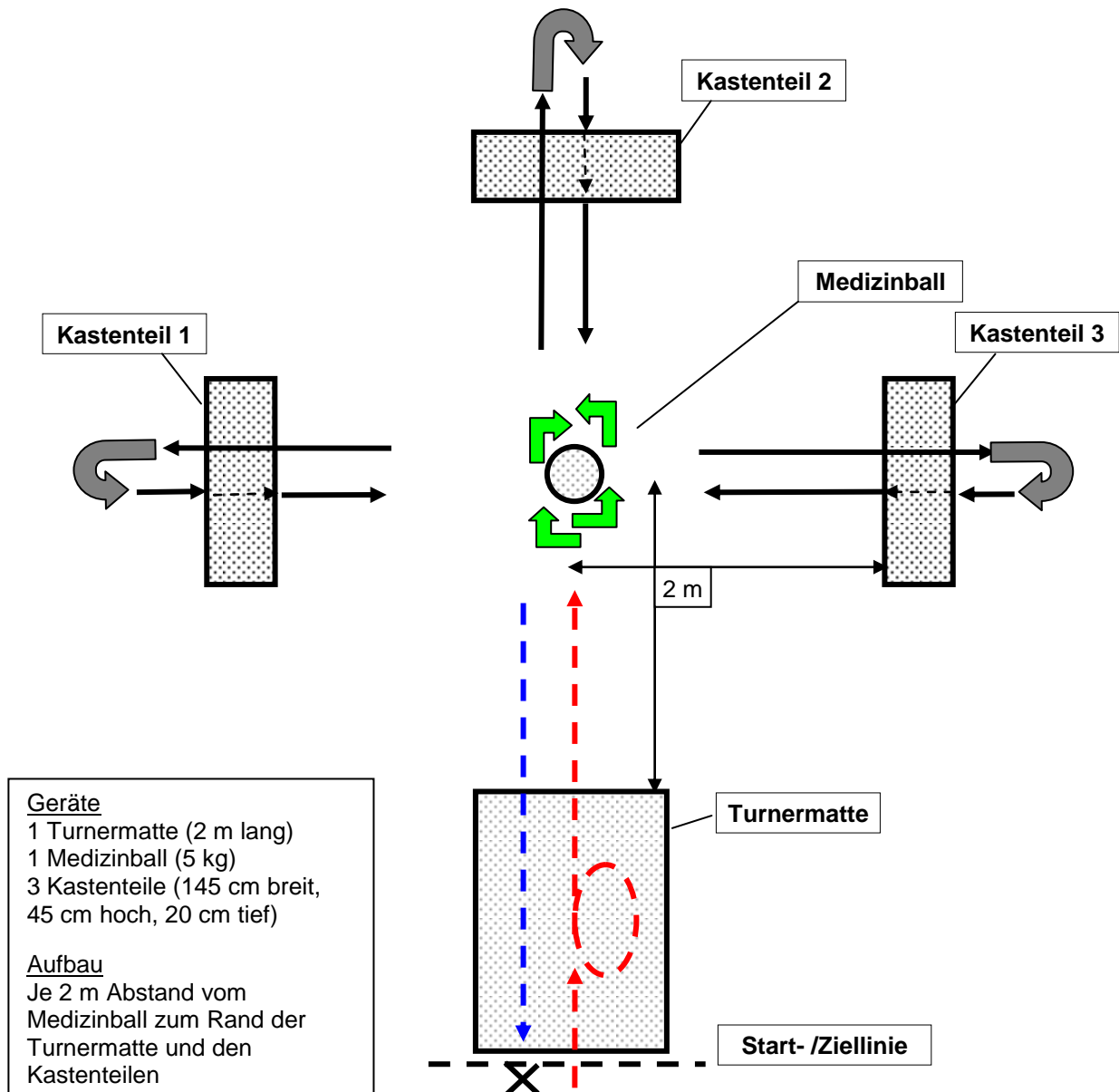


Übungsablauf: Kasten-Bumerang-Test



Ablauf der Übung:

Nach einem Startsignal erfolgt von der Startlinie eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den Medizinball zum Kastenteil 1 oder Kastenteil 3 gelaufen, das Kastenteil (KT) übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. Jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes müssen insgesamt neun Kastenteile überwunden werden. Es kann mit Kastenteil 1 oder 3 begonnen werden, danach Kastenteil 2 usw. (Reihenfolge: KT3/KT2/KT1/KT2/KT3/KT2/KT1/KT2/KT3 oder KT1/KT2/KT3/KT2/KT1/KT2/KT3/KT2/KT1). Ein geradliniger Lauf von der Matte zum Kastenteil 2 sowie zwischen den Kastenteilen 1 und 3 ist nicht zulässig. Nach dem neunten Kastenteil muss nochmals der Medizinball im rechten Winkel umlaufen werden. Zielpunkt der Übung ist die Ziellinie, ohne nochmalige Rolle. Die Ziellinie muss spätestens mit dem Schlussignal nach Ablauf der Übungszeit (60 Sekunden) erreicht sein, ansonsten gilt die Disziplin als nicht bestanden. Die tatsächlich benötigte Zeit wird ermittelt und in eine der sechs Bewertungskategorien eingeordnet. Das Schlussignal (nach 60 Sekunden) dieser Übung ist zugleich das Startsignal für die Liegestütze.

Mindestleistung:

In einer Übungszeit von maximal 60 Sekunden müssen neun Kastenteile überwunden werden (gilt für Bewerberinnen und Bewerber).