

# 1/9 Weiss/Gelb Gurt Prüfung MMA (Mixed Material Arts)

## 1.1 Technik

### 1.1.1 Positionen und Kernbewegungen

#### 1.1.1.1 Grundposition Stehend: Kippen, Rollen und Rotieren



1 Bei der stehenden Grundposition wird der Fuss der starken Hand schulterbreit nach hinten versetzt. Die Hände schützen den Kopf. Die Ellbogen den Körper.

2 Beim Kippen zur linken Seite wird der Kopf in leichter Vorlage gegen links aus der gegnerischen Kopfangriffslinie gebracht.

3 Analog zur rechten Seite

4 Beim Rollen (hier linksherum also im Gegenuhrzeigersinn) wird der Kopf zuerst seitlich, dann nach unten...

5 ... im tiefsten Punkt unten durch, jeweils stets ohne Blickkontaktverlust, auf der rechten Seite hoch bis in die Ausgangslage 1

6 Für jeglichen Angriff mit der linken Seite wird hierfür die Ferse möglichst knapp über dem Boden nach aussen gedreht. Somit wird die linke Hüfte ebenfalls nach vorne gebracht. Schliesslich folgt die Schulter.

7 Analog für die starke hintere Hand: Ferse flach nach aussen drehen, Hüfte und Schulter folgen.

#### 1.1.1.2 Grundposition Kniend



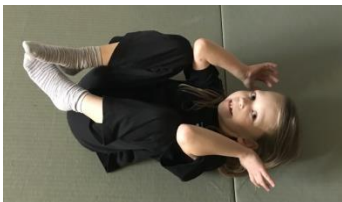
Bei der knienden Kampfgrundposition wird ein Knie am Boden aufgesetzt, wobei die Zehen aufgestellt bleiben. Der andere Fuss ist flach auf dem Boden. Das am Boden aufgesetzte Knie, der gleichseitige Zehenballen und die Ferse des anderen aufgestellten Fusses bilden ein gleichseitiges Dreieck.

### 1.1.1.3 Grundposition Liegend links und rechts plus Drehung



Bei der liegenden Grundposition wird auf dem Ellbogen aufgesetzt, so kann einerseits schnell aufgestanden werden, andererseits kann mit dem freien Arm der Gegner gehalten oder geschlagen werden. Das untere Bein und dessen Zehen sind angezogen, dies ermöglicht zusammen mit dem Ellbogen ein schnelles Drehen im oder gegen den Uhrzeigersinn.

### 1.1.1.4 Käfer



Mit der Schutzposition Käfer kann verhindert werden, dass man flach am Boden gehalten wird. Ellbogen berühren die Knie. Schienbein und Unterarme bilden eine Linie.

### 1.1.1.5 Schildkröte



Dem Gegner sollte man nie den Rücken zuwenden. Nur in Ausnahmefällen kann die Schutzposition Schildkröte vorübergehend eingenommen werden.

## 1.1.2 Fallschule

### 1.1.2.1 Fallen vorwärts



Startposition



Endposition

Beim Fallen vorwärts wird auf den Knien gestartet. Bei der Landung sollten nur Zehen, Knie und Unterarme den Boden berühren. Bauch und Oberschenkel

werden in der Luft gehalten. Der Kopf wird zur Seite gedreht. Bei allen Falltechniken, sollte mit dem Bodenkontakt ausgeatmet werden.

### 1.1.2.2 Fallen rückwärts



Startposition



Endposition

Beim Fallen rückwärts kann kurz nach hinten geschaut werden. Die Hände sollten im Kampf vor dem Körper gehalten werden, um den Oberkörper stets vor dem Gegner zu schützen. Fällt man allerdings aus dem Stand oder aus grösseren Höhen, können die Arme für einen kurzen Moment beim Aufprall zur Abfederung zur Seite genommen werden. Der Kopf darf den Boden nie berühren.

### 1.1.2.3 Fallen seitwärts



1



2



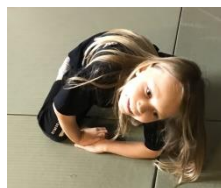
3

1 Ausgangslage für das Fallen seitlich ist beim ersten Gurt auf den Knien.  
2 Beim Fallen zur Seite wird die Hand des bodennäheren Armes kurz vor den Knie aufgesetzt. So wird einer Rippenprellung, falls auf dem angezogenen Arm gelandet wird, vorgebeugt. Würde die Hand auf Schulter- statt Hüfthöhe abstützen, könnte die Schulter luxieren. Es gilt stets bei Bodenkontakt ausatmen. Vor allem während der Landung des Brustkorbes sollte ausgeatmet werden, da ansonsten die Luft genommen werden könnte.  
3 Die obere Hand wird zur Sicherheit unter dem Kopf platziert, sodass dieser mit Sicherheit nicht auf dem Boden aufprallt.

