
 - beidbeiniger Absprung aus dem Stand
 - kein Anlauf, keine Schrittbewegung
 - Schwungholen mit Armen und Körper ist zulässig
 - beim Sprung mit ausgestrecktem Arm am höchstmöglichen Punkt die Wand berühren
 - höchste Fingerkuppe ist der Abnahmepunkt Messpunkt 2
- **zweiter Versuch**
 - der Sportler erhält auf Wunsch einen zweiten Versuch
 - dieser zweite Versuch wird nach einer kurzen Pause gestartet

Wertung:

- der höchste Versuch (unabhängig ob 1 oder 2) geht in die Wertung ein
- das Messergebnis wird nach mathematischen Rundungsregeln in cm angegeben
- **der Differenzwert zwischen Messpunkt 1 und Messpunkt 2 ergibt das Sprungergebnis**
- 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:**
 - bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe und geht in die Ausgangsposition
- **Ausgangsposition:**
 - der Sportler liegt auf dem Rücken Kopf, Schulter leicht vom Boden abgehoben
 - die Hände berühren **seitlich** den Kopf, **ohne im Nacken zu verschränken/ zu ziehen**
 - die Beine sind angehoben der Oberschenkel senkrecht nach oben
 - Ober- /Unterschenkel mit etwa 80° - 100° angewinkelt
 - die Hacken sind auf einer Bank oder Hocker oder Medizinball aufgesetzt
- **mit dem ersten Aufrichten beginnt die Wertungszählung**
 - der Sportler hebt den Oberkörper vom Boden so weit an bis die Ellenbogen die Knie/ den Oberschenkelmuskelansatz berühren
 - es ist nicht zulässig vor dem anheben des Oberkörpers die Hüfte anzuheben (Schwung holen)
 - es ist nicht zulässig während des Anhebens des Oberkörpers die Hände vom Kopf zu lösen
 - es ist nicht zulässig während des Anhebens die Füße von der Auflage zunehmen, die Beine zu strecken
 - ein Fixieren der Füße/ Beine ist nicht erlaubt (da hier die Aufrichtung über den Hüftbeuger erfolgt)
 - 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 Hände bleiben am Kopf, 15, 16
- **alle u12**
 - die Beine sind mit etwa 80° - 100° angewinkelt
 - die Füße sind am Boden
 - die Füße können am Boden **leicht gegengehalten werden (keine starre Fixierung da dann die Aufrichtung über den Hüftbeuger erfolgt)**
 - es ist unschädlich während des Anhebens des Oberkörpers die Hände leicht vom Kopf zu lösen
 - **Schwungholen mit den Armen ist verboten**
 - es ist unschädlich während des Anhebens die Füße leicht anzuheben (**siehe leicht gehalten**), den Winkel der Beine kurzzeitig zu vergrößern
 - senkt anschließend wieder in die Ausgangsposition ab
- **Beenden des Versuchs:**
 - **100** gültige Wiederholungen oder
 - Aufgabe der Übungsposition
 - 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 **100** 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: Unterarmliegestütz

- **Startzeichen:**
 - o bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe und geht in die Ausgangsposition
- **Ausgangsposition:**
 - o Hände, Unterarme und Füße berühren den Boden der Restkörper ist angehoben (Planke)
 - o der Körper ist gestreckt
 - o Zehenspitzen am Boden, Hacken aufgestellt, Knie nicht am Boden
- **mit der ersten Übung beginnt die Wertungszählung**
 - o es werden beide Arme aufgestellt und gestreckt, Liegestützposition
 - o ohne den Körper abzulegen kehrt der Sportler in den Unterarmstütz zurück
 - o der Körper bleibt dabei gestreckt
 - o Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie und die Bauchmuskulatur ist angespannt
 - o erst wenn beide Arme wieder im Unterarmstütz sind wird eine Wiederholung gezählt
 - o es ist nicht vorgeschrieben mit welchem Arm zuerst ausgestützt oder abgesenkt wird
 - o ein Seitenwechsel ist zulässig (Pausenregelung beachten)
 - o das Anheben oder Durchhängen der Hüfte während der Wiederholung 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 Ablegen anderer als zulässige Körperteile auf den Boden
 - o es ist zulässig **ohne Aufgabe** der Übungsposition **einmalig** zwischen zwei Wiederholungen zu pausieren, diese Pause darf nicht länger als 5 Sek. betragen, die Arme dürfen wechselseitig entlastet werden
- **zweiter Versuch**
 - o 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 7: Stabilisation und Koordinationsübung

