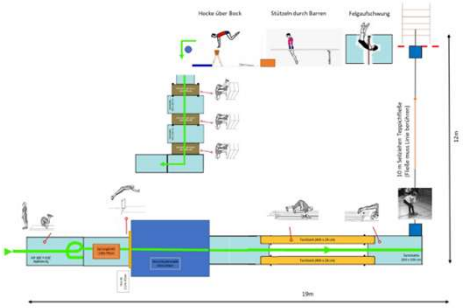
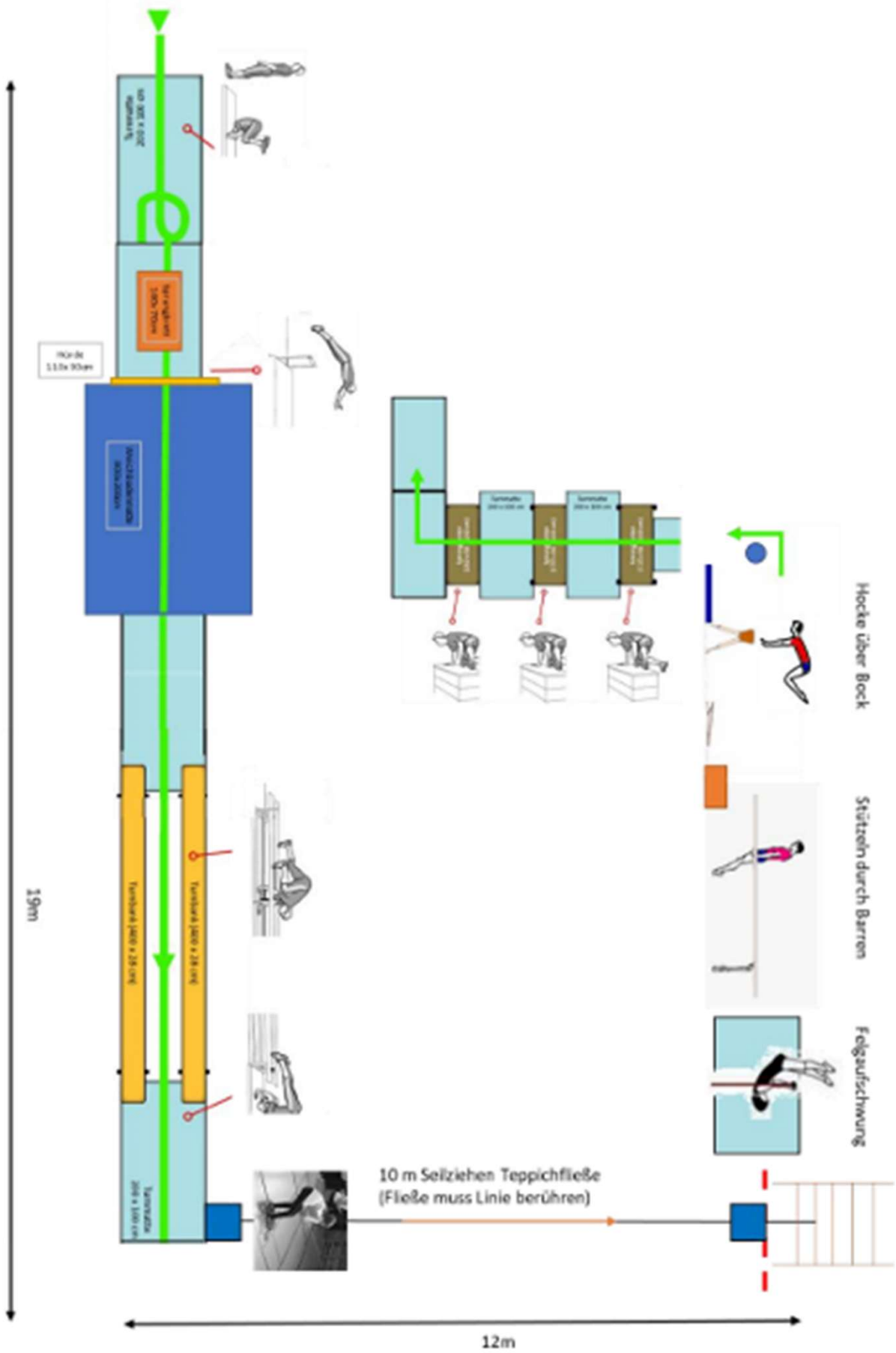
Parcours

Parcours

Anordnung	Der Parcours ist entsprechend der Zeichnung aufzustellen. Zu Beginn wird der Testablauf vom Testleiter erklärt ggf. demonstriert. Danach haben die Sportler 5 Minuten Zeit sich den Parcours einzuprägen bzw. einzelne Abschnitte zu üben.
Durchführung	Sportler steht aufrecht am Start mit dem Rücken zum Parcours >> auf Startkommando Rolle rückwärts, die Matte muss nach hinten verlassen werden>> 4-Füsslerlauf, die Hände sind am Boden, die Füße auf den Bänken, Füße dürfen erst auf Matte abgesetzt werden >> Rolle vorwärts direkt aus dem 4-Füsslerlauf, Hände berühren die Matte, direkt von der Langbank in die Rolle >> auf der Teppichfließe bis zur Markierung ziehen >> Felgaufschwung am Reck (3 Versuche erlaubt. Ein Bein muss dabei immer auf Höhe der Stange sein. >> Stützeln am Barren bis zur Markierung (20 cm vor Ende) >> Hocksprung über Bock (Beine müssen durch Arme geführt werden, Absetzen der Füße erlaubt) >> Umlaufen der Markierung >> Über 3 Kasten klettern >> Rolle vorwärts >> Beine kommen am Boden auf = STOP
Abbruchkriterien	Beim Übertreten der Startlinie oder Frühstart wird der Versuch abgebrochen und wiederholt.
Fehler	Keine saubere Rückwärtsrolle, seitliches Verlassen der Matte, Abwerfen der Stange bei Flugrolle, Beine berühren bei Vierfüßlergang den Boden, Verlassen der Teppichfließe vor Erreichen der Markierung, Verlassen des Barren vor Erreichen der Markierung, kein sauberer Hocksprung über Bock, Auslassen von Hindernissen Pro Fehler werden bei der Punktberechnung 5 Punkte abgezogen.
Versuche	1



Parcours


Hocke über Bock
Stützeln durch Barren
Folgaufschwung
10 m Seilziehen Teppichfließe
(Fließe muss Linie berühren)
12m
19m