



**REGELWERK für BEWEGUNGSSTANDARDS
DEUTSCHER BUNDESVERBAND
FUNKTIONALER FITNESS e.V.
(DBVfF)
V 3.0 // 06.12.2022**

ÜBERSICHT

ÜBERSICHT	2
ANFORDERUNGSELEMENTE	6
FARBLEGENDE	6
GENERELLE REGELN	7
DEFINITIONEN	10
KÖRPERBEREICHE	10
POSITIONEN	12
EQUIPMENT / OBJEKTE AUF DEM BODEN	14
STANDARDS - NACH KATEGORIEN SORTIERT	15
<i>SQUATS</i>	15
AIR SQUAT - ID 1.01	15
BACK SQUAT - ID 1.02	16
FRONT SQUAT - ID 1.03	17
OVERHEAD SQUAT - ID 1.04	18
ANTERIOR SQUAT - ID 1.05	19
PISTOLS - ID 1.06	20
 <i>DEADLIFTS</i>	21
DEADLIFT - ID 2.01	21
SUMO DEADLIFT - ID 2.02	22
 <i>GROUND TO SHOULDER</i>	23
CLEAN, ANYHOW - ID 3.01	23
POWER CLEAN - ID 3.02	24
SQUAT CLEAN - ID 3.03	25
HANG CLEAN, ANYHOW - ID 3.04	26
HANG POWER CLEAN - ID 3.05	27
HANG SQUAT CLEAN - ID 3.06	28
 <i>GROUND TO OVERHEAD</i>	29
SNATCH, ANYHOW - ID 4.01	29
POWER SNATCH - ID 4.02	30
SQUAT SNATCH - ID 4.03	31
HANG SNATCH - ID 4.04	32
HANG POWER SNATCH - ID 4.05	33
HANG SQUAT SNATCH - ID 4.06	34
CLUSTER - ID 4.07	35

<i>SHOULDER TO OVERHEAD</i>	36
STRICT PRESS - ID 5.01	36
PUSH PRESS - ID 5.02	37
PUSH JERK - ID 5.03	38
SQUAT JERK - ID 5.04	39
SHOULDER TO OVERHEAD - ID 5.05	40
THRUSTER - ID 5.06	41
<i>KETTLEBELL / KUGELHANTEL</i>	42
OVERHEAD/AMERICAN KETTLEBELL SWING - ID 6.01	42
RUSSIAN KETTLEBELL SWING - ID 6.02	43
KETTLEBELL CLEAN - ID 6.03	44
KETTLEBELL SNATCH - ID 6.04	45
GET DOWN & UP - ID 6.05	46
<i>HORIZONTAL BAR</i>	47
TOES-TO-BAR - ID 7.01	47
L-HANG TOES-TO-BAR - ID 7.02	48
BALL-TO-BAR - ID 7.03	49
PULL-UP - ID 7.04	50
CHEST TO BAR PULL-UP - ID 7.05	51
PULL-OVER - ID 7.06	52
BAR MUSCLE-UP - ID 7.07	53
SKIN THE CAT - ID 7.08	54
KNEE RAISE - ID 7.09	55
<i>RINGS</i>	56
TOES-THROUGH-RINGS - ID 8.01	56
RING MUSCLE-UP - ID 8.02	57
STRICT DIP - ID 8.03	58
FORWARD ROLL ON RINGS - ID 8.04	59
<i>MONOSTRUKTURELL</i>	60
LAUFEN - ID 9.01	60
SHUTTLE RUN - ID 9.02	61
RUDERN - ID 9.03	62
BIKE - ID 9.04	63
AIR BIKE - ID 9.05	64
BIKE ERG - ID 9.06	65
SKI ERG - ID 9.07	66
SCHWIMMEN - ID 9.08	67
PADDLE - ID 9.09	68

<i>JUMPING</i>	69
BURPEE OVER OBJECT - ID 10.01	69
OBJECT-FACING BURPEE OVER OBJECT - ID 10.02	70
BURPEE TO TARGET - ID 10.03	71
BOX JUMP - ID 10.04	72
BOX JUMP OVER - ID 10.05	73
SINGLE UNDER - ID 10.06	74
DOUBLE UNDER - ID 10.07	75
TRIPLE UNDER - ID 10.08	76
BROAD JUMP - ID 10.09	77
<i>CLIMBING</i>	78
ROPE CLIMB - ID 11.01	78
ROPE CLIMB, SEATED START - ID 11.02	79
PEG-BOARD - ID 11.03	80
<i>HANDSTANDS</i>	81
HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.01	81
FREE-STANDING HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.02	82
HANDSTAND WALK - ID 12.03	83
HANDSTAND HOLD - ID 12.04	84
HANDSTAND PIROUETTE - ID 12.05	85
WALL WALK - ID 12.06	86
<i>CORE</i>	87
ABMAT SIT-UP - ID 13.01	87
GHD SIT-UP - ID 13.02	88
HIP EXTENSION - ID 13.03	89
L-SIT - ID 13.04	90
L-HANG - ID 13.05	91
HANDSTAND AUS DEM L-SIT - ID - 13.06	92
<i>STRONGMAN</i>	93
SLED PUSH - ID 14.01	93
SLED DRAG - ID 14.02	94
SLED PULL - ID 14.03	95
OVER-SHOULDER - ID 14.04	96
OBJECT ONTO TARGET - ID 14.05	97
OBJECT OVER TARGET - ID 14.06	98
LOADED CARRY - ID 14.07	99
OBJECT FLIP - ID 14.08	100
CONTINENTAL CLEAN - ID 14.09	101

