

Athletiktest Mädchen: Kraft

NKL August/2009

	Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ausführung
1	Klettern 4,5 m	3.0m	4.5m	24s	20s	16s											Start aus dem Stand, barfuss. Messbeginn, wenn Füße den Boden verlassen.
	Hangeln 4,5 m						1 m	2 m	3 m	4 m	4.5m	24s	21s	18s	16s	14s	Start aus dem Sitz; BRW 90° und Grätschpos 90° muss beibehalten werden; beide Hände müssen jeweilige Markierung passieren.
2	Liegestütze	15	20	25													mit gestr Körper. Brustbein berührt Faust des Kampfrichters.
	Beugestütze 30 s				4	5	6	8	10	12	14	15	16	17	18	20	ohne Zwischenpausen; gestr Körperhaltung (leichte Rückhalte); fixe Kopfhaltung; maximale Armbeuge, Füße und Knie gestr.
3	Standweitspr cm	110	120	130	140	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	Fussspitze an der Linie; Distanz wird bis zur Ferse gemessen; Weite = Sprunglänge; Sturz vw od. rw = 0 Punkte. Landung mit geschl Beinen, eine Wiederholung erlaubt.
4	Sprint 15 m	3.7s	3.6s	3.5s	3.4s	3.3s	3.2s	3.1s	3.0s	2.9s	2.8s	2.7s	2.6s	2.5s	2.4s	2.3s	Zeitmessung ab erster Bewegung.
5	Strecksprung 15 x	48s	45s	42s	40s	38s	36s	34s	32s	30s	28s						Start: ausgestr in Rückenlage (RL); Zeit startet bei erster Bew. und endet nach dem letzten Versuch, wenn Ausgangspos wieder erreicht wird. Ablauf: RL - aufstehen - Strecksprung (-Pos) - absitzen und ausstrecken zur RL.
	Salto rw geh 30 s											5	8	10	12	14	Salto rw aus dem Stand in den Stand. Zeit 30 s.
6	Durchschub	3	6	9													Hang am Reck: gehockte Beine hin zum Hang rl, gestreckte Beine zurück, Füße anziehen erlaubt.
					3	6	9	12	15								gestreckte Beine und angezogene Füße hin zum Hang rl, gestreckte Beine zurück.
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ausgangspos: gestr Hang am Reck; Endpos: Hang rl; Kopf bleibt zwischen den Armen, Füße gestr; Schulter lang beim Durchbücken, ab 2. Versuch beginnt die Übung bei 90°.
7	I-Position	1 s	3 s	6 s	9 s	12s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s	55s	60s	flache Brücke vl: Bauchnabel ist max 15 cm vom Boden entfernt und berührt Schaumgummiklotz, Füße gestr oder aufgestellt. Abbruch, sobald der Rücken durchhängt.
8	Winkelstütz	5s	10s	15s	20s	25s	30s										Füße über Holmenhöhe (Stab hinlegen), Beine und Füße gestreckt, auf Kleinbarren.
	Schwebehänge			1	2	4	6	8	10	12	14						Im Hang an Sprossenwand, Ristgriff, heben der gestr Beine bis gestr Füße Sprosse berühren. Max 60s.
	Schwebehänge 1/2											10	13	16	18	20	Im Hang an Sprossenwand, Beine waagrecht, Kammgriff, heben der gestr Beine bis gestr Füße Sprosse berühren. Senken zur Waagrechtens bis Fussspitze die U-Matte berührt. Max 60s.
9	Stützwaage geh	1 s	3 s	6 s	9 s	12s	15s	20s	25s	30s	35s						Start, wenn Hockposition mit gestr Armen erreicht ist und Schluss, wenn Pos verlassen wird; Hüfte in Schulterhöhe; auf Stützen, Kleinbarren oder Boden. Beine dürfen Arme nicht berühren.
	Schweizer							1	2	3	5	6	7	8	9	10	Auf Boden: Schweizer ab Grätschwinkelstütz in den Handstad und senken in den Grätschwinkelstütz. Gestr Arme, max 60s. Ohne senken in GWS: nur halbe Anerkennung.
10	Handstand stehen	10s	20s	30s	40s	50s	60s										Handstand in perfekter Körperhaltung, Kopf zwischen gestreckter Schulter und Armen, bäuchlings an Wand; Hände-Wand: max. 10 cm Abstand. Fussspitzen berühren Wand, max. herauschieben! Abbruch, wenn Pos verändert oder Arme gebeugt werden.
						3 s	6 s	9 s	12s	15s	20s	30s	40s	50s	60s		Handstand in perfekter Körperhaltung am Boden, Kopf zwischen gestreckter Schulter und Armen, Uhr wird gestoppt, wenn Pos verändert oder Arme gebeugt werden; 2 Versuche
11	Oberkörper heben	16	17	18	19	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34	35	Zeit 30 Sek. Auf Kasten in Bauchlage. Beine liegen bis zur Hüfte auf Kasten auf und werden unter dem Balken fixiert. Senken des Oberkörpers bis zur Senkrechten und Aufrichten leicht über die Waagrechte. Hände halten sich auf dem Rücken.
12	Rumpfbeugen	5	10	15	20												Ausgangs-lage: Schulterblätter berühren den Boden; Endlage: Oberkörper in Senkrechte, Beine gebeugt, Arme gestreckt nach vorne.
				5	10	15	20	25	30	35	37	39	40	41	42		Zeit 60 Sek, Beine ca 90° gebeugt, Hände hinter Kopf gekreuzt und berühren Schulterblätter. Knie auseinander und/oder Füße heben ab = werden nicht gezählt.