

II. Kraft

II.1 Klimmzüge

Klimmzüge AK 9 - 21

Ausgangsposition:

Langhang (vollständig gestreckte Arme) am Reck im Ristgriff in Schiffchenposition, Zehen berühren eine glatte Matte/**Brett**, die sich vor dem Kasten/Wand befindet.

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.

Die Füße müssen die Matte/Kasten/**Brett** während des kompletten Klimmzuges (Zug- und Senkbewegung) berühren.

Zeit: ohne Zeitvorgabe.

Wertung:

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge.

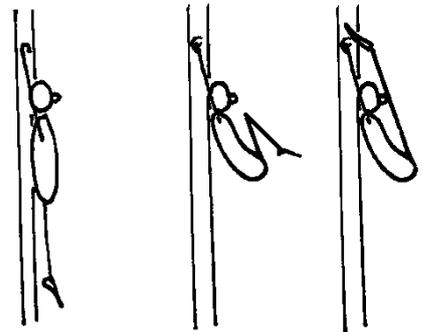
| | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| AK 9 - 11 | Anzahl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| AK 12 - 21 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

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.



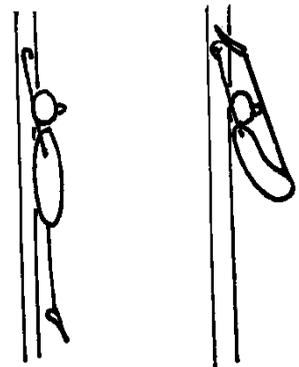
Wertung:

| | | | | | | | | | | | |
|------|--------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 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.



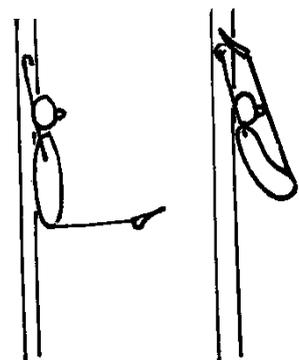
Wertung:

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

II.3 Flieger

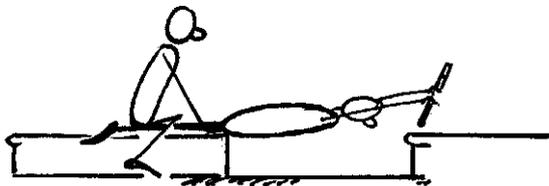
Flieger AK 9 – 21

Ausgangsposition:

Beine liegen bis zur Hüfte auf Matte oder Kastendeckel. Beide Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab o.ä. .

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).

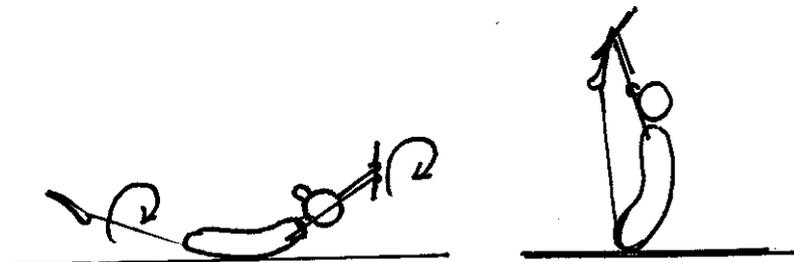
Aktion:

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

Während der ganzen Aktion ist die Schiffchenposition aufrecht zu erhalten, Arme und Beine sind gestreckt, weder Arme noch Beine berühren den Boden. Es soll eine flüssige Bewegung ausgeführt werden. Verharren (Pause) in einer Position führt zum Abbruch.

Zeit: ohne Zeitvorgabe

Abbruch bei Haltungsfehler oder Unterbrechung der Schiffchenposition.