<i>VERSCHIEDENES</i>	102
PUSH UP - ID 15.01	102
HAND-RELEASE PUSH- UP - ID 15.02	103
DYNAMIC PUSH UP - 15.03	104
WALL-BALL - ID 15.04	105
BOX STEP OVER - ID 15.05	106
WALKING LUNGE - ID 15.06	107
DEVILS PRESS - ID 15.07	108
VARIATIONEN	109
ANYHOW - ID V.01	109
FRONT-ABLAGE/RACK - ID V.02	110
GOBLET - ID V.03	111
ZERCHER - ID V.04	112
BEAR-HUG - ID V.05	113
OVERHEAD - ID V.06	114
FARMER - ID V.07	115
BACK-RACK - ID V.08	116
DEFICIT / DEFIZIT - ID V.09	117
ELEVATED / ERHÖHT - ID V.10	118
PARALLETES - ID V.11	119
STRICT - ID V.12	120
KIPPING - ID V.13	121
SPLIT - ID V.14	122
OHNE BEWEGUNG - ID v.15	123
BEWEGUNG - ID V.15.1	124
KEIN SPRUNG - ID V.16	125
LEGLISS - ID V.17	126
SEATED - ID V.18	127
L-SIT - ID V.19	128
L-HANG - ID V.20	129

ANFORDERUNGSELEMENTE

Der Leistungspunkt (AE) für eine bestimmte Übung sollte ein vollständiges Bild der Anforderung liefern. Die folgenden Elemente helfen, die Anforderungspunkte einfach zu lesen und leicht zu erlernen. Es basiert auf allgemeinen Regeln und der körperlich machbaren Voraussetzung.

REP START	Definiert die Startposition des Athleten*in und sein zu benutzendes Objekt der Wiederholung bzw. Repetition (Rep)
REP ENDE	Definiert die Endposition des Athleten*in und sein benutztes Objekt nach einer gültigen Wiederholung.
REP ANFORDERUNGEN	Anforderungen, die der Athlet*in zu erfüllen hat, damit die Wiederholung gültig ist. Dies beschreibt, wie Körper und Objekt zueinander stehen.
CYCLE & REP WIEDERHOLUNG	Anforderung des Athleten*in und dem Objekt nach einer gültigen Wiederholung und die Anforderung, bevor mit einer neuen Wiederholung begonnen wird.
WERTUNGEN	Eventuelle Messungen, die nötig sind.
ERLAUBTE OBJEKTE/EQUIPMENT	Definiert, welche Objekte/Gewichte genutzt werden dürfen, um den Standard zu erfüllen.
VARIATIONEN	Liste für eventuelle Variationen, um die geforderte oder eine anderweitige Bewegung erfüllen zu können.

FARBLEGENDE

- ROT** Verweist auf ein Körperteil und Körperbereiche in der Definition.
- BLAU** Verweist auf eine Position in der Definition.
- GRÜN** Verweist auf eine allgemeine Regel.
- GELB** Verweist auf den Start- und Endpunkt der Bewegung.

GENERELLE REGELN

BEWEGUNGS- DEFINITION

Die Bewegungsdefinitionen sollen genau und vollständig sein. Jedoch könnte es in manchen Fällen sein, dass Interpretationen des geschriebenen Standards zu einer falschen Ausführung der Bewegungen führen und es somit zu Unstimmigkeiten kommen kann. In solchen Fällen wird der Schiedsrichter diese falsche Ausführung sofort ahnden. Auch eine Anpassung nach dem Test ist möglich.

KONTAKT VERMEIDEN

Sofern nicht ausdrücklich angegeben, darf der Athlet*in und/oder das Objekt nicht bewegt oder berührt werden, weder von dem Athlet*in noch von Dritten. Dies betrifft die Objekte, welche während einer Wiederholung nicht der aktiven Übung unterliegen. (Wand, Decke, Boden) jegliche Ausrüstung, Stangen, Kisten, Gestelle usw.

PASSIVE ARMNUTZUNG

Wann immer in einem Test einarmig oder armlos gearbeitet wird, darf diese Passivität nicht zur aktiven Unterstützung genutzt werden. Dies beinhaltet jegliches Stützen, Drücken oder Abziehen, sofern es nicht ausdrücklich in der Norm vorgegeben ist. Die Arme dürfen jedoch in der Luft als Schwung, Impuls oder Gleichgewichtssegment genutzt werden.

HANG POSITION

Sofern das Objekt Bodenkontakt hat, muss es zunächst in die hängende Position gebracht werden, bevor die erste Wiederholung starten kann. Diese Position entspricht der [Endposition des Kreuzhebens](#).

ABWECHSELNDE AUSFÜHRUNG

Eine abwechselnde Ausführung einer Aufgabe meint, dass die Wiederholungen immer im Wechsel zwischen links und rechts ausgeführt werden muss. Wird eine gültige Ausführung mit links vollzogen, wird auf die rechte Seite gewechselt. Das Gleiche gilt umgekehrt von rechts nach links.

