

TURNFEST

Bewerb 1

Dahoam

BEWERB 1: AUF ZEIT - so schnell wie möglich

Zeitlimit: 8 Minuten

Wettkampf	Hobby	Masters
5 Runden <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 Liegestütz ○ 10 Kniebeugen ○ 15 Hampelmänner 	5 Runden <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 Knieliegestütz ○ 10 Kniebeugen ○ 15 Hampelmänner 	5 Runden <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 Liegestütz im Stehen gegen die Wand ○ 10 Kniebeugen auf Sessel ○ 15 Grätsche steigen

Material

Stoppuhr

Sicherheit

Überzeuge dich vor dem Start, dass du genug Platz hast und du nirgendwo anstoßen kannst. Räume alles, was du nicht brauchst zur Seite. Wärm dich adäquat auf, bevor du startest und probiere jede Übung aus. Wähle die für dich ideale Kategorie: Wettkampf, Hobby oder Masters, in der du das gesamte Workout bewältigen kannst.

Punkteblatt

Runde 1	5 Liegestütz (5 Punkte)	10 Kniebeugen (15 Punkte)	15 Hampelmänner (30 Punkte)
Runde 2	5 Liegestütz (35 Punkte)	10 Kniebeugen (45 Punkte)	15 Hampelmänner (60 Punkte)
Runde 3	5 Liegestütz (65 Punkte)	10 Kniebeugen (75 Punkte)	15 Hampelmänner (90 Punkte)
Runde 4	5 Liegestütz (95 Punkte)	10 Kniebeugen (105 Punkte)	15 Hampelmänner (120 Punkte)
Runde 5	5 Liegestütz (125 Punkte)	10 Kniebeugen (135 Punkte)	15 Hampelmänner (150 Punkte)

PUNKTE/WIEDERHOLUNGEN: _____

ZEIT: _____

wenn alle Wiederholungen geschafft

Zeitlimit: 8 Minuten

Wenn du in den 8 Minuten fertig wirst, trägst du die Zeit ein. Wenn du nicht fertig wirst in den 8 Minuten trägst du die geschafften Wiederholungen = Punkte ein. dahoam.turnfest.at



TURNEEST

Bewerb 1

Dahöam

Wettkampf Bewegungsstandards

Liegestütz: Ausgangsposition ist der Armstütz mit gestreckten Armen und Beinen. Beuge die Arme bis deine Brust den Boden berührt. In der Endposition müssen deine Arme komplett gestreckt sein bevor mit der nächsten Übung begonnen werden kann.



Kniebeuge: Startposition: aufrechter Stand. Die Beugung der Knie erfolgt soweit, bis das Hüftgelenk unterhalb der Kniegelenke ist. Beim Aufstehen müssen Knie und Hüfte gestreckt sein, bevor die nächste Kniebeuge eingeleitet wird. Schulterbreiter Stand, Zehen leicht nach außen, Knie zeigen in Richtung der Zehen.



Gesäß tiefer als Knie!

Hampelmann: Startposition ist der aufrechte Stand, Arme am Körper. In die Grätsche springen und Arme über dem Kopf zusammenklatschen. Füße mindestens auf Schulterbreite in Grätsche.



TURNFEST

Bewerb 1

Dahöham

Hobby Bewegungsstandards

Liegestütz: Ausgangsposition ist der Armstütz mit gestreckten Armen. Knie dürfen den Boden berühren. Beuge die Arme bis deine Brust den Boden berührt. In der Endposition müssen deine Arme komplett gestreckt sein bevor mit der nächsten Übung begonnen werden kann.



Kniebeuge: Startposition: aufrechter Stand. Die Beugung der Knie erfolgt soweit, bis das Hüftgelenk unterhalb der Kniegelenke ist. Beim Aufstehen müssen Knie und Hüfte gestreckt sein, bevor die nächste Kniebeuge eingeleitet wird. Schulterbreiter Stand, Zehen leicht nach außen, Knie zeigen in Richtung der Zehen.



Gesäß tiefer als Knie!

Hampelmann: Startposition ist der aufrechte Stand, Arme am Körper. In die Grätsche springen und Arme über dem Kopf zusammenklatschen. Füße mindestens auf Schulterbreite in Grätsche.



TURNEEST

Bewerb 1

Dahöham

Masters Bewegungsstandards

Liegestütz: Vor einer Wand stehen und Hände berühren die Wand. Arme beugen so weit möglich und wieder in den Stand drücken.



Kniebeuge: Ausgangsposition: kleine Grätsche vor Sessel. Auf den Sessel sitzen und wieder aufstehen.



Hampelmann: In die Grätsche steigen und wieder zusammensteigen, kein Springen!



FAQ:

1. Wieviele Runden muss ich machen?
5 Runden: Du beginnst mit 5 Liegestütz – 10 Kniebeugen – 15 Hampelmänner – 5 Liegestütz – 10 Kniebeugen – 15 Hampelmänner – 5 Liegestütz – 10 Kniebeugen – 15 Hampelmänner – 5 Liegestütz – 10 Kniebeugen – 15 Hampelmänner
2. Was zählt beim 1. Bewerb? Zeit oder Punkte?
Ziel ist es, die 5 Runden so schnell wie möglich nach den Bewegungsstandards zu absolvieren. Wenn man in den 8 Minuten fertig wird, trägt man die Zeit ein. Wenn man nicht fertig wird, trägt man ein, wieviele Wiederholungen = Punkte man in diesen 8 Minuten geschafft hat. Diese Punkte werden dann nach den Zeiten angereicht!