

Koordination

—Parcours

- 1 Der Bewerber startet von der Startlinie aus, durchläuft nach 3m die Slalomstrecke (4 hohe Stangen im Abstand von jeweils 1,80m) und biegt nach rechts ab. Er überwindet das Kastenhindernis, Höhe: 1,10m (Pferd möglich) beliebig und absolviert auf den hintereinander liegenden Matten eine Rolle vorwärts, eine halbe Drehung und eine Rolle rückwärts. Judorollen sind möglich.
- 2 Danach durchkriecht er das Hindernis (lichte Höhe: max. 0,50m) und biegt nach rechts ab, durchläuft ein zweites Mal die Slalomstrecke
- 3 und steigt über den Kasten (Höhe: 0,40m) auf den Schwebebalken (Höhe: 0,90m). Er überläuft den Balken (Medizinball in der Mitte muss liegenbleiben) und nimmt am Ende ein altersgruppenabhängiges Gewicht (z. B. Sandsack: 10/11 Jahre 2kg, 12/13 Jahre 3kg, 14/15 Jahre 4kg, 16 bis 99 Jahre 5kg) auf. Dieses bringt er in einer Hand zum Balkenanfang, macht eine halbe Drehung und transportiert es in der anderen Hand zurück und legt es ab. Auf dem Balken geht er zurück und steigt über den Kasten ab. Kein Springen.

- 4 Er läuft zum mit drei Medizinbällen (10/11 Jahre 2kg, 12/13 Jahre 3kg, 14/15 Jahre 4kg, 16 bis 99 Jahre 5kg – in Ausnahmefällen 3kg) gefüllten Kastenteil 1. Die Bälle bringt er einzeln zum Kastenteil 2 und legt sie dort ab. Anschließend bringt er die Bälle wiederum einzeln zum Kastenteil 3 und von dort abschließend einzeln direkt zurück zum Kastenteil 1. Dabei darf kein Kastenteil übersprungen werden. Nach Ablegen des dritten Balls muss jeweils ein anderer aufgenommen und weitertransportiert werden. Nach Ablegen des dritten Balls im Kastenteil 1 erfolgt die Zeitnahme.

Hinweise

- Der Schwebebalken ist beidseitig durch Matten zu sichern.
- Steht in der Sporthalle kein Schwebebalken zur Verfügung, ist der Einsatz einer umgedrehten erhöht fixierten Langbank möglich.

- Das Gewicht ist dann außerhalb der Bank in entsprechender Höhe zu platzieren, um eine vergleichbare Balancierstrecke zu erreichen.
- Muss der Bewerber den Balken verlassen (Gleichgewichtsproblem), wird die Station in der laufenden Zeit immer mit dem Aufstieg über den Kasten wiederholt.
 - Alle Kastenteile liegen mit den Zapfen nach unten.
 - Die Medizinbälle müssen abgelegt, nicht geworfen werden. Verschiebt sich das Kastenteil oder springt der Ball weg, muss in der laufenden Zeit die Station durch den Bewerber korrigiert werden.