Wird auf der linken Seite eine ungültige Wiederholung angezeigt, muss der Athlet*in diese mit links wiederholen. Wechselt der Athlet*in nach der ungültigen Wiederholung die Seite, ist die darauf folgende rechte Wiederholung ungültig. Um die Aufgabe abzuschließen, muss die Wiederholung mit der ungültigen Seite solange wiederholt werden, bis diese gültig ist.

ARBEITEN OHNE UNTERBRECHUNG

Eine Reihe von Wiederholungen muss ohne Unterbrechung so durchgeführt werden, dass weder das zu bewegendes Objekt auf dem Boden noch außerhalb der normalen Bewegung am Körper ruht. Der Modus ändert sich bei der Variante Touch-and-Go. In diesem Fall berührt das Objekt für einen Bruchteil der Zeit den Boden.

Das Ausruhen wird auch als solches definiert, wenn untypische Positionen eingenommen werden, um in einer eindeutigen Übung sich einen Vorteil von Erleichterung zu versprechen. (z.B.: Die Hantelstange während einem Satz Thruster in den Nacken abzulegen anstelle der Front Rack Position.)

Wenn [Rep Start](#) und [Rep Ende](#) gleich sind, gibt es keine Bewegung dazwischen. (z.B.: zwischen Sprung für DU's)

POSITIONIERUNG AN DEN LINIEN

Wann immer ein Standard verlangt, auf der anderen Seite der Linie zu sein, so zählt dies immer für die jeweiligen Körperteile, die einen fortbewegen: Hände und/oder Füße. Der Kontakt mit der Linie ist untersagt. Jedoch ist es erlaubt, dass Körperteile oberhalb in der Luft über der Linie liegen. Dies gilt auch für die Ziellinie; zum Beispiel wenn eine Hand beim Rennen hinterher gezogen wird.

GEWICHTSWESTE

Falls für eine Aufgabe eine Gewichtsweste gefordert wird, muss diese eng getragen werden. Es darf nicht mehr als eine Breite von zwei Fingern zwischen Brust und Weste passen. Ein Athlet*in der sich dafür entscheidet die Westen während der Aufgabe zu straffen, muss möglicherweise dem TO zeigen, dass die Weste den obigen Normen entspricht, bevor mit der weiteren Arbeit an der Aufgabe fortfährt.

GESCHWINDIGKEIT

Sofern im Standard nicht ausdrücklich angegeben, sind **Rep Start** und **Rep Ende** aller Übungen mit Momentum und werden mit der nötigen Dynamik dafür ausgeführt. Es liegt allerdings in der Verantwortung der Athlet*innen, die Bewegungen so durchzuführen, dass sie für den Schiedsrichter klar und deutlich zu erkennen sind.

DEFINITIONEN

KÖRPERBEREICHE

CHEST/BRUST

- ➔ Bereich am **Oberkörper** einschließlich des **Schlüsselbeins** bis zu den **oberen Bauchmuskeln**.

SHOULDERS/SCHULTERN

- ➔ Bereich am **Oberkörper** einschließlich der **eigentlichen Schultern** einschließlich des **Schlüsselbeins**.

ABS/BAUCHMUSKELN

- ➔ Bereich am **Oberkörper** einschließlich des **Brustbeins** einschließlich **Hüftknochen**.

TOES/ZEHEN

- ➔ Bereich auf dem Schuh, auch als „toe box“ bekannt – normalerweise bis zum Beginn der Schnürsenkel. Dies beinhaltet die Ober-, Unterseite und alle Seiten des Schuhs in diesem Bereich.

HANDS/HÄNDE

- ➔ Positionierung: Ganze **Hand** mit gesamter **Handfläche** und allen **Fingern**
- ➔ Greifen: Jeder Teil der **Hand**, ganz oder teilweise

FRONT RACK/VORDERSEITE

- ➔ Bereich einschließlich **Brust** und **Schultern**.

BACK RACK/RÜCKSEITE

- ➔ Bereich vom **Nacken** bis hinunter zu den **Schulterblättern**.

OVERHEAD/ÜBERKOPF

- ➔ Bereich über dem **Kopf** des Athleten. Kann etwas darüber oder weit darüber liegen. Vor oder hinter der Kopfmitte.

Knie

- ➔ Das Gelenk zwischen **Ober-** und **Unterschenkel**

Ellenbogen

- ➔ Das Gelenk zwischen **Humerus (Oberarm)**, **Radius (Speiche)** und **Ulna (Elle)**, also **Unterarm**

Bein

- ➔ Gesamte **untere Extremität** des menschlichen Körpers, einschließlich **Fuß**, **Oberschenkel** bis hin zur **Hüft-** und **Gesäßregion**.

Hüfte

➔ Das Gelenk zwischen **Femur (Oberschenkel)** und **Hüftknochen**

Fuß

➔ Das Endgelenk des **Beins**, unterhalb des **Sprunggelenks**

POSITIONEN

STANDING FREE/FREISTEHEN

- ➔ Beide Füße berühren den Boden.

