

Dein Sporttest

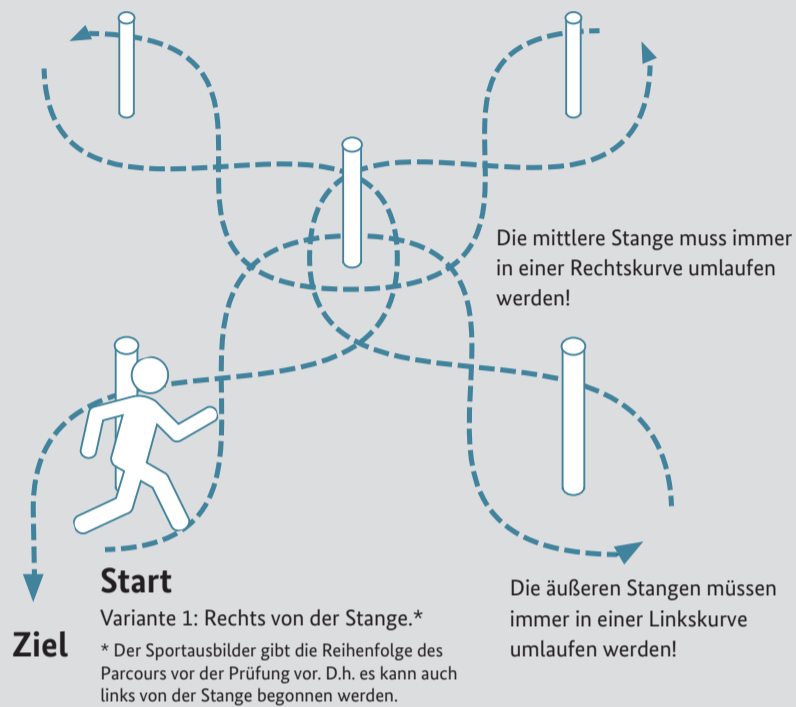
Um den Sporttest zu bestehen müssen 10 von 20 möglichen Punkten erreicht werden. Dabei ist es unerheblich mit welchen Übungen Du die 10 Punkte erreichst. Pro Übung kannst Du 5 Punkte erlangen und somit auch eine Übung ausgleichen, die Dir vielleicht nicht so liegt. Als Beispiel: Du erlangst bei den ersten beiden Übungen 0 Punkte und in den nächsten beiden die vollen 5 Punkte – Du hast den Sporttest bestanden.

Empfehlung: Hallenschuhe mit guter Haftung sorgen für einen besseren Grip auf dem PVC Standardhallenboden.

BIST DU FIT?

Achterlauf

Es zählt die Zeit. Jede umgeworfene Stange gibt Punktabzug.

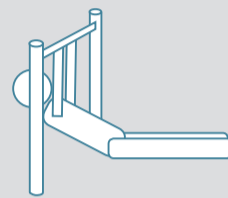


So kannst Du trainieren:

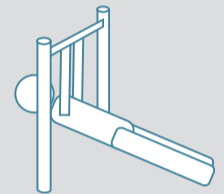
- Schnelligkeit** z.B. Intervalltraining, kurze Sprints mit Richtungswechsel, Lauf-ABC z.B. Steigerungslauf, Rückwärtslaufen, Sprunglauf, Zehenspitzenlauf, Kniehebelauf
- Koordination** z.B. Einbeiniges Stehen auf einem wackeligen Untergrund, Koordinationsleiter, Kreuzlauf
- Beweglichkeit** z.B. Dehnübungen für die vordere, die hintere und die innere Oberschenkelmuskulatur, Dehnübungen für die Gesäß-Muskulatur, Hüftbeuger

Sitzklimmzüge

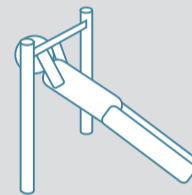
Es zählt die Anzahl der Wiederholungen. Ein wellenförmiges Hochziehen zur Stange führt zur Nichtzählung der Wiederholung! Sobald Dein Gesäß den Boden berührt, zählt die Übung als beendet.



1. Greif die Stange breit im Ristgriff – Handflächen nach unten, Handrücken zum Körper, die Daumenposition ist egal. Rutsche unter der Stange hindurch, sodass Du dich mit dem Kinn unterhalb der Stange befindest.



2. Spanne den Körper an, hebe Dein Gesäß vom Boden ab und strecke die Beine, so dass sich nur noch die Fersen im Kontakt mit dem Boden befinden. Die Arme sind gestreckt, die Kinnpartie und die Ellebeugen befinden sich direkt unterhalb der Stange.