### 1.1.2.4 Rolle vorwärts (hier links)



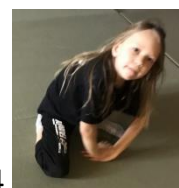
1



2



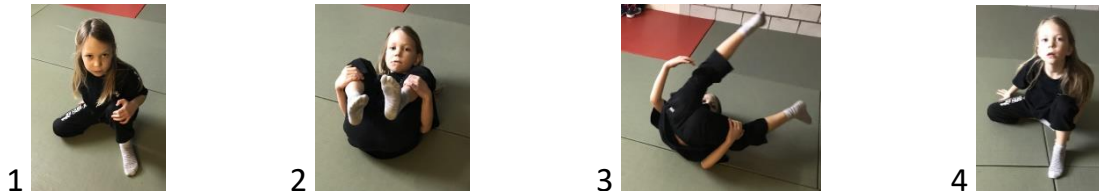
3



4

- 1 Startposition ist die Grundposition kniend, wobei hier über links gerollt wird, d.h. das linke Bein wird aufgestellt, die linke Handfläche (Finger zeigen zur Körpermitte) auf den Boden gedrückt.
- 2 Der linke Ellbogen wird auf den Boden aufgesetzt.
- 3 Die linke Schulter wird auf den Boden gebracht, es wird schräg quer über den Rücken abgerollt und über die rechte Gesäßbacke die Endposition (Bild 4) eingenommen. Wenn möglich wird dies ohne die Unterstützung der Hände erreicht. Ein gleichzeitiges Ausatmen während der Rolle fördert den Fluss der Bewegung und minimiert somit die Notwendigkeit der Armunterstützung.
- 4 Die Endposition ist gleich wie die Startposition. Die Hände sind allerdings wieder in der Verteidigungshaltung.

#### 1.1.2.5 Rolle rückwärts (hier links)



- 1 Aus der Startposition kniend, wird kurz nach hinten geschaut, dann die zuvor aufgestellten Zehen gestreckt abgelegt und auf die Ferse gesessen.
- 2 Nun am linken Knie ziehen und über die rechte Gesäßbacke rollen.
- 3 Über die linke Schulter rollend wird schlussendlich wieder ...
- 4 ... die Ausgangslage eingenommen. Das Kinn wird aktiv an die Brust gedrückt. Sodass der Kopf während der Rolle den Boden nie berührt.

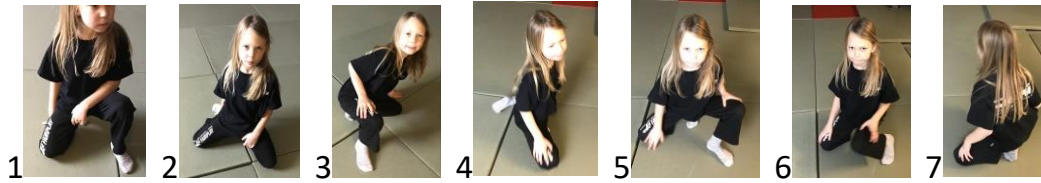
### 1.1.3 Laufschiule

#### 1.1.3.1 Schreitend Gleiten: vorwärts, rückwärts, links und rechts



- 1 Beim Gleitschritt wird immer derjenige Fuss zuerst bewegt, welcher der Bewegungsrichtung am nächsten ist (hier vorwärts).
- 2 Der vordere linke Fuss (hier Normalauslage) wird auf dem Vorderfuss ca. 10-15 cm weiter vorne aufgesetzt.
- 3 Der hintere rechte Fuss wird nachgezogen.

### 1.1.3.2 Gehen kniend mit Richtungswechsel



1 Der Start ist kniend in der Grundposition.

2 Das vordere Knie wird nach vorne am Boden aufgesetzt.

3 Das hintere Bein wird seitlich nach vorne gezogen und möglichst weit vorne aufgestellt. Gleichzeitig wird der jetzig hintere Fuss möglichst nahe zur aufgestellten Ferse gebracht. Die Zehen werden aufgestellt.

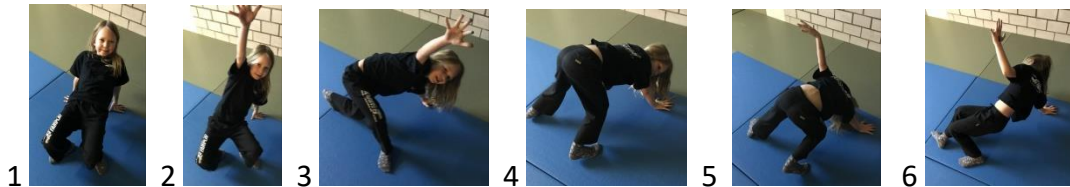
4 Erneut über das jetzig vordere Bein das Knie am Boden aufsetzen

5 und nochmals das hintere Bein vorne aufstellen.

6 Für den Richtungswechsel das vordere Knie (hier links) am Boden aufsetzen

7 und das andere Bein mit einer gleichzeitige 180° Körperdrehung wieder aufstellen.