BOTTOM OF SQUAT/KNIEBEUGEN TIEFE

- ➔ **Frei stehend** (2-Fuß-Version) oder die Version mit einem Fuß auf dem Boden. Das Erreichen einer vollen Kniebeuge ist das Ziel, die Hüftfalte muss unterhalb der Ebene der Kniegelenks, des aktiven Beines bzw. der aktiven Beine sein.

POWER POSITION

- ➔ **Frei stehend**. Dazu gehört, dass der Athlet nicht in die **tiefe Kniebeuge** geht: eine **teilweise Kniebeuge** wird absolviert, mit der vollständigen Ausdehnung (auch als „muscle position“ bekannt) und einem Aufspringen in der Bewegung. Die **Hüftfalte** unterschreitet dabei niemals das Niveau des **Kniegelenks**. Auch als Split Position möglich.

STANDING TALL/AUFRECHT STEHEN

- ➔ **Frei stehend**. Volle Streckung der **Hüfte** und **Knie**. **Brust** raus und gerader **Rücken**. Eine vertikale Ausrichtung der **Schultern**, **Hüfte**, **Knie** und **Knöchel** ist gegeben. Die Innenseiten der **Fersen** sind nicht breiter als die äußere Ebene der **Schultern**.

DEADLIFT LOCKOUT/KREUZHEBEN

- ➔ **Aufrecht stehend**. Hohe Position mit Gewicht wird eingenommen. Das Objekt wird von den **Händen** gehalten, die **Arme** sind von den **Schultern** aus nach unten gerichtet. **Ellbogen** voll gestreckt. **Schultern** hinter der vertikalen Ebene des Objektes, während das Objekt vor dem Körper gehalten wird.

HANG POSITION/HANG

- ➔ **Frei stehend**. Das Objekt befindet sich über dem Boden und berührt diesen nicht. Das Objekt wird mit den **Händen** gehalten und die **Arme** befinden sich in gestreckter vertikaler Position

FRONT-RACK-LOCKOUT/END POSITION FRONTABLAGE

- ➔ **Aufrecht stehende** Position wird eingenommen. Das Objekt ist in Kontakt mit der **Schulter** des Athleten. Die **Ellbogen** sind deutlich vor dem Schwerpunkt des Objekts. Beide **Hände** sind an dem Objekt.

OVERHEAD LOCKOUT/ÜBERKOPF POSITION

- ➔ **Aufrecht stehende** Position wird eingenommen. Das Objekt befindet sich **über dem Kopf**. Der **Schulterwinkel** ist offen oder hinter der Frontalebene. Volle Streckung der **Ellbogen**.
Bei der 1- Arm-Version ist der **Tragarm** vertikal.

VERTICAL HANG/VERTIKALER HANG

- ➔ Mit beiden **Händen** senkrecht an einer Stange oder den Ringen **hängend**. Volle Streckung der **Ellbogen**. Der **Schulterwinkel** ist offen oder hinter der Frontalebene.

VERTICAL INVERSION/UMGEKEHRTE POSITION

- ➔ (**Auf dem Kopf stehend**) Nur die Handinnenflächen der **Hände** berühren den Boden. Volle Streckung der **Hüfte**, **Knie** und **Ellbogen**. Vertikale Ausrichtung von **Schultern**, **Hüfte**, **Knie** und **Knöchel**.

VERTICAL SUPPORT/VERTIKALE UNTERSTÜTZUNG

- ➔ Vollständig mit den **Händen** über dem Gerät **abgestützt**. (horizontale Stange oder Ringe). **Ellbogen** sind voll gestreckt. **Brust** raus, gerader **Rücken**. Es darf kein Körpergewicht auf ein anderes Körperteil durch Berühren oder Pausieren verlagert werden. Das Körpergewicht lagert stets auf den **Händen**. Die **Ellbogen** sind vollständig gestreckt.

PLANK LOCKOUT/LIEGESTÜTZ

- ➔ Im **Stütz** pausiert das komplette Körpergewicht auf den **Händen** und **Zehen**. Keine anderen Körperteile haben Bodenkontakt. **Oberkörper**, **Hüfte** und **Beine** befinden sich in einer Linie. Der **Körper** weist Richtung Boden.

PRONE/BAUCLAGE

- ➔ Der gesamte **Oberkörper** liegt flach auf dem Boden, ist nicht gewölbt oder in der Brücke. Auf der **Handfläche** ruhend. **Hände** sind hinter der horizontalen Linie des **Kinns**. **Brust**, **Zehen** und **Oberschenkel** haben Bodenkontakt. **Bein-**, **Knie-**, **Gesichts-** oder sonstiger Kontakt mit einem **Körperteil** am Boden ist zulässig, aber nicht erforderlich.

SPLIT

- ➔ **Frei stehend**. Der gesamte vordere **Fuß** muss weiter vorn stehen als die **Zehen** des hinteren **Fußes**. Beide **Füße** müssen sich voneinander entfernen.

SITZEND

- ➔ **Gluteus (Po)** hat Kontakt mit dem Boden oder mit dem Ausgangsobjekt.

L-POSITION

- ➔ "L" Form wird eingenommen, indem ein 90 Grad Winkel an der **Hüfte** erzeugt wird. Die horizontalen **Beine** bilden die L-Position. Die **Fersen** können dabei an oder über den **Gesäßmuskeln** sein.