3. Zieh Dich so lange hoch, bis Dein Kinn oder Deine Nase die Stange berührt.

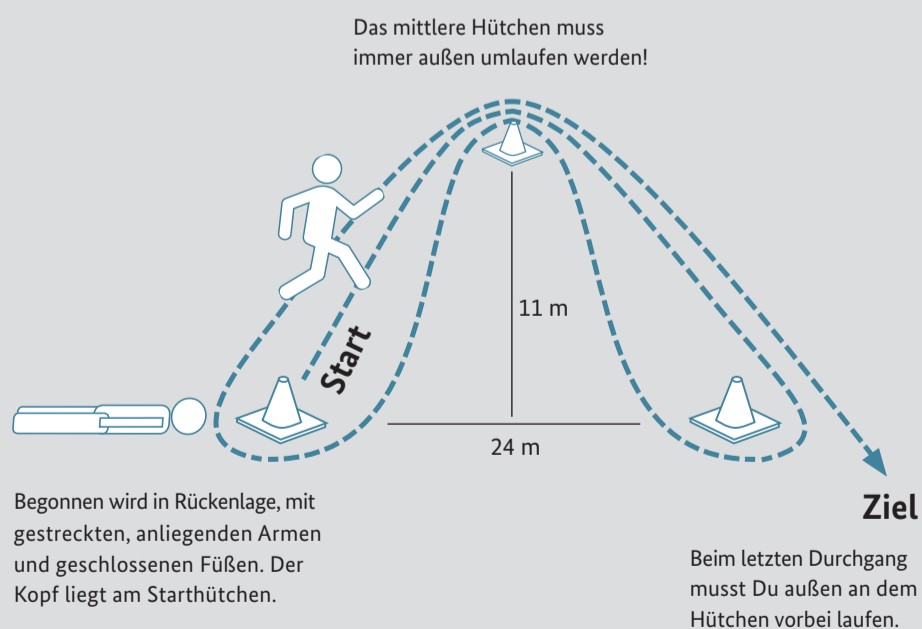


So kannst Du trainieren:

- Kraft und Ausdauer** z.B. Lat-ziehen, Sitzklimmzüge, Klimmzüge mit Unterstützung, Rudern (auch an der Schrägbank)
- Für diese Übung sollte auch die Rumpfmuskulatur auftrainiert werden, insbesondere die Bauchmuskulatur und der untere Rücken.

Eckenlauf

Du musst 100 m sprinten. Es zählt die Zeit!

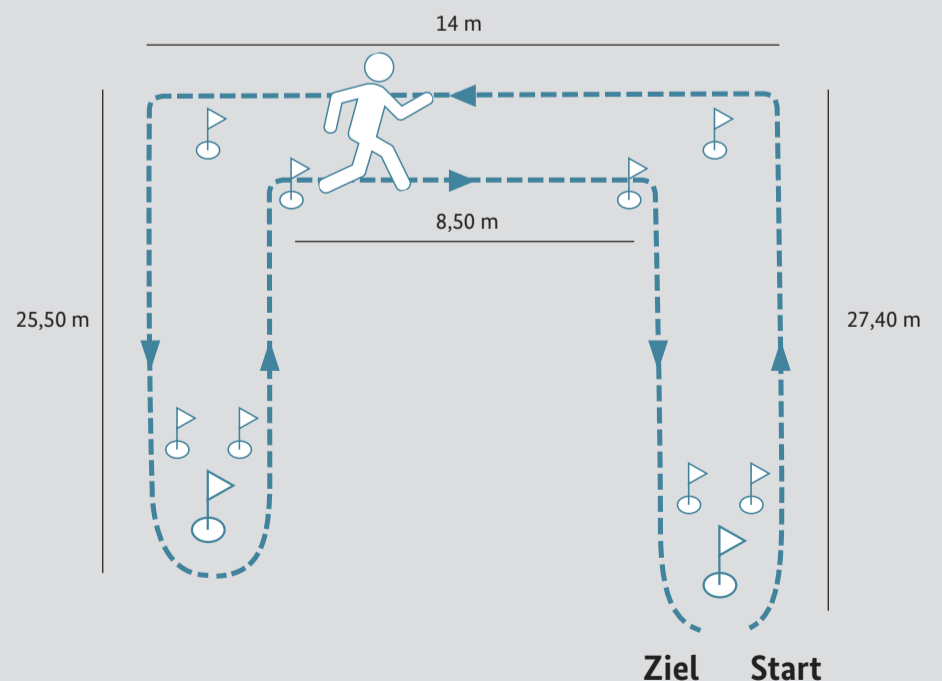


So kannst Du trainieren:

- Schnelligkeit** z.B. Joggen im Wald, Intervalltraining, Tempoläufe, Beinpresse, Kniebeugen (hohe Wiederholungszahl)

Ausdauerlauf

Du musst 6 min laufen. Es zählt die zurückgelegte Strecke.



So kannst Du trainieren:

- Ausdauer** z.B. Ausdauerläufe, Lauf-ABC, 6-Minuten-Lauf, Tempoläufe, Intervalltraining, Steigerungsläufe, Waldläufe