### 1.1.3.3 Spinne



1 Startposition der Spinne ist die eine gestützte Haltung auf allen Vieren. Den Bauch zeigt zur Decke.

2 Bei der Rotation (hier gegen links) wird die rechte Hand angehoben

3 und gleichzeitig das linke Bein unter dem Körper durchgeführt.

4 Die Hand wird wieder stabil aufgesetzt. Ich nenne das Spinne mit dem Rücken zur Decke (zweite mögliche Startposition).

5 Um aus der Spinne mit dem Rücken zur Decke die Rotation zu initiieren, wird der Arm (hier links) zur Decke hoch gehoben.

6 Auch hier wird gleichzeitig das Bein (hier rechts) unter dem Körper durchgezogen bis wieder eine stabile Position 1 eingenommen werden kann.

In der Spinne sollte man fähig sein in alle Richtungen zu gehen, in beide Richtungen zu Drehen und in Richtung Bauch oder Rücken oben zu rotieren.

## 1.1.4 Schlagtechniken

### 1.1.4.1 Faustangriffe: Geraden, Seitwärts- und Aufwärtshaken zum Kopf



Führungsgerade (FHG)



Schlaghandgerade (SHG)

Die schwächere vordere Hand (FHG) schafft Verwirrung. Die starke hintere Faust (SHG) versucht Respekt zu erzeugen. Die Hüfte stets mitdrehen. Die Hauptkraft trifft auf dem Ringfingerknöchel auf. Das Handgelenk gerade halten.



1



2



3

1 Schlaghandgerade am Sack

2 Schlaghandseitwärtshaken am Sack

3 Schlaghandaufwärtshaken am Sack

### 1.1.4.2 Hammerschlag von innen und aussen



Hammerschlag rechts von aussen



Hammerschlag rechts von innen

Die Kleinfingerhandkante der geschlossenen Faust kann als Auftreffpunkt ohne Übung maximal hart geschlagen werden. Die Verletzungsgefahr ist dabei gering.

### 1.1.4.3 Ellbogenschlag von innen und aussen



Ellbogenschlag rechts von aussen



Ellbogenschlag rechts von innen

Beim Ellbogenschlag wird wie bei jedem Angriff die Hüfte und Schulter stets voll mitrotiert. Zudem ist die Angriffsfläche des Ellbogens innen und aussen wenig empfindlich und sehr hart.

## 1.1.5 Boxverteidigung

### 1.1.5.1 Handrückenblock: Doppeldeckung hoch und tief



1 Bei der Handrückendeckung (hier im Bild 1 rechts) wird in der Doppeldeckung hoch der Handrücken nach vorne rotiert. Die geschlossene Faust wird konstant an der Schläfe angeedrückt. Wichtig ist mit beiden Augen Blickkontakt aufrecht zu erhalten versuchen. Beim Handrückenblock wird immer gleichseitig gedeckt, also bei gegnerisch geschlagener linker Hand wird die eigene rechte Handrückendeckung eingesetzt.

2 Mit der Doppeldeckung tief kann der Körper besser gedeckt werden. Von zentraler Bedeutung ist das Kontakthalten der Fäuste mit dem Oberkiefer

### 1.1.5.2 Handflächenblock gleichseitig und über Kreuz



1 Beim Handflächenblock – hier gleichseitig – wird die Ferse., die Hüfte und die Schulter gedreht als ob man angreifen würde. Statt der Schlagausführung durch die Armstreckung fängt die geöffnete Hand möglichst knapp vor dem Kopf die angreiferische Kraft auf.

### 1.1.5.3 Ellbogenblock



Ellbogenblock bei einem gegnerischen Side-Kick

Mit dem Ellbogenblock kann sowohl ein Faust- als auch ein Beinangriff zum Körper abgewehrt werden. Hierzu werden entweder beide Ellbogen geschlossen oder wie es später fortgeschrittene Kämpfer tun, ein Ellbogen nach vorne zur Mitte rotiert. Durch das Anpressen des Ellbogens an die eigenen Rippen wird die angreifende Kraft absorbiert.

## 1.1.6 Tritttechniken

### 1.1.6.1 Gerader Tritt (Frontkick)



1 Beim geraden Fusstritt (Frontkick) (hier mit dem hinteren rechten Bein) wird das Körpergewicht auf dem Standbein (hier links) gehalten.

2 Zuerst wird das angreifende Knie hochgezogen. Dann wird das Knie aus dem höchsten Punkt gestreckt und der Fuss trifft mit dem Fussballen von oben herunter auf den Gegner auf.

### 1.1.6.2 Halbkreis Tritt (Roundhousekick)



Beim Halbkreis-Tritt wird wie beim geraden Fusstritt das Knie angehoben, dann jedoch wird vor der Kniestreckung auf dem Standfuss das Bein nach vorne gedreht, sodass von aussen (möglichst wegen geringerer Verletzungsgefahr von oben nach unten) aufgetroffen werden kann. Die Standfussdrehung sollte für den Angriff auf den Oberschenkel 30 Grad, für den Angriff auf den Körper 90 Grad und für die Angriffe zum Kopf um 180 Grad betragen. Ist der Kämpfer bestrebt möglichst viele Treffer zu erzielen wird mit dem Fussspann aufgetroffen. Für die stärkeren Kicks wird mit dem Schienbein geschlagen.

