



Merkblatt Fitcheck

1. Inhalt Fitcheck

1.1 Übungsablauf

Es ist zwingend die Reihenfolge der Übungen einzuhalten, die Einführung erfolgt direkt vor der Übung.

1. Rumpfkraft
2. Klimmzüge oder Beugehang
3. Liegestützen
4. Pendellauf

Während des ganzen Fitchecks sind die Hallenschuhe zu tragen. Es dürfen keine Handschuhe getragen werden.

1.2. Wertung (betrifft Ausbilder)

Für die Auswertung stehen zur Verfügung:

- Wertungstabelle Fitcheck
- Lektionsskizze Fitcheck

1.2. Übungsbeschreibung

Rumpfkraft

- Der Anwärter befindet sich unter dem Schwedenkastenteil im Unterarmstütz, Oberarme vertikal. Der Oberkörper und die Beine bilden eine gerade Linie und die Beine sind gestreckt.
- Die Position der Hände und Unterarme ist frei wählbar.
- Das Gesäss muss das Holzbrett zu jeder Zeit berühren. Wird der Kontakt gelöst, wird eine Verwarnung ausgesprochen. Bei erneutem Loslösen wird die Zeit gestoppt.
- Das Kastenteil kann nach Wunsch durch eine oder zwei orange Gewichtsscheiben erhöht werden.
- Die Füße werden im Sekundenrhythmus wechselseitig 2 bis 10 cm vom Boden abgehoben.
- Es ist zwingend mit dem Pacer (Rhythmus) zu arbeiten. (CD im Turnlehrerzimmer).
- Der Kopf darf nicht abgestützt werden.
- Unter den Armen darf keine Unterlage/Handtuch verwendet werden.
- Es wird die Zeit gemessen, welche der Anwärter das Schwedenkastenteil berührt. Sobald der Aspirant in die Bauchlage zurückgeht, die Knie abstellt, oder mehr als zwei Finger breit vom Schwedenkastenteil abfällt, wird die Zeitmessung beendet.
- Handtücher als Unterlage sind verboten.



Klimmzüge

- Der Teilnehmer nimmt die Position an der Stange ein. Er kann an die Stange hochspringen oder ein Kasten zum Hochsteigen benutzen. Die Stange ist im obersten Loch fixiert.
- Vor der Klimmzugstange befindet sich ein Schwedenkasten (8 Teile) an der schwarzen Linie positioniert, welcher das Schwingen verhindert. Das Berühren des Schwedenkastens ist erlaubt, darf aber keine Schläge verursachen.
- Die Füße sind parallel und nicht gekreuzt.
- Die Füße dürfen nicht an den Schwedenkasten aufgestellt werden und müssen immer gestreckt bleiben.
- Der Prüfling greift die Stange mit Ristgriff (Handrücken zeigt zum Kopf).
- Die Zeit ist nicht limitiert.
- Gezählt werden vollständig ausgeführte Klimmzüge, das Kinn muss über die Stange gezogen und die Ellenbogen unten ganz gestreckt werden.
- Sobald der Teilnehmer mit beiden Händen die Stange loslässt, bzw. den Boden berührt, wird der Test abgebrochen.
- Der Ausbilder muss Position auf dem Kasten mit horizontalem Blick auf Stange einnehmen.
- Magnesium für die Hände ist erlaubt.



Beugehang

- Der Teilnehmer nimmt Position an der Stange ein. Er kann hochspringen oder ein Kasten zum Hochsteigen benutzen. Die Stange ist im obersten Loch fixiert. Die Klimmzugstange und die Beugehang Stange werden getrennt aufgestellt.
- Der Prüfling greift die Stange mit Ristgriff (Handrücken zeigt gegen den Kopf).
- Die Position der Beine ist frei wählbar.
- Sobald die Position (Kinn oberhalb Stange) eingenommen wurde, beginnt die Zeit zu zählen bis das Kinn unter Stangenhöhe gelangt oder der Prüfling den Kasten berührt.
- Es zählt die Zeitdauer in Position mit Kinn oberhalb Stange.
- Das Kinn muss immer frei in der Luft sein und darf die Stange nicht berühren.
- Der Ausbilder muss Position auf dem Kasten mit horizontalem Blick auf Stange einnehmen.

Liegestütze

- Das Testbrett wird auf einer blauen Gymnastikmatte platziert.
- Die Hände sind auf dem Brett und dürfen dieses nicht umklammern.
- Die Füße sind geschlossen.
- Der Aspirant führt so viele Liegestützen wie möglich in maximal drei Minuten aus.
- Es darf nur in der oberen Liegestützposition pausiert werden.
- Das Gesäss darf beim Pausieren nicht über die Schulterhöhe kommen.
- Der Körper, Füße und Oberkörper bilden eine gerade Linie.
- Während der ganzen Übung dürfen Knie und Hüfte nicht den Boden berühren.
- Die Liegestütze wird so tief ausgeführt, dass ein Klicken des Pedales hörbar ist.
- Nach jedem Liegestütz berühren die Hände alternierend zwischen Handgelenk und Ellenbogen den gegenüberliegenden Arm.
- Ist der Aspirant nicht mehr in der Lage weitere Liegestützen durch zu führen, wird der Test vorzeitig beendet.



Pendellauf

- Der Teilnehmer macht insgesamt 4 Sprints über 10 Meter.
- Bei der Zeitmessanlage werden nur die oberen zwei Teleskopstangen komplett ausgefahren.
- Der Start erfolgt über die Lichtschranke der elektronischen Zeitmessanlage.
An der 10m Linie wird ein Jonglierball von einem gelben Gewicht gestossen.
Zurück zum Start wird ebenfalls ein Jonglierball von einem gelben Gewicht gestossen.
An der 10m Linie wird der zweite Jonglierball von einem gelben Gewicht gestossen.
Es wird zurück über die Startlinie gesprintet.
- Die Jonglierbälle müssen jeweils komplett vom Gewicht herunterfallen, ansonsten ist der Lauf ungültig.
- Die Gewichte können vom Aspiranten an der gelben Linie frei verschoben werden.
- Beim Start muss ein Fuss die Startlinie berühren, bis der Start ausgelöst wird.
- Die Endzeit ergibt sich durch das letzte Körperteil, welches die Startlinie überquert.
- Jeder Anwärter hat zwei Versuche. Der bessere Versuch zählt.

