

# Fitness - Mehrkampf GS

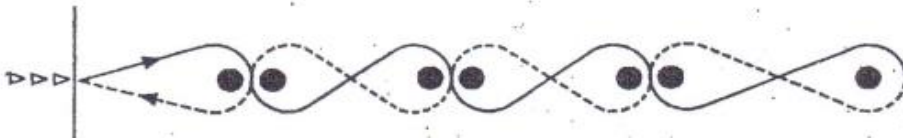
# 6 Disziplinen

- ( 1 ) 30m - Slalomlauf
- ( 2 ) Hockwenden über die Turnbank in 30s
- ( 3 ) Standweitsprung ( 3 Versuche )
- ( 4 ) Bankziehen ( 8 m )
- ( 5 ) Pendellauf ( Ringetransport - 6 x 5m bzw. 10 x 5m )
- ( 6 ) Medizinballschocken vorwärts ( 3 Versuche )

Die Übungen sollten in dieser Reihenfolge nach einer selbstständigen Erwärmung durchgeführt werden.

## 30m - Slalomlauf

- \* Start - Wendemal - Ziel ( 2 x 15m ) 30m
- \* Slalomstangen 3m,4m,7m,8m,11m,12m,15m
- \* Erläuterung der Disziplin mit Probelauf
- \* Hochstart mit Startkommando "Fertig ... los!"
- \* Zieleinlaufentscheid Rumpf überquert Ziellinie
- \* bei fehlerhafter Ausführung gibt es einen zweiten Versuch
- \* bei wiederholt fehlerhafter Ausführung gibt es 3 Strafsekunden auf die Laufzeit
- \* Ergebniseintrag in Sekunden mit 2 Kommastellen auf Wettkampfliste



## Hockwenden über die Turnbank in 30 s

- \* Erläuterung der Disziplin und Hinweis auf Fehler, Probe
- \* der Kampfrichter sichert die Turnbank, indem er auf der Bank sitzt
- \* die Teilnehmer erfassen beidhändig die Turnbank und überspringen diese
- \* es zählen nur die Hockwenden, die im Schlussprung erzielt werden ( kein einbeiniges Ab- und Überspringen )
- \* ein " Wandern " auf der Turnbank ist erlaubt
- \* Startkommando: "Fertig ... los!"
- \* bei fehlerhafter Ausführung wird auf der "Stelle" gezählt
- \* nach 30s erfolgt das Kommando "Halt!"
- \* Ergebniseintrag ( Anzahl der gewerteten Sprünge ) auf Wettkampfliste

## Standweitsprung

- \* Erläuterung der Disziplin und Hinweis auf Fehler, Probe
- \* jeder Teilnehmer hat 3 aufeinander folgende Versuche
- \* Beim Standweitsprung erfolgt der Absprung beidbeinig aus der Schlussstellung. Der Athlet hat zu Beginn des Versuches beide Füße an der Absprunglinie.
- \* Die Landung muss auf beiden Füßen erfolgen. Rückwärtsfallen oder Rückwärtsgehen gilt als Fehlversuch und wird nicht gewertet. Nach jedem Versuch wird eine Weitenmarkierung gesetzt und nach 3 Versuchen der weiteste Sprung ( Ferse ) als Ergebnis registriert

### **Bankziehen**

- \* 2 x 4-m-Bank = 8 m Strecke
- \* Der TN stellt sich mit dem Schienbein an die Bank.
- \* Kommando: Fertig, los!
- \* Zügig über die Bank mit beiden Armen gleichzeitig, bis zur Zielmarkierung/Ende der Bank, die ab-/überschlagen werden muss.
- \* Zeitnahme

### **Pendellauf**

- \* Erläuterung der Disziplin und Hinweis auf Fehler, Probe
- \* auf einem der beiden Kegel sind 3 bzw. 5 Wurfringe aufgelegt ( Klasse 1 und 2: 3 Wurfringe / Klasse 3 und 4: 5 Wurfringe )
- \* Startkommando "Fertig ... los!"
- \* die Übung ist beendet, wenn der 3. bzw. 5. Wurfring aufgelegt wurde
- \* die Zeitmessung erfolgt mit dem Startkommando und endet nach Erfüllung der oben genannten Aufgabe
- \* Ergebniseintrag erfolgt in Sekunden mit 2 Kommastellen auf Wettkampfliste

### **Medizinballschocken 2 kg**

- \* Erläuterung der Disziplin und Hinweis auf Fehler, Probe
- \* jeder Teilnehmer hat 3 aufeinander folgende Versuche
- \* das Schocken erfolgt aus dem Stand von unten von der Markierung nach vorn
- \* mehrmaliges "Schwungholen" ist erlaubt
- \* bei Übertreten der Markierung ist der Versuch ungültig ( wird angesagt )
- \* nach jedem Schocken wird eine Weitenmarkierung gesetzt und nach 3 Versuchen der beste Wert als Ergebnis registriert
- \* Ergebniseintrag : Wert mit 2 Kommastellen des weitesten Versuches