### 1.1.6.3 Seitlicher Tritt (Sidekick)



Der Seitliche-Tritt ist einfacher aus einer etwas abgedrehten Grundposition. Das angreifende Bein wird seitlich hochgezogen und anschliessend aus dem Gesäss heraus gestreckt. Es sollte mit der Fusskante des Fersenbereichs aufgetroffen werden.



## 1.1.7 Kickverteidigung

### 1.1.7.1 Gerader oder Seitlicher Tritt verteidigen mit Ellbogenblock



Beim Kicken zum Körper wird versucht die gegnerische Deckung oben zu öffnen. Somit gilt es bei der Kickverteidigung nie die Arme nach unten zu ziehen. Nur der Plexusbereich sollte gedeckt werden. Ein Treffen in der Höhe des Bauchnabels wird zwar nicht ermahnt, gibt jedoch weder Punkte, noch kann der Gegner so ausreichend ermüdet werden.

### 1.1.7.2 Halbkreis Tritt tief verteidigen mit Beinrotation: innen und aussen



Der Roundhousekick zum Oberschenkel zielt immer auf die äusseren und inneren Muskelansätze ca. 10 cm oberhalb des Knies. Da diese äussere und innere Region allerdings sehr schmerzempfindlich ist, wird das Bein dem Kick entgegengedreht das der mittlere Teil über dem Knie den Schlag auffängt.

1 Bei dem Angriff der Innenseite wird das Bein eingedreht.

2 Bei einem Angriff der Aussenseite wird das Bein nach aussen gedreht.

## 1.1.8 Befreiungstechniken

### 1.1.8.1 Handgelenkbefreiung übers Kreuz



1 Handgelenkumklammerung übers Kreuz rechts

2 Die gegriffene Hand wird über die Innenseite des gegnerischen Unterarmes gerade über die eigene Daumenachse nach oben gezogen.

3 Dann wird der eigene Arm über den gegnerischen Arm nach unten gerissen und aus der gegriffenen Haltung befreit.

### 1.1.8.2 Handgelenksbefreiung gleichseitig



1 Gleichseitige Handgelenkumklammerung der linken Hand

2 Der Ellbogen wird seitlich hoch nach vorne gebracht. So, als ob ich einen Ellbogenschlag auf den gegnerischen Unterarm machen möchte. Das Ziel ist dabei den eigenen Unterarm mit dem des Gegners möglichst parallel zu haben. So ist der gegnerische Griff bereits fast gelöst.

3 Nun wird die eigene Faust gefasst

4 und weg vom Gegner gezogen.

### 1.1.8.3 Handgelenksbefreiung doppelt unten mit Knie und Lösen



1 Startposition ist die gleichseitige doppelte Handgelenksumklammerung.

2 Erste Hand mit dem Knie von innen gegen aussen unten lösen.

3 Zweite Hand wie bekannt gleichseitig lösen (siehe 1.1.8.2).

### 1.1.8.4 Handgelenksbefreiung doppelt unten mit Fassen und Lösen



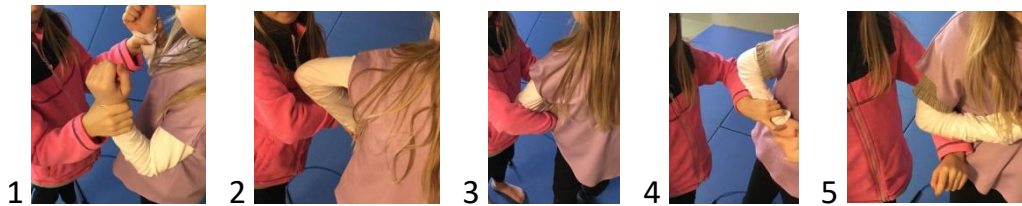
1 Ausgangslage ist die gleichseitige doppelte Handgelenksumklammerung unten.

2 Die rechte Hand des Angegriffenen fasst das rechte Handgelenk des Angreifers.

3 Die linke Hand wird so gedreht, dass die Daumenseite zwischen zeigefinger und Daumen des Angreifers liegt und genau aus dieser Schwachstelle des Gegners heraus gezogen werden kann. Damit ist die linke Hand gelöst.