- **Startzeichen:**
 - o bei Bejahung der Frage „Bereit?“ erhält der Sportler die Versuchsfreigabe und geht in die Ausgangsposition
 - o auf das Startkommando beginnt die Zeitnahme
- **Ausgangsposition:**
 - o der Sportler kniet hinter dem Medizinball (2 kg Kunststoff rollfreudig) und hat beide Hände auf dem Ball aufgelegt
 - o **alle u 12 ein Medizinball 2 kg Leder (verformbar rollunfreudig)**
 - o auf Wunsch kann der Ball auf einer Erhöhung liegen um die Gefahr des Fußaufsetzens zu minimieren
 - o die knotenfrei Leine liegt mittig über der Schulter der Sportler
- **nach dem Startzeichen**
 - o nimmt der Sportler eine kniende Position auf dem Medizinball ein
 - o richtet seinen Körper soweit auf das seine Oberschenkel und sein Gesäß den Medizinball nicht mehr berühren
 - o weiterhin berühren keine anderen Körperteile den Boden oder den Ball
 - o **je schneller der Sportler diese Position erreicht**, umso mehr Zeit bleibt für die Aufgabenzählung
 - o die Aufgabe: so viele Knoten wie möglich zu schlagen ohne die ursprüngliche Position aufzugeben
 - o jeder geschlagene Knoten ist **am fast gestreckten Arm deutlich** über den Kopf zu heben
 - o hierbei wechselt mit jedem Knoten die Körperseite, rechts links.
 - o nur ein richtiger Knoten wird als Wiederholung gezählt
 - o im Anschluss ist der Knoten zu lösen, so dass sich immer nur ein Knoten in der Leine befindet
 - o nur ein richtiger Knoten wird als Wiederholung gezählt
- **Beenden des Versuchs:**
 - o 90 Sek. nach Startkommando wird der Versuch beendet
 - o das Absetzen eines Körperteils am Boden bzw. eines anderen Körperteils als das Schienbein auf dem Ball, beendet die Übung vorzeitig. Es werden nur die bis dahin gültigen Knotenwiederholungen gewertet
- **zweiter Versuch**
- **es gibt einen zweiten Versuch**

Wertung:

Es ist schön wenn Sportler in die Balancephase kommen, eine Wertung erfolgt aber nur wenn in dieser Balancephase mindestens einen Knoten geschlagen wird.

- nach Einnahme der Übungsposition werden Knoten geschlagen
- 1. Knoten Achtknoten, dieser ist am gestreckten Arm über den Kopf zu heben
- 2. Knoten Achtknoten, dieser ist am anderen gestreckten Arm über den Kopf zu heben
- 3. Knoten Kreuzknoten, dieser ist am gestreckten Arm über den Kopf zu heben
- 4. Knoten Kreuzknoten, dieser ist am anderen gestreckten Arm über den Kopf zu heben
- 5. Knoten Pahlstek, dieser ist am gestreckten Arm über den Kopf zu heben
- 6. Knoten Pahlstek, dieser ist am anderen gestreckten Arm über den Kopf zu heben
- anschließend beginnt wieder der Achtknoten
- **Nur ein richtig geschlagener Knoten gibt den nächsten Knoten frei**
- 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 8: Lauf

