

High – Class

Prüfungstermine vor dem Komitee immer im März / Juli / November

FITNESS

		7-12 Jahre Ü60	13-17 Jahre Ü50	Ab 18 Jahre
1	Liegestütze	10	20	30
2	Sit Ups	10	20	30
3	Paldungchagis in 1 Minute	50	60	70
4	Hocksprünge	20	40	60
5	Jireugis in 1 Minute	180	200	250
6	Schritthampelmänner	20	30	40
7	Standwaage	30 Sek.	45 Sek.	60 Sek.
8	Kniebeugen	20	30	50
9	Liegestützstellung auf den Unterarmen	45 Sek.	60 Sek.	90 Sek
10	schnell hintereinander über ein Hindernisspringen	30	45	60
11	Seitstütz auf dem Unterarm und der Fußaußenkante	30 Sek.	45 Sek.	60 Sek.
12	Springen	Aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig auf Oberschenkelhöhe springen	Aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig auf Gürtelhöhe springen.	Aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig auf Gürtelhöhe springen.
13	Bauchlage Arme und Beine vom Boden weg und kreuzen	45 Sek.	60 Sek.	90 Sek.
14	Hocke-Liegestütz-Hocke-Strecksprünge	10	20	30
15	Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen	20 Sek.	40 Sek.	60 Sek.