4 Das rechte noch gehaltene Handgelenk wird gleichseitig wie bekannt befreit (siehe 1.1.8.2).

### 1.1.8.5 Handgelenkbefreiung doppelt oben



1 Ausgangsposition ist die gleichseitige doppelte Handgelenksumklammerung oben.

2 Zum Befreien den Ellbogen hoch über den Unterarm des Angreifers bringen.

3 Anschliessend senken bis zu den eigenen Rippen.

4 Das Gleiche mit dem noch gehaltenen Arm: Ellbogen über dem gegnerischen Unterarm positionieren ...

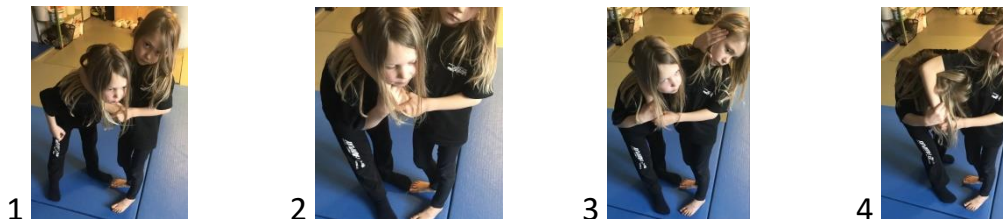
5 ... und anschliessend absenken.

### 1.1.8.6 Schwitzkastenbefreiung stehend vor Schliessen



Der Angreifer umfasst den Kopf und versucht mit der zweiten Hand zu schliessen. Der Verteidiger schafft es die zweite Hand zu fassen und das Sichern des Griffes zu verhindern.

### 1.1.8.7 Schwitzkastenbefreiung stehend nach Schliessen



1 In diesem Fall ist das Sichern des Schwitzkastens ist sehr schnell erfolgt.

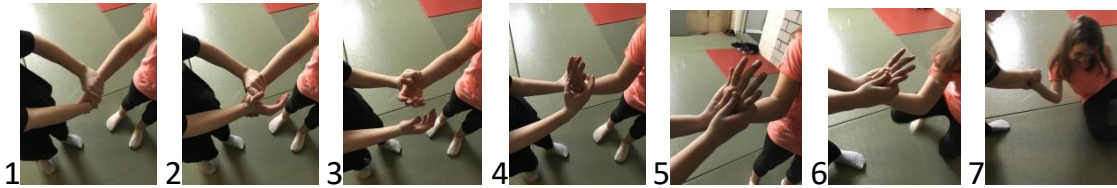
2 Der Verteidiger fasst direkt beim Handgelenk die Speiche des Angreifers und zieht den angreifenden Unterarm etwas nach aussen.

3 Die andere Hand wird hinten durch an den Kopf des Angreifers gehalten und auf Höhe Ohr wird dieser weggedrückt.

4 Nun kann der Verteidiger seinen Kopf nach hinten herausziehen.

## 1.1.9 Hebel

### 1.1.9.1 Handgelenkaussenkipphebel aus Handgelenksumklammerung übers Kreuz



1 Wird der rechte Arm übers Kreuz vom Gegner gegriffen, kann man mit den Fingern seiner linken Hand den gegnerischen Daumenballen greifen.

2 Die angegriffene Hand wird gegen aussen weggekippt

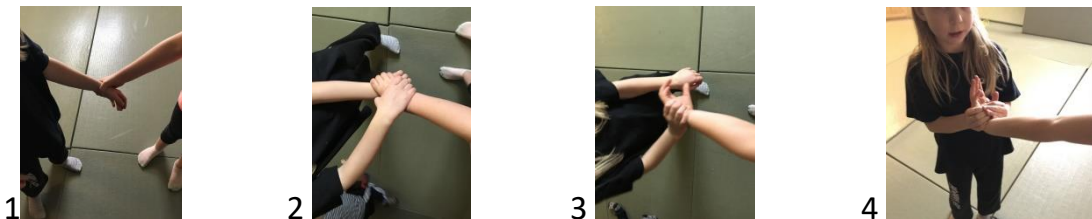
3 und über die Schwachstelle zwischen des gegnerischen Daumens und Zeigefinger hinausgerissen.

4 Nun wird mit beiden Händen das gegnerische Handgelenk umfasst und 5 beide Daumen auf dessen Handrücken positioniert.

6 Zum Schluss wird mit Druck das Handgelenk nach vorne gedrückt und der gesamte Arm zum Boden gezogen, sodass der Gegner in die Knie gezwungen wird.

7 Mit einer Aussendrehung in die Richtung des gegnerischen Daumens wird diese komplett zu Boden gebracht.

### 1.1.9.2 Schwanenhals aus Handgelenksumklammerung gleichseitig



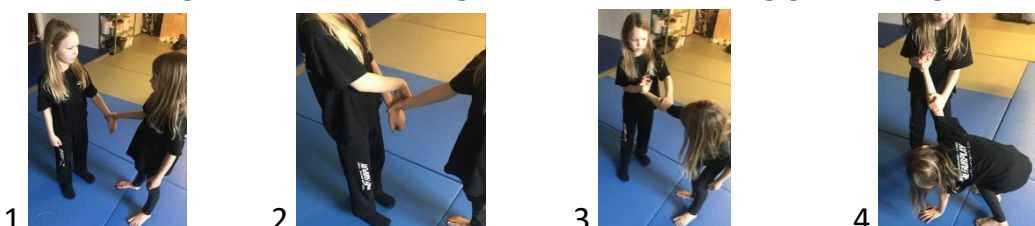
1 Das linke Handgelenk wird gleichseitig gegriffen.

