

TURNEEST

Bewerb 2

Dahoam

BEWERB 2: 10 Minuten – so viel du schaffst

Zeitlimit: 10 Minuten

Wettkampf	Hobby	Masters
<ul style="list-style-type: none"> • 10 Burpees • 10 Sit Ups • 10 Squat Jumps • 10 Liegestütz • 10 Shuttle Runs á 5m 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 halbe Burpees • 10 Sit Ups mit fixierten Beinen • 10 Squat Jumps • 10 Knieliegestütz • 10 Shuttle Runs á 5m 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 leichte Burpees • 10 halbe Sit Ups • 10 Squats = Kniebeuge auf Sessel • 10 Liegestütz gegen Wand • 10 Shuttle Walk á 5m

Du hast 10 Minuten Zeit. Wie viele Wiederholungen schaffst du in diesen zehn Minuten!? Wenn eine Runde fertig ist, beginne wieder von vorne mit den Burpees. Achte auf die Bewegungsstandards!

Material

Matte/Teppich für Situps, 5m Strecke ausmessen Maßband und markieren: Kreide o. Tape o.Hütchen

Sicherheit

Überzeuge dich vor dem Start, dass du genug Platz hast und du nirgendwo anstoßen kannst. Räume alles, was du nicht brauchst zur Seite. Wärme 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. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Punkteblatt

Runde 1	10 Burpees (10)	10 Sit Ups (20)	10 Squat Jumps (30)	10 Liegestütz (40)	10 Shuttle Runs (50)
Runde 2	10 Burpees (60)	10 Sit Ups (70)	10 Squat Jumps (80)	10 Liegestütz (90)	10 Shuttle Runs (100)
Runde 3	10 Burpees (110)	10 Sit Ups (120)	10 Squat Jumps (130)	10 Liegestütz (140)	10 Shuttle Runs (150)
Runde 4	10 Burpees (160)	10 Sit Ups (170)	10 Squat Jumps (180)	10 Liegestütz (190)	10 Shuttle Runs (200)
Runde 5	10 Burpees (210)	10 Sit Ups (220)	10 Squat Jumps (230)	10 Liegestütz (240)	10 Shuttle Runs (250)
Runde 6	10 Burpees (260)	10 Sit Ups (270)	10 Squat Jumps (280)	10 Liegestütz (290)	10 Shuttle Runs (300)

Punkte: Wiederholungen innerhalb 10 Minuten! Eine Runde = 50 Wiederholungen! Du schaffst z. B. eine ganze Runde und bist in der zweiten Runde bei drei Squat Jumps, die 10 Minuten sind um: 73 Wiederholungen/Punkte.

Zeitlimit: 10 Minuten

PUNKTE/WIEDERHOLUNGEN: _____

TURNFEST

Bewerb 2

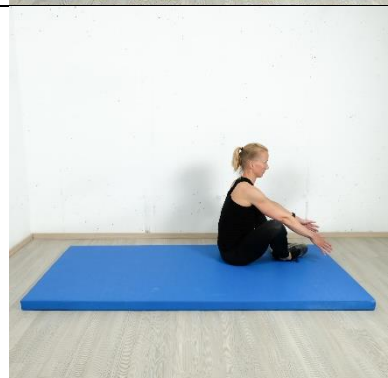
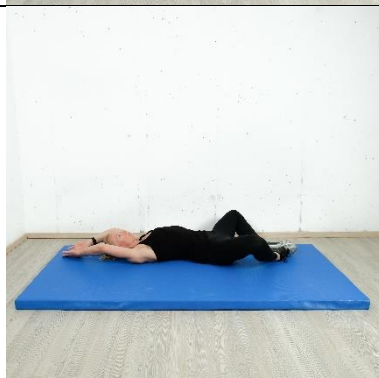
Dahleam

Wettkampf Bewegungsstandards

Burpees: Startposition ist der aufrechte Stand. Platziere deine Hände in der Nähe der Füße und springe oder steige in den Liegestütz. Die Brust und die Oberschenkelvorderseite muss in der unteren Position des Burpees immer einmal Bodenkontakt haben. Zurückspringen oder steigen zum Stand und Streck sprung. Beim Sprung nach oben müssen sich beide Hände hinter oder über dem Kopf berühren (zusammenklatschen). Dabei müssen Knie und Hüfte gestreckt sein. Springen oder steigen erlaubt.