Wertung:

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| AK 9 | Anzahl | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| AK 10 -11 | | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 |
| AK 12 - 21 | | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 |
| | Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

II.5 Prellsprünge

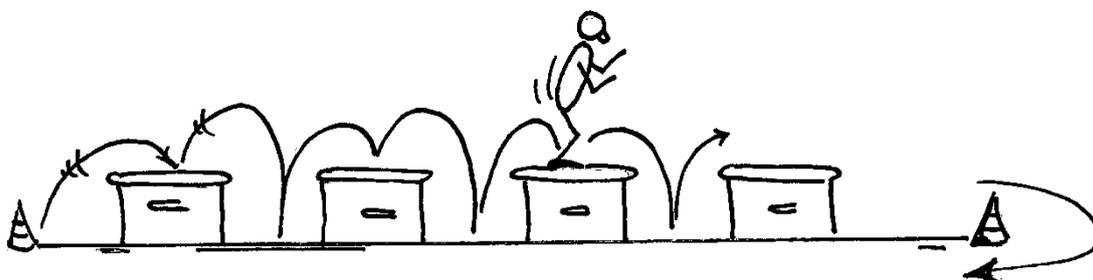
Prellsprünge AK 9 - 11

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 |

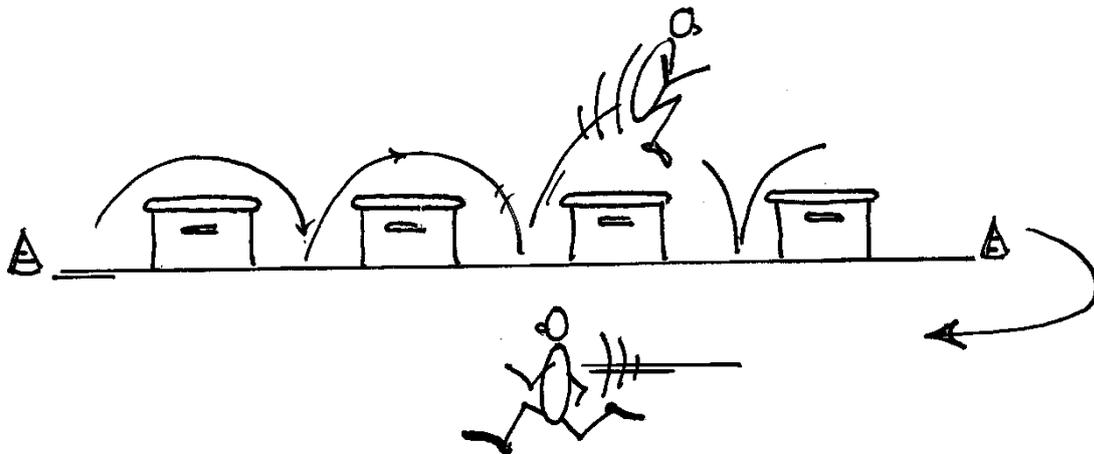
Prellsprünge AK 12 - 13

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 - 16

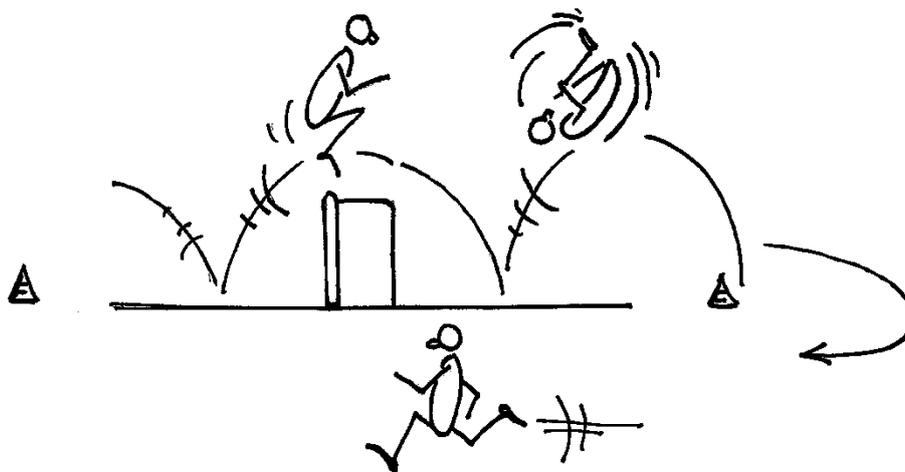
Aktion:

Sprint zu den Kästchen, beidbeiniger Sprung über die Kästchen, anschließend Salto vorwärts (ohne Sturz!),

Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw..