2 Die linke Hand wird aussen hoch geführt und mit den rechten vier Fingern die Kleinfingerhandkante des Angreifers gefasst.

3 So kann die angegriffene Hand gelöst werden.

4 Die befreite linke Hand schliesst den Griff symmetrisch. Im Idealfall zeigen die Finger und der gestreckte Ellbogen nach oben.

### 1.1.9.3 Ellbogenhebel aus Handgelenksumklammerung gleichseitig

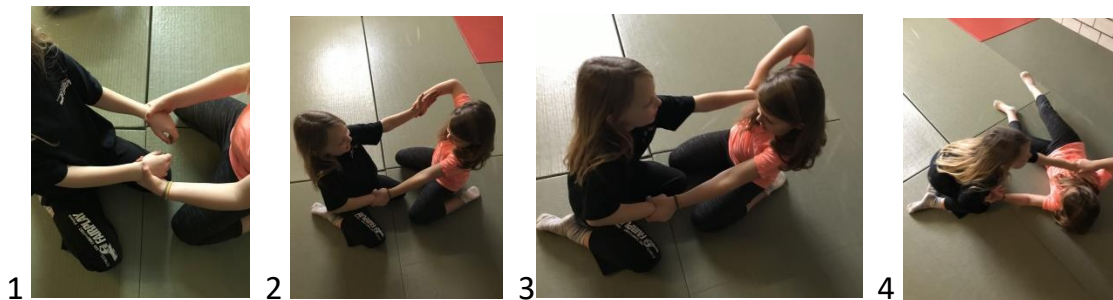


- 1 Startposition ist die gleichseitige Handgelenksumklammerung
- 2 Mit der freien Hand wird das Handgelenk auf der Seite der Kleinfingerhandkante des Angreifers gegriffen.
- 3 Die Hand respektive die Finger werden zur Decke gedreht und die befreite Hand greift den durchgestreckten Ellbogen, welcher nun ebenfalls nach oben zeigen sollte.
- 4 Der Ellbogen kann nun Richtung Boden gedrückt werden, sodass der Angreifer folgen muss. Wichtig hierbei ist, dass nur der Ellbogen nicht die gegriffene Hand nach unten gebracht werden sollte.

#### 1.1.9.4 Ellbogenhebel (Armbar) aus Side-Mount

### 1.1.10 Würfe

#### 1.1.10.1 Sonnengruss aus doppelter Handgelenksumklammerung kniend



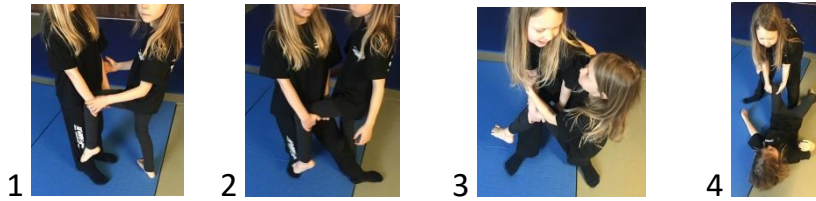
- 1 Die Startposition ist kniend bei beidseitig gleichseitiger Handgelenksumklammerung.
- 2 Eine Hand wird auf der Innenseite nach oben zur gleichseitigen gegnerischen Schulter geführt. Gleichzeitig wird die andere Hand zur eigenen Hüfte herangezogen. Dadurch wird das gegnerische Gleichgewicht gebrochen.
- 3 Durch die gegnerische Instabilität kann allein durch wenig Stossen an der Schulter oder am Nacken...
- 4 ... diesen zu Boden gebracht werden.

#### 1.1.10.2 Doppelbeinwurf stehend



- 1 Für einen Doppelbeinwurf wird im Idealfall hinten um die Knie der Griff geschlossen.
- 2 Mit der Schulter gegen den Bauch des Gegners drücken ...
- 3 ... und diesen über den Schulterdruck und Zug der Arme zu Fall zu bringen.

### 1.1.10.3 Einbeinwurf mit Fuss



1 Kann nur das vordere Bein gefasst und hochgehoben werden, bietet sich der Einbeinwurf an.

2 Damit der zu Werfende nicht weghüpfen kann, wird der vordere Fuss hinter die Ferse des zu werfenden Standbeins positioniert.

3 Nun kann mit der vorderen Schulter Druck auf den gehaltenen Oberschenkel ausgeübt werden.

4 Mit einer leichten Drehung kann der zu Werfende ohne Kraft zu Boden gebracht werden.

### 1.1.11 Wurfverteidigung

#### 1.1.11.1 Hinteres Bein nach hinten



1 Ausgangslage: der Angreifer setzt zum Wurf an und greift das vordere Bein

2 Wird das hintere Bein sofort nach hinten gebracht, kann der Angreifer den Verteidiger nicht über einen Doppelbeinwurf zu Fall bringen.

