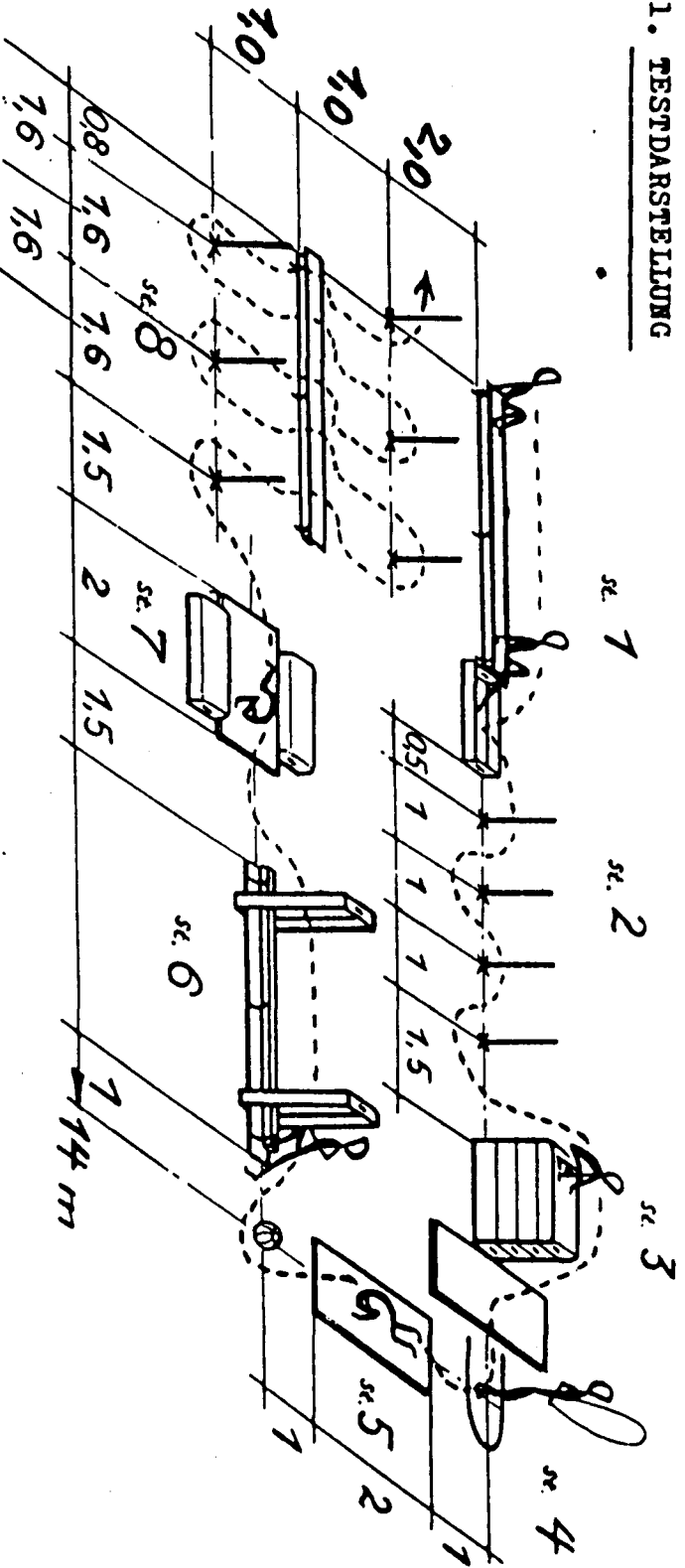


# GEWANDTHEITSLAUF

## 1. TESTDARSTELLUNG



## 2. BESCHREIBUNG UND TESTDURCHFÜHRUNG

Ausgangsstellung: Vierfüßbestand rücklings-vorwärts auf der Turnbank. Start auf "Pfliff" oder Kommando "fertig - los"

- St 1: Überwinden der Turnbank im Vierfüßbegang rücklings-vorwärts mit Absteigen in den Kastenteil am Ende der Turnbank
- St 2: Slalomlauf um vier Ständer, umgeworfene Ständer sind sofort wieder aufzustellen
- St 3: Aufhocken auf den Turnkasten mit anschließendem Niedersprung auf Matte
- St 4: Ausführung von 10 Seildurchschlägen
- St 5: Rolle vorwärts mit anschließendem Umlaufen des Medizinballes
- St 6: Balancieren auf einer umgedrehten Turnbank mit Durchsteigen zweier Kastenteile
- St 7: Rolle rückwärts auf der Matte, die von 2 Kästendeckeln begrenzt wird
- St 8: Slalomlauf um 6 Ständer, verbunden mit Überlaufen oder Überspringen einer Turnbank. Umgeworfene Ständer sind sofort wieder aufzustellen.

Zieleinlauf: Überqueren der markierten Ziellinie mit Zeitnahme