EQUIPMENT/OBJEKTE AUF DEM BODEN

BARBELL/LANGHANTEL

- ➔ Die aufgesteckten Platten der Langhantel sind zur gleichen Zeit in Kontakt mit dem Boden. Die Platten sind mit Collars oder vergleichbarer Vorrichtung zu sichern.

DUMBBELL

- ➔ Beide Köpfe einer Dumbbell sind zur gleichen Zeit in Kontakt mit dem Boden.

KETTLEBELL

- ➔ Die Aufstellfläche der Kettlebell ist in Kontakt mit dem Boden.

BALL

- ➔ Der Ball ruht bzw. berührt den Boden deutlich.

ANDERE OBJEKTE

- ➔ Je nach ihrer Nutzung liegen Objekte in ihrer natürlichen oder angegebenen Form auf dem Boden.

STANDARDS - NACH KATEGORIEN SORTIERT

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD - SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

SQUATS

AIR SQUAT - ID 1.01

Athlet*in führt einen Air Squat ohne zusätzliches Gewicht aus. Dabei geht er/sie aus dem Stand in eine tiefe Kniebeuge. Die Hüfte ist am Umkehrpunkt unter parallel. An diesem Punkt steht der/die Athlet*in wieder auf.

REP START

Aufrecht stehend:

Volle Streckung der Hüfte und Knie, der Oberkörper ist aufrecht.

REP ENDE

Aufrecht stehend.

REP ANFORDERUNG

Die tiefe Kniebeuge muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Hände dürfen mitgeschwungen, jedoch nicht am Körper abgestützt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das REP ENDE ist gültig und geht direkt in den REP START über.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

BACK SQUAT - ID 1.02

Athlet*in geht mit einem Gewicht im Nacken liegend oder auf den **Schultern** in die **tiefe Kniebeuge**. Am Umkehrpunkt befindet sich die **Hüfte** unter parallel.

In diesem Moment richtet sich der/die Athlet*in wieder auf.

REP START

Aufrecht stehend:

Volle Streckung der **Hüfte** und **Knie**, der **Oberkörper** ist aufrecht.
Das Gewicht liegt im **Nacken**.

REP ENDE

Aufrecht stehend:

Volle Streckung der **Hüfte** und **Knie**, der **Oberkörper** ist aufrecht.
Das Gewicht liegt im **Nacken**.

ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die **Hüftfalte** das Niveau des **Kniegelenks** unterschreitet.

Das Gewicht bleibt während der Übung im **Nacken** liegen.

Die **Hände** berühren während der gesamten Übung das Gewicht.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

GÜLTIGES OBJEKT /GERÄT

Langhantel

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

FRONT SQUAT - ID 1.03

Athlet*in, mit dem Gewicht auf den **Schultern** vor dem Körper ruhend, geht in die tiefe Kniebeuge. Am Umkehrpunkt befindet sich die **Hüfte** unter parallel. In diesem Moment richtet sich der Athlet*in wieder auf.

REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern** ab, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ENDE

Front-Rack Position:

Gewicht liegt auf den **Schultern** ab, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Während der gesamten Übung bleibt das Gewicht auf den **Schultern** und die **Hände** an der Stange

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

GÜLTIGES OBJEKT / GERÄT

Langhantel

1 oder 2 Kurzhanteln

1 oder 2 Kettlebell

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

OVERHEAD SQUAT - ID 1.04

Athlet*in startet mit dem Objekt über **Kopf**, beugt tief unterhalb parallel und kommt wieder zum Stehen.

REP START

Overhead Lockout Position:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in etabliert Kontrolle über Position.

REP ENDE

Overhead Lockout Position:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in etabliert Kontrolle über Position.

REP ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Das Objekt ist **über Kopf** während der gesamten Übung.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

GÜLTIGES OBJEKT / GERÄT

Langhantel

1 oder 2 Kurzhanteln

1 oder 2 Kettlebell

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

ANTERIOR SQUAT - ID 1.05

Während Athlet*in ein Gewicht vor der Brust hält, geht er in die Kniebeuge (tiefer als parallel) und kommt danach wieder zum Stehen.

REP START

Aufrecht stehend.

Hüfte und Knie voll gestreckt.

Das Gewicht wird vor der **Brust oder dem Bauch** gehalten.

REP ENDE

Aufrecht stehend.

Hüfte und Knie voll gestreckt.

Das Gewicht wird vor der **Brust oder dem Bauch** gehalten.

ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Das Gewicht befindet sich während der gesamten Übung vor der **Brust oder dem Bauch**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

VARIANTEN

V.03 - Goblet

V.04 - Zercher

V.05 - Bear-hug

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

PISTOLS - ID 1.06

Athlet*in balanciert auf einem **Bein**. Mit diesem geht er einbeinig in die tiefe Kniebeuge und geht mit dem arbeitenden **Bein** unter parallel. Der Athlet*in kommt einbeinig wieder hoch, um sich gerade hinzustellen.

REP START

Lediglich der arbeitende **Fuß** ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der **Hüfte** und **Knie** des aktiven **Beins**. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

REP ENDE

Lediglich der arbeitende **Fuß** ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der **Hüfte** und **Knie** des aktiven **Beins**. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

REP AUSFÜHRUNG

Erreichen der **tiefen Kniebeuge**, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Der nicht arbeitende **Fuß** darf nicht den Fußboden berühren und ist vor dem Körper. Nicht stützender **Fuß** darf mit der **Hand** gehalten werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über. Sollte eine Wiederholung ungültig sein, muss mit die Wiederholung mit demselben Bein erneut ausgeführt werden.