#### 1.1.11.2 Fuss einhaken



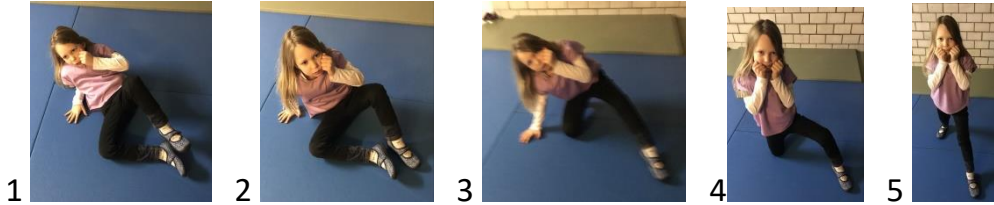
Damit der Einbeinwurf für den Angreifer erschwert wird, sollte beim Anheben des vorderen Beines der angehobene Fuss auf der Innenseite Knie des Angreifers eingehakt werden.

## 1.1.12 Bodentechniken

1.1.12.1 Verschiebung Rückwärts (Crevette)

1.1.12.2 Rücklings seitwärts (Fisch)

### 1.1.12.3 Taktisches Aufstehen



1 Startposition ist die Grundposition liegend (siehe 1.1.1.3)

2 Die Hand statt des zuvor gestellten Ellbogens und entgegengesetzter Fuss aufstellen.

3 Das untere Bein möglichst weit hinten auf das Knie und die Fussballen aufstellen.

4 Grundposition kniend (siehe 1.1.1.2)

5 Aufstehen

### 1.1.12.4 Positionen zu zweit: Beinklammer um Hüfte (Guard)



Dies ist die beste Position, wenn man am Boden unten ist. Mit der Beinschere kann der Angreifer immer noch kontrolliert werden.

### 1.1.12.5 Positionen zu zweit: Beinklammer um ein Bein (Half-Guard)



Kann nur ein Bein mit der Beinschere gehalten werden, wird der Angreifer trotzdem daran gehindert weiter in die seitliche (1.1.12.7) oder obere Kontrolle (1.1.12.8) aufzusteigen.

#### **1.1.12.6 Positionen zu zweit: Seitlich unten (Side)**



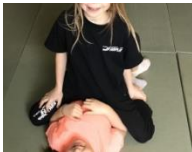
Diese Position sollte möglichst vermieden werden.

#### **1.1.12.7 Positionen zu zweit: Seitlich oben (Side-Mount)**



In der seitlich oberen Position überwiegen die Vorteile und es gibt viele Finalisierungsmöglichkeiten (=Gegner klopft ab/gibt auf) aus dieser Lage.

#### **1.1.12.8 Positionen zu zweit: Oben (Mount)**



Dies ist die zweitbeste Position. Denn der Gegner würde sehr viel Kraft benötigen, um sich aus dieser Lage zu befreien.

#### **1.1.12.9 Positionen zu zweit: Hinten (Back-Mount)**



Die hintere Position ist die Beste, da von hier aus die häufigste Finalisierungen geschehen.

### **1.1.13 Kombinationen alleine**

1.1.13.1 1141

1.1.13.2 1236

1.1.13.3 12341

1.1.13.4 141F

1.1.13.5 12r21R

1.1.13.6 s121S



### **1.1.14 Kombinationen und Kontertechniken zu zweit**

1.1.14.1 12DL

1.1.14.2 1:B1

1.1.14.3 121:bBM21R

1.1.14.3 212:Bbm12r

### **1.1.15 Schlagkissen**

1.1.15.1 Gerader Tritt

1.1.15.2 Halbkreis Tritt

1.1.15.3 Seitlicher Tritt

1.1.15.4 Hammerschlag

1.1.15.5 Ellbogenschlag

## **1.2 Sparring**

### **1.2.1 Bodenkampf**

1.2.1.1 Regeln

1.2.1.2 Kommandos

1.2.1.3 Punkte

### **1.2.2 Griffkampf**

### **1.2.3 Standkampf**

### **1.2.4 Freikampf**

## **1.3 Kondition**

### **1.3.1 Springseil 3 Varianten**



Es wird die Sicherheit und die Ökonomie bewertet. Mögliche einfache Varianten sind: „Rössli“, Zweibeinsprung mit und ohne Zwischenhüpfen, Einbeiniges Springen, Rückwärts Springen, Seil überkreuzen, Füße überkreuzen, Füße geschlossen vor und zurück, Füße geschlossen seitlich, Füße einzeln vor und zurück, Füße auseinander und zusammen, Hüfte drehen, springend mit Seil drehen, Füße ein- und ausdrehen, auf den Fersen hüpfen, auf der Innen- oder Aussenseite der Füße springen.