Sit Ups: Starte auf dem Rücken liegend. Deine Beine sind gebeugt und die Fußsohlen berühren sich. Jede Wiederholung startet mit dem Rücken und den Händen auf dem Boden über dem Kopf. Beim Aufsetzen berührst du deine Füße. In der Endposition soweit aufrichten, dass deine Schultern über dem Hüftgelenk sind. Am Boden müssen die Hände hinter dem Kopf den Boden berühren.



TURNEEST

Bewerb 2

Dahleam

Wettkampf Bewegungsstandards

Squat Jumps: Startposition ist der aufrechte Stand. Kniebeuge: Die Beugung erfolgt soweit, bis das Hüftgelenk etwas unterhalb der Kniegelenke ist und Streck sprung. Beim vertikalen Sprung müssen Knie und Hüfte gestreckt sein.



Gesäß tiefer als Knie!

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.



Shuttle Runs: Strecke von 5m markieren: Laufen und am Ende der Strecke den Boden berühren und zurücklaufen. 10 Mal hin und her und auch beim letzten Mal den Boden berühren. Die Markierung muss immer gleichzeitig mit einer Hand und einem Fuß überschritten werden, auch beim letzten Mal. Also insgesamt 50m! 10x5m

TURNFEST

Bewerb 2

Dahleam

Hobby Bewegungsstandards

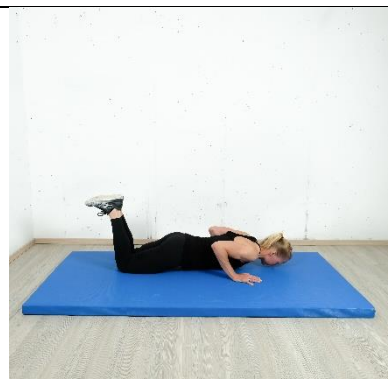
Halbe Burpees: Startposition ist der aufrechte Stand. Platziere deine Hände in der Nähe der Füße und springe oder steige in die Liegestützposition. Ohne tief gehen. Zurückspringen oder steigen zum Stand und Streck sprung. Beim Sprung nach oben müssen sich beide Hände hinter oder über dem Kopf berühren (zusammenklatschen). Dabei müssen Knie und Hüfte gestreckt sein. Springen oder steigen erlaubt. Steigen ist natürlich leichter, wenn es zu anstrengend wird, kann man auch wechseln.



Sit Ups: siehe Wettkampf nur mit fixierten Füßen (Couch, halten)

Squat Jumps: siehe Wettkampf

Knielieggestütz: 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.



Shuttle Runs: siehe Wettkampf

TURNFEST

Bewerb 2

Dahleam

Masters Bewegungsstandards

Leichte Burpees:

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Komme auf den Boden auf alle Vier, wenn möglich strecke die Beine und stehe wieder auf. Du kannst dir auch einen Stuhl zur Hilfe nehmen, oder ohne.



Halbe Sit Ups: Nur halbhoch – Schultern vom Boden lösen, Arme bleiben vorne und werden nicht über den Kopf geführt.



Oder Sit Ups auf Couch: Auf Couch sitzen, Rücken darf angelehnt sein. Beine strecken und wieder anziehen



TURNEEST

Bewerb 2

Dahleam

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



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



Shuttle Walk: Strecke von 5m markieren: Gehen und am Ende der Strecke den Boden berühren. 10 Mal hin und her und auch beim letzten Mal den Boden berühren. Also insgesamt 50m!
10x5m