

Inhalte für die DSV - Leistungsichtung 2009

Testinhalte im Wasser:

WK 01:	50 m Freistil	(Zeit)
WK 02:	200 m Lagen	(Ausführung)
WK 03:	25 m kopfwärts paddeln in Rückenlage	(Zeit + Ausführung)
WK 04:	25 m Rücken Beine, Arme senkrecht	(Zeit + Ausführung)
WK 05:	25 m Kanu paddeln in Bauchlage, kopfwärts	(Zeit + Ausführung)
WK 06:	25 m Torpedo paddeln in Rückenlage, fußwärts	(Zeit + Ausführung)
WK 07:	Spagatposition, links – quer – rechts	(Ausführung + Höhe)
WK 08:	Vertikale Position	(Zeit + Höhe)
WK 09:	Wassertreten – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 10:	Ballettbein – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 11:	Spagat – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 12:	Boost – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 13:	Vertikal – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 14:	100 m Kürset: 25 m fußwärts paddeln in Rückenlage 25 m Ballettbein halten kopfwärts 25 m tauchen 25 m Wassertreten vorwärts, Arme an der Wasseroberfläche	(Zeit + Ausführung)
WK 15:	400 m Freistil	(Zeit)

Testinhalte Land:

WK 16:	Schwebehänge
WK 17:	90°Winkel (Oberkörper zu Beine) halten im Hängen an der Sprossenwand
WK 18:	Klimmzüge
WK 19:	Schulterbeweglichkeit: <ul style="list-style-type: none">○ Bauchlage, Arme liegen gestreckt vor dem Körper, Hände sind gefasst, beide Arme werden gestreckt vom Boden abgehoben, Kopf bleibt auf dem Boden - gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Armen.○ Bauchlage, Arme liegen gestreckt auf dem Rücken, Hände sind gefasst, beide Arme werden gestreckt angehoben, der Körper bleibt gestreckt am Boden liegen - gemessen wird der Winkel zwischen Rücken und Armen. Die Punktwertungen für beide Übungen werden addiert und gehen als ein Ergebnis in die Gesamtwertung ein.
WK 20:	Hohlkreuz aktiv Bauchlage, Hände können hinter dem Rücken gefasst werden, Beine geschlossen, aktives Anheben des Oberkörpers – gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Brustbein.
WK 21:	3 Spagat: rechts, links und „Querspagat auf dem Boden“: Beine bilden eine gerade Linie, im optimalen Fall berühren dabei beide Oberschenkel den Boden.