Richtlinien zur Notenverteilung: Wenn man mehr als 20 mal aus dem Takt gerät, oder keine 3 Varianten möglich sind, wird dies mit einer 3 bewertet. Jede zusätzliche Variante ergibt eine Notensteigerung von 0,5.

### 1.3.2 Standweitsprung



Startposition



Endposition

Die Sprungweite wird definiert von den Zehenspitzen der Startposition bis zu den Zehenspitzen der Landeposition (= übersprungene Weite + Fusslänge).

Richtlinien zur Notenverteilung:

unter 1m: 3

1,25m: 4

1,5m: 5

1,75: 6

### 1.3.3 Liegestütze



In der oberen Position sollten die Ellbogen 175-179 Grad (also fast 180 Grad) gestreckt sein. In der unteren Position sollte das Kinn bis 5 cm über den Boden gebracht werden. Der Hüfte-Boden Abstand und der Schultern-Boden Abstand sollten immer gleich gross sein.

Richtlinien zur Notenverteilung:

weniger als 10 Wiederholungen kniend: 3

10 Wiederholungen auf den Füßen: 6

Kinn 5-10 cm über Boden: -0,5 Notenabzug

Kinn 10-20 cm über Boden: -1 Notenabzug

Hüfte 10 cm über Boden: -0,5 Notenabzug

Hüfte 20 cm über Boden: - 1 Notenabzug

### 1.3.4 Kniebeugen



In der oberen Position sollten die Kniegelenke 175-179 Grad (also fast 180 Grad) gestreckt sein. In der unteren Position sollte das Gesäss beinahe die Fersen berühren.

Das Gewicht bleibt während der gesamten Bewegung hinten. Ein Tipp ist, dass die Zehen stets vom Boden abgehoben werden könnten.

Richtlinien zur Notenverteilung:

weniger als 30 Wiederholungen: 3

Fersen ab Boden: - 1 Notenabzug

zu wenig tief: -1 Notenabzug

Arme gestreckt hinter Kopf: + 2 Notenzuschlag

### 1.3.5 Hangeln hoch und tief

#### 1.3.6 Rumpfbeugen



Startposition



Endposition

Der Kopf ist stets vom Boden abgehoben. Die Hände ziehen etwa zehn Zentimeter über dem Boden Richtung Fersen.

Richtlinien zur Notenverteilung:

weniger als 20 Wiederholungen: 3

Füsse ab Boden: -0,5 Notenabzug

Hände fassen Oberschenkel: - 0,5 Notenabzug pro 5 Wiederholungen

#### 1.3.7 Plank



Bei den Planks wird die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert. Dazu wird auf die Unterarme gestützt. Die Ellbogen stehen genau unterhalb der dazugehörigen Schultern. Achtung der Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper sollte stets 90 Grad sein. Die Oberschenkel stehen in Verlängerung zum Oberkörper.

Richtlinien zur Notenverteilung:

weniger als 30 Sekunden: 3

Hüfte zu hoch: -0,5 bis -1 Notenabzug

Schultern zu tief: - 0,5 bis -1 Notenabzug

#### 1.3.8 Springseil Tempo während 2 Minuten

Richtlinien zur Notenverteilung:

weniger als 100 Sprünge: 3

über 150 Sprünge: 5

über 200 Sprünge: 6

## 1.4 Akrobatik

### 1.4.1 Aufsprung kniend



Startposition



Endposition

In kniender Position wird direkt in den Stand gesprungen: 3x

Richtlinien zur Notenverteilung:

0 x: 3      1x: 4      2x: 5      3x: 6

### 1.4.2 Kopfstand



Kopfstand abgestützt

Der Kopfstand sollte mindestens 5 Sekunden gehalten werden können. Dabei wird der Kopf am Boden aufgesetzt. Die Hände werden seitlich davor hingestellt. Je breiter die Hände auseinander stehen, umso stabiler bzw. einfacher ist die Ausführung. Als erstes werden dann die Knie auf die Oberarme abgestützt.

Im nächsten Schritt werden die Beine angezogen und zur Decke gebracht. Wir nennen diese Position frei gehockt (Bild folgt).

Ziel ist es die Beine möglichst gerade zur Decke zu strecken (Bild folgt).

Richtlinien zur Notenverteilung:

Abgestützt: 4      Frei gehockt -> 5      gestreckt -> 6

### 1.4.3 Handstand



1



2

1 Startposition zum Handstand mit Hilfestellung

2 Handstand frei (ohne Hilfestellung)

Im Unterschied zum Kopfstand ist beim Handstand der Kopf frei in der Luft. Zuerst wird der Handstand mit Hilfestellung einer zweiten Person geübt (siehe Bild 1). Ziel ist es, den Handstand alleine frei und gerade während mindestens 3 Sekunden halten zu können.

Richtlinien zur Notenverteilung:

weniger als 3 Sekunden: 3

gerade Körperhaltung: +1 Notenzuschlag

frei – ohne Hilfestellung: +1 Notenzuschlag