

MUKI – PREIS

I. Ausdauerblock

(aus jedem Block wird ein Paar ausgelost)

Block A: jeweils 30 sec. Belastung

1.: Paar:

- Laufen am Platz, Knie bis Schritthöhe
- Hampelmannhüpfen

2. Paar:

- Wedelhüpfen, geschlossene Beine rechts ↔ links
- Hüpfen mit beidseitigem Armkreisen, Arme angewinkelt

Block B: jeweils 30 sec. Belastung

1. Paar:

- Sit-ups: Rückenlage, Knie angezogen, Kopf gerade, Arme verschränkt vor dem Brustkorb. Den Brustkorb und den Kopf immer in einer Linie halten, es wird nur der Bauchmuskel gekrümmt. Der Oberkörper wird 30°-40° angehoben und wieder abgelegt.
- Bauchlage, Arme hinter dem Rücken gefaßt. Halten des Oberkörpers am höchsten Punkt.

2. Paar:

- Doppelballettbein halten 45°, Arme gestreckt neben dem Körper.
- Bauchlage, Arme hinter dem Kopf verschränken, Oberkörper auf und ab bewegen, Beine in Knöchelhöhe verschränken.

II. Beweglichkeit, Spannung, Kraft

Feststehende Übungen:

- Beweglichkeit: Spagat rechts und links am Boden sitzend, Oberkörper aufrecht, Knie gestreckt
- Beweglichkeit und Spannung: Ballettbein im Wechsel in Rückenlage, Arme seitlich und Handflächen nach oben, gleichmäßiger Rhythmus:
6 Takte bis Beugeknie
6 Takte bis Ballettbein
6 Takte bis Beugeknie
6 Takte bis Rückenlage
Beim Wechsel keine Pause!!!!

- Spannung: Körperrolle über zwei nebeneinander stehenden schrägen (ca. 30°) Bänken. Arme werden über dem Kopf gehalten und der Körper angespannt. Die Ausführung und die Anzahl der Meter werden bewertet.
- Kraft: Liegestützen: Die Füße dürfen an der Wand abgestützt werden, der Körper muss in einer Linie sein und der Oberschenkel und die Hüfte dürfen den Boden nicht berühren.
Gezählt wird jede Liegestütze, welche die Faust des Testers mit dem Brustbein berührt.

Auszulosende Übungen:

(1 Paar wird ausgelost)

1. Paar:

- Rumpfbeuge: Handfläche am Boden, Knie gestreckt, 10 sec. Halten
- Zehenstand: Füße zusammen, Arme gespannt nach oben, volle Körperkontrolle, auf dem Fußballen stehen, 10 sec. Halten

2. Paar:

- Schulterbeweglichkeit: Arme hinter dem Rücken fassen und nach hinten oben hochnehmen
- Standwaage: rechtes oder linkes Bein, Körper und Arme waagrecht, Hüften nebeneinander, Knie gerade durchgedrückt, volle Körperkontrolle, 10 sec. Halten.

3. Paar:

- Schwebehänge: An der Sprossenwand hängend werden die Beine bis zum 90° Winkel nach oben genommen. Po bleibt an der Sprossenwand.
- Klimmzüge: Ellenbogen sollen beim Schwungholen leicht gebeugt bleiben, Kopf über der Stange zählt als ein Klimmzug.

III. Rhythmische Bodenkür

Vorgeschriebene Elemente:

- Querspagat
- Rückenbeuge passiv: Bauchlage, wobei mit den Armen der Oberkörper senkrecht nach oben gedrückt wird, die Hüfte bleibt auf dem Boden
- Spreizen aktiv rechts und links: Rückenlage, das jeweilige Bein wird gestreckt und ohne Hilfe der Arme soweit wie möglich in Richtung Kopf gespreizt – beide Knie bleiben gestreckt
- Hohe Kerze: Auflagefläche ist nur der Schulterbereich. Zum Aufnehmen darf mit den Armen nachgeholfen werden, dann müssen die Arme flach auf den Boden gelegt werden.

- Vorbeuge im Grätschsitz: Die Beine müssen mindestens im 90° Winkel gegrätscht werden, der Oberkörper soll zwischen den Beinen flach auf dem Boden liegen, die Arme bleiben seitlich an den Füßen.
- Eine schnelle Schrittkombination mit einer ganzen Drehung über die Schräge einer Turnhalle (ca. 8-10m)
- Strecksprung aus der Hocke Ausführung mit mindestens halber Drehung in der Luft nach voller Körperstreckung

Künstlerischer Eindruck:

- Fließende und harmonische Übergänge
- Synchronität zur Musik, künstlerischer Eindruck

IV. Synchronschwimbahnen

(aus jedem Block wird ein Trippel ausgelost)

Block A:

1. Trippel:

- Gestreckte Rückenlage, Arme unten kopfwärts Paddeln
- ½ Bahn, Rückenlage, Torpedopaddeln
- ½ Bahn, Bauchlage Torpedopaddeln

2. Trippel:

- Gestreckte Rückenlage, Arme unten fußwärts Paddeln
- ½ Bahn, Rückenlage, Delfinpaddeln (Arme oben kopfwärts)
- ½ Bahn kick-pull-kick-pull.....einseitig, Richtung freigestellt

Block B:

1. Trippel:

- Zuberposition, fußwärts, Kopf und Schienbeine an der Wasseroberfläche
- ½ Bahn Wassertreten seitwärts linke Schulter vorn rechter 45° Arm gestreckt
- ½ Bahn Wassertreten seitwärts rechte Schulter vorn linker Arm 45° gestreckt

2. Trippel:

- Beugeknieposition, kopfwärts, Kopf und der Spann des gestreckten Beines an der Wasseroberfläche, Beugeknie 90° angezogen
- ½ Bahn Wassertreten vorwärts Arme über der Wasseroberfläche seitlich oder nach vorn gestreckt, Handflächen nach oben
- ½ Bahn Wassertreten vorwärts Arme paddeln mit, Schultern über dem Wasser

3. Trippel:

- Steckbeinposition Richtung freigestellt, Kopf und die Ferse des gestreckten Beines an der Wasseroberfläche. Steckbein 45° aus dem Wasser
- ½ Bahn Delfinbeine Arme gestreckt nach vorne
- ½ Bahn Rückencrawlbeine Arme gestreckt 90° aus dem Wasser

V. Schwimmen und Tauchen

- 25m Schwimmen auf Zeit: Lage freigestellt, gestartet wird im Wasser, vom Beckenrand. Bei Wechsel der Lage erfolgt ½ Punkt Abzug
- Schwimmtechnik: (aus 2 Blöcken wird einer ausgelost)

Block A:

- Hechtsprung
- 25m Kraul
- 25m Brustarme mit Pull-Buoy

Block B:

- 25m Kraulbeine Arme nach vorne halten
- Kraulrollwende
- 25m Rückencrawl
- Tauchen, soweit wie möglich bis 25m, mit Abstoßen vom Beckenrand unter Wasser

VI. Pflicht

Festgelegte Grundpositionen:

- Spagatposition rechts – Arianadrehung – Spagatposition links
- Bauchlage – Hechtposition vorwärts – Kranichposition
- Vertikale: Kopf/ Schulter aus dem Wasser, angespannter Körper, seitlich vom Körper paddeln, Handflächen nach unten

Auszulosende Pflichtübungen:

(zwei werden ausgelost)

- Barracuda
- Ballettbein rechts oder links
- Delfin
- Handstand