Aufbau: Gesamtlänge 8m. 1x 2 Kästchen hochkant nebeneinander.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die kompletten Saltos.

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| AK 14 - 16 | Anzahl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

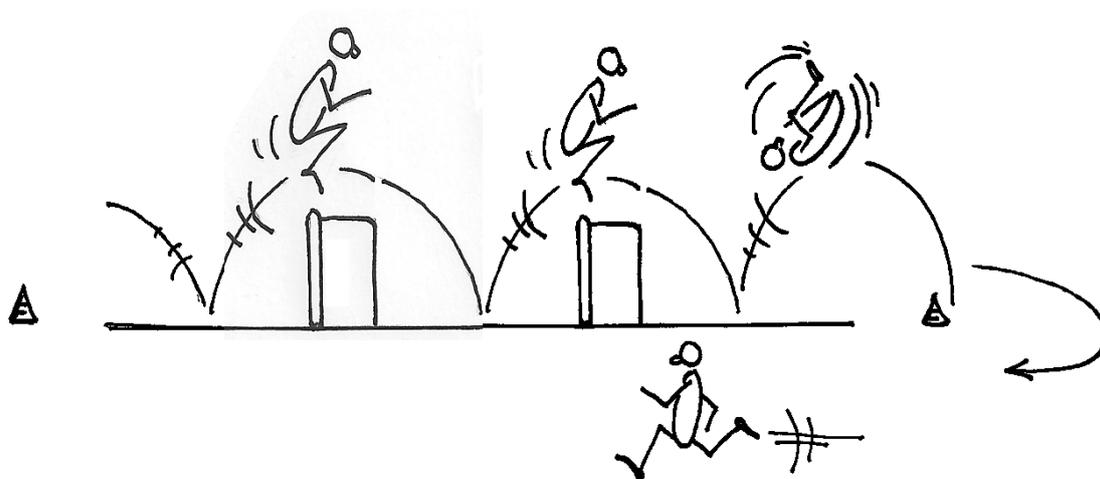
Prellsprünge AK 17-21

Aktion:

Sprint zum ersten Hindernis (Kästchen), beidbeinige Sprünge über die Kästchen, anschließend Salto vorwärts (ohne Sturz!), Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw..

Aufbau: Gesamtlänge 8m. 2x 2 Kästchen nebeneinander, hochkant.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die kompletten Saltos.

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| AK 17 - 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

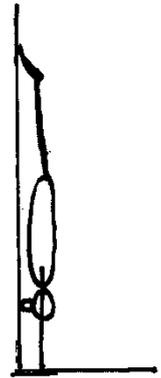
Handstandstehen AK 9

Aktion:

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

Zeit: 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: 30 Sekunden

Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

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



Körperposition:

gut

gerade noch o.k.

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: 30 Sekunden Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

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: 30 Sekunden Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

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



Körperposition:

gut

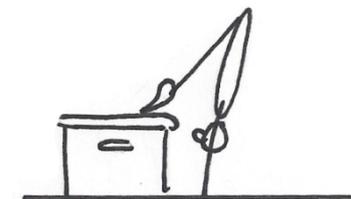
gerade noch o.k.

II.7 Schweizer Handstände, Wiener

Schweizer Handstände, Wiener AK 9

Aktion:

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



Zeit: max. 100 Sekunden

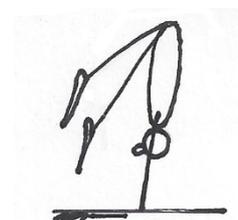
Wertung: Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen.

| | | | | | | |
|------|--------|---|---|---|---|----|
| 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) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw..



Zeit: max. 100 Sekunden

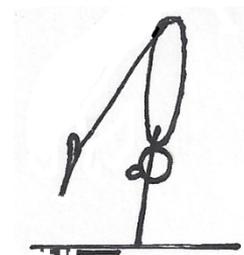
Wertung: Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

| | | | | | | |
|------------|--------|---|---|---|---|----|
| 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/oder** gegrätschten Beinen (Schweizer s.o.) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw..



Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und/oder Schweizer).