- **Ausgangsposition:**
 - o der Starter steht an der Startlinie
- **Startzeichen:**
 - o Auf die Plätze, fertig, **Los**
- das Kommando Los kennzeichnet den Beginn der Zeitnahme
 - o auf das Startsignal startet der Sportler im Hochstart die bekanntgegebene Strecke
 - o zwischenzeitliches gehen ist erlaubt
 - o die Nutzung von Hilfsmitteln ist untersagt, Musik im Ohr ist kein Hilfsmittel
 - o nach jeder Runde wird die Zeit angesagt
- **Zieldurchlauf/ Beendigung:**
 - o der Zieldurchgang ist an der bekanntgegebenen Ziellinie
 - 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
- **zweiter Versuch**
 - o es gibt keinen zweiten Versuch

Wertung:

- der Versuch geht in die Wertung ein
- es können mehrere Sportler die gleiche Wertung haben
- kommt kein gültiger Versuch zu Stande wird es in der Starterliste vermerkt, der Sportler wird automatisch als Letzter gewertet
- wenn alle Teilnehmer einer Altersklasse gestartet sind erfolgt die Reihung und Punktvergabe

1. Parcours

Start und Ziel

Rolle vorwärts (nicht schulmäßig)

halbiert

Rundung 1-3 Backbord
Rundung 4-6 Steuerbord

2,5 m

2,5 m

Der erste und letzte Fuß jeweils in grüne Marke, vorzeitiges verlassen der Bank: zurück zur ersten Bankmarke

0,4 m

360°Drehung

0,4 m

Grundfläche 5m x 5 m

1x Bodenturnmatte

2x Kastenteile seitlich hochkant

1x Sportbank auf Sitzfläche stehend

1x Medizinball

1x Kegel

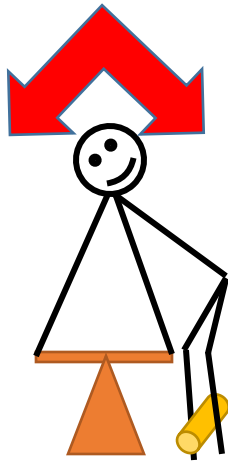
Rundung Eins der Marke Backbord
Rundung Zwei der Marke Steuerbord