VARIATIONEN

V.03 - Goblet

V.06 - Overhead

SQUATS - **DEADLIFTS** - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

DEADLIFTS

DEADLIFT - ID 2.01

Athlet*in hebt ein Gewicht vom Boden bis zur **Hüfte** und steht in der Endposition dabei aufrecht.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind an dem Gewicht.

REP ENDE

Deadlift Lockout.

Aufrecht stehen, Hüfte und Knie sind gestreckt, Schultern hinter dem Gewicht.

REP ANFORDERUNG

Die Arme sind während des Lifts außerhalb der **Beine**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Ein Stoß (Bounce) des Gewichts auf den Boden, um ein Momentum für die nächste Wiederholung zu erzeugen, ist nicht erlaubt.

VARIATIONEN

V.09 - Negativer Deadlift.

V.10 - Erhöhter Deadlift.

SQUATS - **DEADLIFTS** - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

SUMO DEADLIFT - ID 2.02

Athlet*in bewegt das Gewicht vom Boden auf Hüfthöhe, in einem breiten Stand.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die **Hände** befinden sich am Gewicht.

REP ENDE

[Deadlift Lockout](#)

Gerade und breitbeinig stehend, **Hüfte** ist gestreckt, **Schultern** hinter dem Gewicht.

ANFORDERUNG

Hände und **Arme** befinden sich innerhalb der **Beine**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Ein Stoß (Bounce) des Gewichts auf den Boden, um ein Momentum für die nächste Wiederholung zu erzeugen, ist nicht erlaubt.

SQUATS - DEADLIFTS - **GROUND TO SHOULDER** - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

GROUND TO SHOULDER

CLEAN, ANYHOW - ID 3.01

Athlet*in bewegt das Gewicht vom Boden auf die **Schultern**.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.
Die Hände sind am Gewicht.

REP ENDE

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den Schultern ab, **Hände** berühren die Stange, **Ellbogen** vor der Stange, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung von der Startposition auf die **Schultern** umgesetzt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

VARIATION

V.10 - Erhöht

V.14 - Split

SQUATS - DEADLIFTS - **GROUND TO SHOULDER** - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

POWER CLEAN - ID 3.02

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden zu den **Schultern**, dabei wird nicht in die **Kniebeuge** gegangen.

REP START

Das Gewicht liegt vollständig auf dem Boden.

Die Hände sind am Objekt.

REP END

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird fließend aus der Startposition in die **Front-Rack Position** gehoben.

Dabei darf die Hüftfalte niemals das horizontale Niveau der **Knie** unterschreiten.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

VARIATION

V.10 - Erhöht

V.14 - Split

SQUATS - DEADLIFTS - **GROUND TO SHOULDER** - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

SQUAT CLEAN - ID 3.03

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden zu den **Schultern**, während er in die Abwärtsbewegung in die **Kniebeuge** geht.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind am Gewicht.

REP END

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird fließend aus der Startposition in den **Front-Rack Lockout** gehoben.

Beim Umsetzen des Gewichtes auf die **Schultern** befindet sich die Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveau der **Knie**. Das Umsetzen und die Abwärtsbewegung muss ohne Pause geschehen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

VARIATION

V.10 - Erhöht

SQUATS - DEADLIFTS - **GROUND TO SHOULDER** - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANG CLEAN, ANYHOW - ID 3.04

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung von oberhalb der Knie auf die **Schultern**.

REP START

Hang Position:

Athlet*in hält das Gewicht mit durchgestreckten Armen oberhalb der Knie.

REP ENDE

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem **Hang** in den **Front-Rack Lockout** gezogen.

Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der **Knie**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf kontrolliert in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden, solange dabei die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einer weiteren Rep zunächst in die **Hang Position** gebracht werden.

SQUATS - DEADLIFTS - **GROUND TO SHOULDER** - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANG POWER CLEAN - ID 3.05

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließender Bewegung von oberhalb der Knie auf die **Schultern**.

REP START

Hang Position:

Athlet*in hält das Gewicht mit durchgestreckten **Armen** oberhalb der **Knie**.

REP ENDE

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem **Hang** in den **Front-Rack Lockout** gezogen.

Dabei darf die Hüftfalte niemals das horizontale Niveau der **Knie** unterschreiten.

Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der **Knie**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden, solange die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einer weiteren Rep zunächst in die **Hang Position** gebracht werden.

SQUATS - DEADLIFTS - **GROUND TO SHOULDER** - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANG SQUAT CLEAN - ID 3.06

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließender Bewegung von oberhalb der Knie auf die **Schultern**, während er in der Abwärtsbewegung in die tiefe **Kniebeuge** geht.

REP START

Hang Position:

Athlet*in hält das Gewicht mit durchgestreckten **Armen** oberhalb der **Knie**.

REP ENDE

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließender Bewegung aus dem **Hang** in den **Front-Rack Lockout** gezogen.

