

# Mucki-Test Team-Wettkampf Gerätewettkämpfe

( Stand 16.01. 2010)

## 15m Sprint

- Aus dem Hockstütz, Füße parallel „Fertig – Los“
- Zeitnahme erfolgt mit der ersten Bewegung der/des Turner/in

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Pkt.
4,2	4,0	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	Sec.

## Langbank:

Mit dem großen Zeh an der Kante stehen. Oberkörper mit durchgedrückten Knien vorbeugen, Handflächen an der Kante tief schieben.

Bis 3cm= 1Pkt.; 4cm= 2Pkt.; 5cm= 3Pkt.; 6cm=4Pkt.; 7cm= 5Pkt.; 8cm= 6Pkt; 9cm= 7Pkt.; 10cm=8Pkt.; 11cm=9Pkt.; 12cm=10Pkt.; 13cm= 11Pkt.; 14cm=12 Pkt.

## Springen auf Weichboden: **Achtung Änderung**

Über einen Weichboden Seil spannen: WK1 15cm; WK2 20cm; WK3 25cm

Seitl. Zum Seil stehend mit geschlossenen Füßen hin und her springen ( ohne Drehung ) hin und rück = 1mal = 1Pkt. 15sec. Zeit Höchstpunktzahl 12

## Winkelhang. **Achtung : Ersatz für Liegestütz**

Bank 45° in Sprossenwand hängen.

Auf dem Rücken liegend Sprossenwand über Kopf fassen,

Arme lang,

Beine gestreckt,

Füße bis zur Griffstelle führen,

absenken bis Oberkörper und Beine sich in 90° Position befinden ( Po liegt auf Bank, Füße zeigen zur Decke )

Jede Station des Mucki Test´s muss von drei Teilnehmern absolviert werden.

An jeder Station wird von der Mannschaft der Mittelwert errechnet, wie auch bei den Gerätebahnen