alle U12, Rundungsrichtung freigestellt

1 m

2. Schotzug mit Wechselsprüngen

Teil 1: Wechselsprünge



Startzeichen: Beginn der Zeitnahme

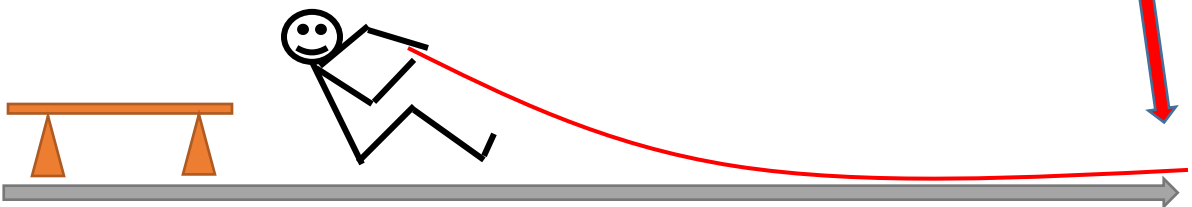
Ende Zeitnahme: eine Hand an Zielmarke

Teil 2: Schotzug

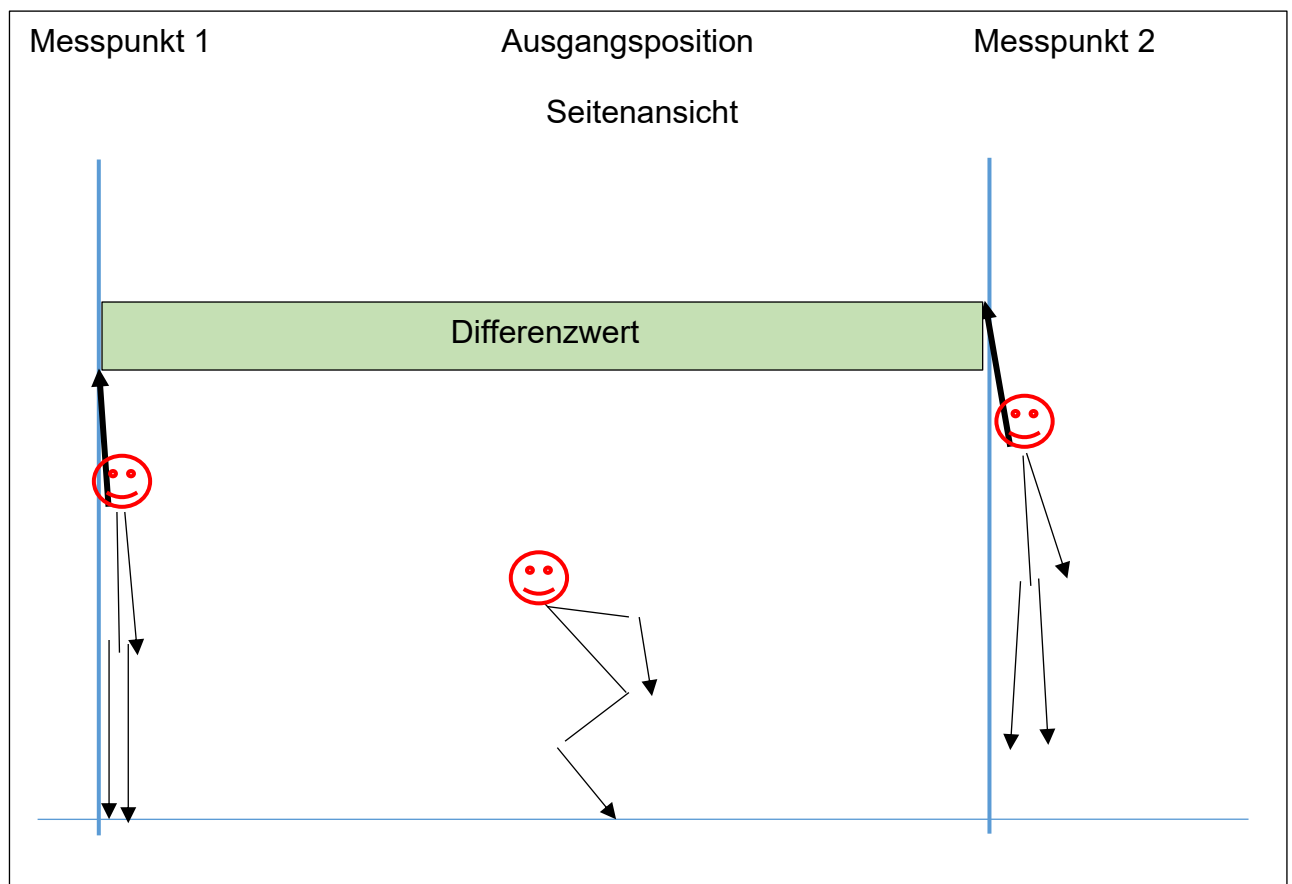
Zugrichtung



rechte Hand/ linke Hand

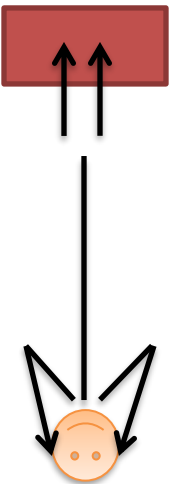


3. Differenzsprung



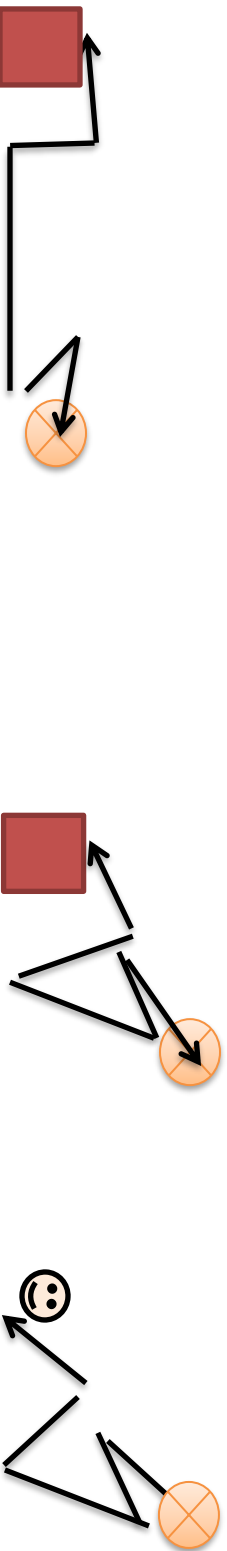
4. aufrechten Rückenlage
max. Wiederholung: 100
nur ein Versuch

Ausgangsposition