Zeit: max. 100 Sekunden

Wertung: Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

| | |
|------------|---|
| AK 12 – 13 | Je Wiener 2 Punkte, je Schweizer 1 Punkt, bei insgesamt maximal 5 erfolgreichen Versuchen, insgesamt also maximal 10 Punkte. |
|------------|---|

| | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Anzahl Wiener | | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Anzahl Schweizer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - | - | - |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

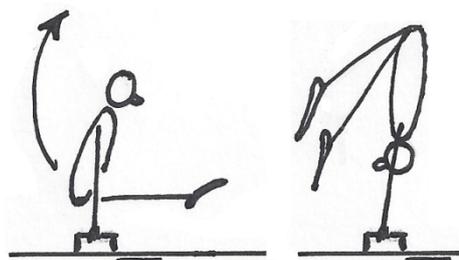
Beispiele:

- 1) 1 Wiener + 0 Schweizer = 2 Punkte + 0 Punkte = 2 Punkte
- 2) 0 Wiener + 2 Schweizer = 0 Punkte + 2 Punkte = 2 Punkte
- 3) 2 Wiener + 3 Schweizer = 4 Punkte + 3 Punkte = 7 Punkte
- 4) 1 Wiener + 5 Schweizer = 2 Punkte + 4 Punkte
(da insg. max. 5 Versuche) = 6 Punkte

Schweizer Handstände, Wiener AK 14 - 16

Aktion:

Aus dem Winkelstütz (mit geschlossenen Beinen) auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Schweizer Handstand) **und/oder** aus dem Stand Wiener und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw..



Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Schweizer und/oder Wiener).

Zeit: max. 100 Sekunden.

Wertung: Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

| | |
|-------------------|---|
| AK 14 – 16 | Je Schweizer aus dem Winkelstütz 2 Punkte, je Wiener aus dem Stand 1 Punkt, bei insgesamt maximal 5 erfolgreichen Versuchen, insgesamt also maximal 10 Punkte |
|-------------------|---|

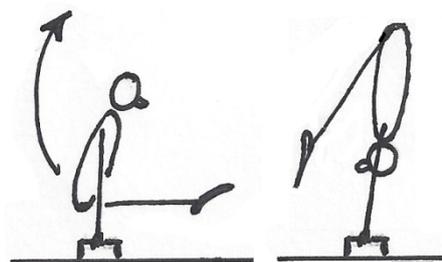
| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Anzahl Schweizer a.d. Winkelstütz | | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Anzahl Wiener a.d. Stand | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - | - | - |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

- Beispiele: 1) 2 Schweizer a.d.W. + 0 Wiener a.d.S. = 4 Punkte + 0 Punkte = 4 Punkte
 2) 0 Schweizer a.d.W. + 4 Wiener a.d.S. = 0 Punkte + 4 Punkte = 4 Punkte
 3) 1 Schweizer a.d.W. + 3 Wiener a.d.S. = 2 Punkte + 3 Punkte = 5 Punkte
 4) 3 Schweizer a.d.W. + 4 Wiener a.d.S. = 6 Punkte + 2 Punkte
 (da insg. max. 5 Versuche) = 8 Punkte

Schweizer Handstände, Wiener AK 17 - 21

Aktion:

Aus dem Winkelstütz auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) **und/oder** gegrätschten Beinen (Schweizer) und Rücksenken in die Ausgangsposition, usw..



Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und/oder Schweizer).

Zeit: max. 100 Sekunden.

Wertung: Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

| | |
|-------------------|---|
| AK 17 – 21 | Je Wiener 2 Punkte, je Schweizer 1 Punkt, bei insgesamt maximal 5 erfolgreichen Versuchen, insgesamt also maximal 10 Punkte. |
|-------------------|---|

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Anzahl Wiener a.d. Winkelstütz | | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Anzahl Schweizer a.d. Winkelstütz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - | - | - |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

Beispiele: 1) 3 Wiener + 0 Schweizer = 6 Punkte + 0 Punkte = 6 Punkte
 2) 0 Wiener + 3 Schweizer = 0 Punkte + 3 Punkte = 3 Punkte
 3) 4 Wiener + 1 Schweizer = 8 Punkte + 1 Punkte = 9 Punkte
 4) 2 Wiener + 6 Schweizer = 4 Punkte + 3 Punkte
 (da insg. max. 5 Versuche) = 7 Punkte