Wertungsposition

alle u 12: bleiben die Füße am Boden und können leicht festgehalten werden, (keine starre Fixierung)
Motivation durch höhere Leistung



80° - 100°

5. Wendelauf

2 (zwei) Versuche

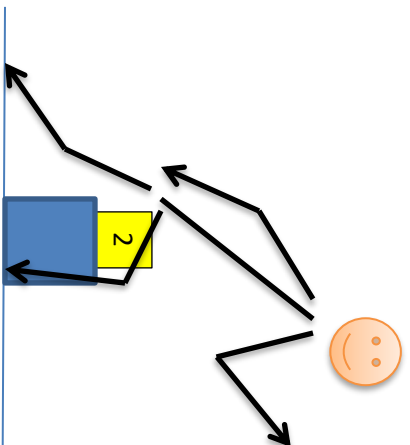
Startsignal:

1 holen

2 gegen 1 austauschen

2 ablegen

Zieldurchgang



6. Unterarmliegestütz

Ausgangsposition
und Endposition

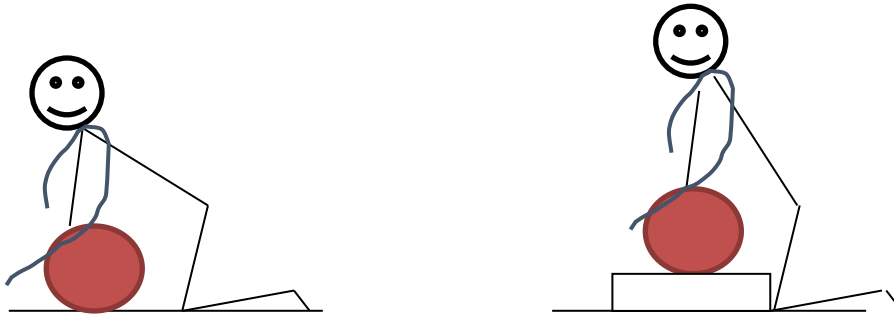
Unterarmliegestütz
max. Wiederholung **100**
nur ein Versuch
Qualität vor Quantität

Mittelposition

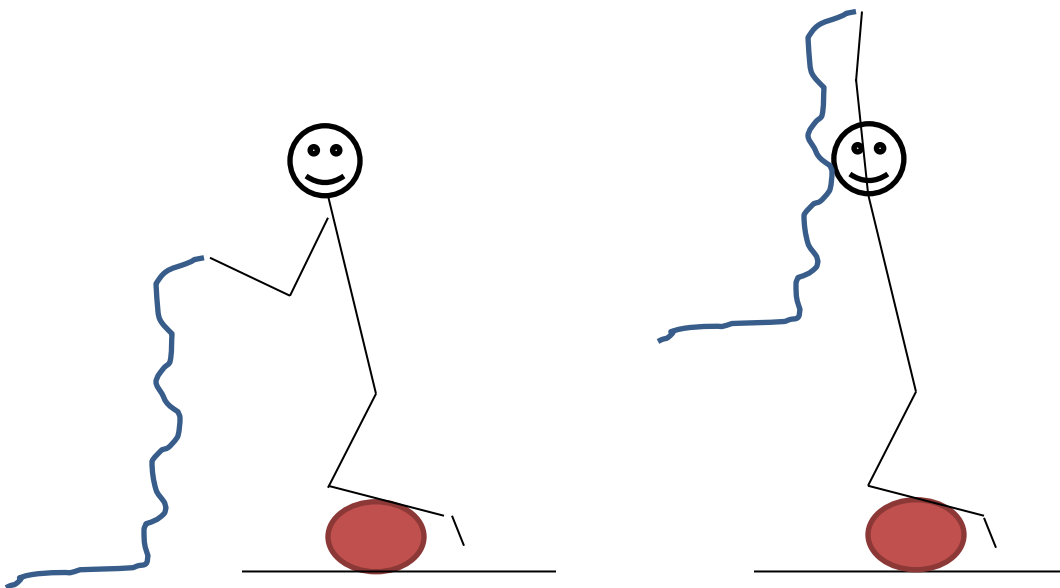


7. Balanceübung

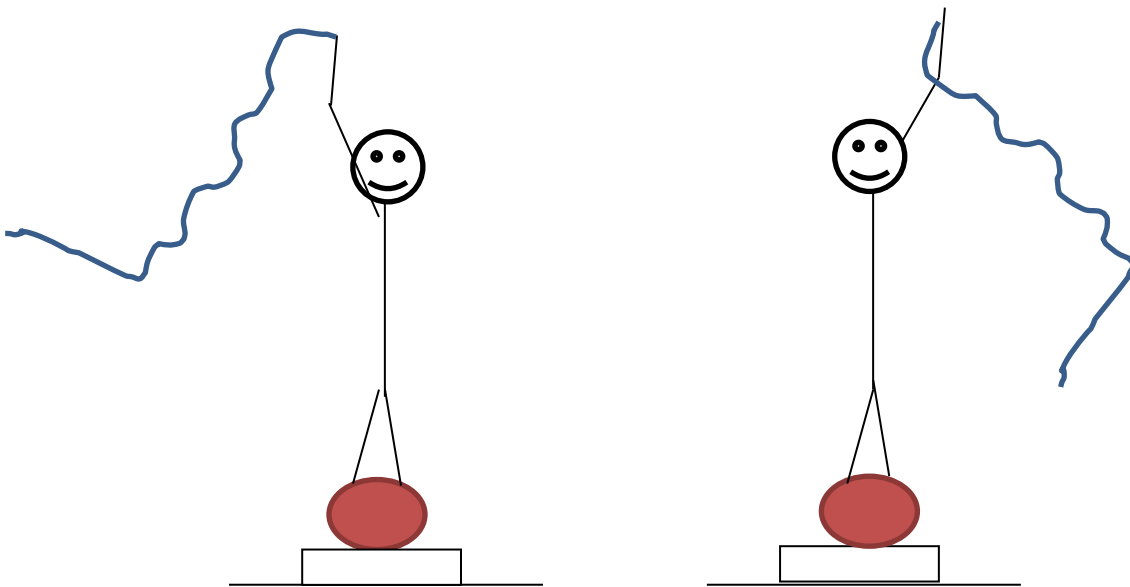
Ausgangsposition



Übungsposition



Wertungsposition



u 10 und u 12 nutzen einen 2 kg Ledermedizinball da dieser eine geringe Rollneigung hat
(hier geht Motivation vor Leistung)

Übungsdauer: 90 sek ab
Startzeichen