Beim Umsetzen des Gewichtes auf die Schultern befindet sich die Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveau der **Knie**. Das Umsetzen und die Abwärtsbewegung muss ohne Pause geschehen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden, solange die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einer weiteren Rep zunächst in die **Hang Position** gebracht werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - **GROUND TO OVERHEAD** -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

GROUND TO OVERHEAD

SNATCH, ANYHOW - ID 4.01

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden über den **Kopf**.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.
Die Hände sind am Gewicht.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der Startposition aus **über Kopf** in den **Overhead Lockout** gebracht.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden.

VARIATION

V.10 - Erhöht

V.14 - Split

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - **GROUND TO OVERHEAD** -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

POWER SNATCH - ID 4.02

Athlet*in bewegt das Gewicht in einer fließenden Bewegung vom Boden über **Kopf**, dabei darf er nicht in die tiefe **Kniebeuge** gehen.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die Hände sind am Gewicht.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der **Startposition** aus **über Kopf** in den **Overhead Lockout** gebracht.

Dabei darf die Hüftfalte niemals das horizontale Niveau der **Knie** unterschreiten.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden.

VARIATION

V.10 - Erhöht

V.14 - Split

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - **GROUND TO OVERHEAD** -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

SQUAT SNATCH - ID 4.03

Athlet*in bewegt ein Gewicht in fließender Bewegung über **Kopf** während er gleichzeitig unter die Stange taucht, in der **tiefen Kniebeuge** landet und das Gewicht über **Kopf** abfängt.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.
Die Hände sind am Gewicht.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der Startposition aus **über Kopf** in den **Overhead Lockout** gebracht.
Beim Umsetzen des Gewichtes über Kopf befindet sich die Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveau der **Knie**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden.

VARIATION

V.10 - Erhöht

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - **GROUND TO OVERHEAD** -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANG SNATCH - ID 4.04

Athlet*in bewegt das Gewicht in fließender Bewegung von oberhalb der **Knie** über **Kopf**.

REP START

Hang Position:

Athlet*in hält das Gewicht mit durchgestreckten **Armen** oberhalb der **Knie**.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der Startposition aus **über Kopf** in den **Overhead Lockout** gebracht. Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der **Knie**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden, solange die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einem weiteren Rep zunächst in die Hang Position gebracht werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - **GROUND TO OVERHEAD** -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANG POWER SNATCH - ID 4.05

Athlet*in bewegt das Gewicht in fließender Bewegung von oberhalb der **Knie** über **Kopf**. Dabei geht er nicht in die **tiefe Kniebeuge**.

REP START

Hang Position:

Der Athlet*in hält das Gewicht mit durchgestreckten **Armen** oberhalb der **Knie**.

REP ENDE

Overhead-Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der **Startposition** aus **über Kopf** in den **Overhead-Lockout** gebracht. Dabei darf die Hüftfalte niemals das horizontale Niveau der **Knie** unterschreiten.

Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der **Knie**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden, solange die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einem weiteren Rep zunächst in die Hang Position gebracht werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - **GROUND TO OVERHEAD** -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANG SQUAT SNATCH - ID 4.06

Athlet*in zieht das Gewicht in einer fließenden Bewegung aus dem **Hang** über **Kopf**, während er gleichzeitig unter die Stange taucht und in der tiefen **Kniebeuge** landet. Danach steht er mit dem Gewicht über **Kopf** auf.

REP START

Hang Position:

Der Athlet hält das Gewicht mit durchgestreckten **Armen** oberhalb der **Knie**.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließender, ununterbrochener Aufwärtsbewegung von der Startposition aus **über Kopf** in den **Overhead Lockout** gebracht. Beim Umsetzen des Gewichtes über Kopf befindet sich die Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveau der **Knie**. Die Stange unterschreitet während der Übung niemals das Niveau der **Knie**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise, kontrolliert zurück zum **REP START** geführt werden, solange die richtige **Hang Position** eingehalten wird. Beim Ablegen des Gewichtes muss dies vor einem weiteren Rep zunächst in die Hang Position gebracht werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - **GROUND TO OVERHEAD** -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

CLUSTER - ID 4.07

Athlet*in führt einen Squat Clean und unmittelbar danach einen Thruster in fließender Bewegung aus.

REP START

Das Gewicht liegt auf dem Boden.

Die **Hände** sind am Gewicht.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung auf die **Schultern** umgesetzt. Beim Umsetzen des Gewichtes auf die **Schultern** befindet sich die Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveau der **Knie**.

Das Gewicht wird in fließender Bewegung aus der **Front-Rack Position** in der **tiefen Kniebeuge über Kopf** gebracht.

Die **Hüfte** und die **Knie** müssen durchgehend gestreckt sein, nachdem das Gewicht die **Front-Rack Position** verlassen hat und bis der geforderte **Overhead Lockout** erreicht ist. Ein Wiederbeugen der **Knie** oder der **Hüfte** ("Jerk") ist somit nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

SHOULDER TO OVERHEAD

STRICT PRESS - ID 5.01

Athlet*in drückt das Gewicht von den **Schultern** aus über **Kopf**.
Hierbei kommt keine andere Bewegung aus dem unteren Körperbereich.

REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern** und ruht dort, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Während des Drückens sind die **Knie** und die **Hüfte** gestreckt. Die **Fersen** befinden sich während der gesamten Übung auf dem Boden. Vor der Übung darf in keiner Weise Momentum aus dem Körper generiert werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

PUSH PRESS - ID 5.02

Athlet*in bewegt das Gewicht von den **Schultern** aus über den **Kopf**- dabei benutzt der die „Dip and Drive Bewegung“, eine Art des Schwungdrückens aus den Beinen heraus.

REP START

Aufrecht stehend.

Das Gewicht befindet sich in der **Front Rack Position**.

REP ENDE

Overhead Lockout.

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Nachdem das Gewicht die **Front Rack Position** verlassen hat, müssen **Hüfte** und **Knie** gestreckt bleiben, bis sich das Gewicht mit gestreckten **Ellenbogen** über **Kopf** befindet.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

PUSH JERK - ID 5.03

Athlet*in bewegt das Gewicht von den **Schultern** aus über **Kopf**. Dabei darf er aus den Beinen und der **Hüfte** Schwung aufbauen und kommt über ein Wiederbeugen den **Knie** und **Hüfte** schließlich mit dem Gewicht über **Kopf** zum Stehen.

REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Zu keiner Zeit darf die Hüftfalte die horizontale Linie der **Knie** unterschreiten. Ein Schwungholen vor dem Überkopfdrücken des Gewichtes durch Beugen von **Knie** und **Hüfte** ist unter o.g. Voraussetzung erlaubt, aber nicht erforderlich. Nach dem Überkopfdrücken des Gewichtes muss der Athlet*in jedoch seine **Knie** und **Hüfte** beugen und das Gewicht in dieser Position mit ausgestreckten Armen Überkopf sichern, bevor er sich wieder für den **Overhead-Lockout** streckt.

Während der gesamten Bewegung sind die **Füße** parallel nebeneinander. Ein Versetzen der **Füße** ist nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

VARIATION

V.14 - Split

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

SQUAT JERK - ID 5.04

Athlet*in bewegt das Gewicht von den **Schultern** aus über den **Kopf**, ein Schwungholen aus den Beinen und Hüfte ist erlaubt. Danach muss er aber das Gewicht in der **tiefen Kniebeuge** mit ausgestreckten **Armen** fangen und zurück zum Stehen kommen.

REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den Schultern, Ellbogen sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Ein Schwungholen vor dem Überkopfdrücken aus den **Beinen** und **Hüfte** ist erlaubt. Nachdem das Gewicht die **Front-Rack-Position** verlassen hat, bewegt der Athlet*in sich mit einer fließender Bewegung in die **tiefe Kniebeuge**, bringt also seine Hüftfalte unterhalb des horizontalen Niveaus der **Knie**. Die Kniebeugentiefe wird mit dem Gewicht **über Kopf** und gestreckten **Armen** erreicht.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

SHOULDER TO OVERHEAD - ID 5.05

Athlet*in bewegt ein Gewicht von den **Schultern** aus über **Kopf**.

REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der **Stange**, **Hände** berühren die Stange, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ENDE

Overhead Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Jede Bewegung ist erlaubt, um das Gewicht über **Kopf** zu stemmen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

THRUSTER - ID 5.06

Athlet*in führt eine Frontkniebeuge aus und kommt mit einer fließenden Aufwärtsbewegung und dem Drücken des Gewichts über **Kopf** zum Stehen.

REP START

Gewicht liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange. Die Hüftfalte befindet sich unterhalb des horizontalen Niveau der **Knie**.

REP ENDE

Overhead-Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in hat die volle Kontrolle über die Position.

REP ANFORDERUNG

Das Gewicht wird in fließender Bewegung aus der **Frontrack-Position** in der **tiefen Kniebeuge über Kopf** gebracht.

Die Hüfte und die Knie müssen durchgehend gestreckt sein, nachdem das Gewicht die **Frontrack-Position** verlassen hat und bis der geforderte **Overhead-Lockout** erreicht ist. Ein Wiederbeugen der **Knie** oder der **Hüfte** ("Jerk") ist somit nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zum **REP START** geführt werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - **KETTLEBELL** - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL
- JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

KETTLEBELL/KUGELHANTEL

OVERHEAD/AMERICAN KETTLEBELL SWING - ID 6.01

Athlet*in schwingt die Kettlebell aus der hängenden Position in einer flüssigen Bewegung über **Kopf**.

REP START

Hang Position:

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Achse des Körpers zwischen den **Beinen**. Die **Arme** sind vollständig ausgestreckt, beide **Hände** sind an der Kettlebell.

REP ENDE

Overhead-Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** auf die vertikale Achse des Körpers gebracht.

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

EQUIPMENT

1 Kettlebell (2 Hände an der Hantel).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - **KETTLEBELL** - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL
- JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

RUSSIAN KETTLEBELL SWING - ID 6.02

Athlet*in schwingt die Kettlebell aus der hängende Position in einer flüssigen Bewegung über Schulterhöhe, horizontal nach vorn.

REP START

Hang Position:

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Achse des Körpers zwischen den **Beinen**. Die **Arme** sind vollständig ausgestreckt, beide **Hände** sind an der Kettlebell.

REP ENDE

Die gesamte Kettlebell und beide **Ellenbogen** befinden sich über der horizontalen Ebene der **Schulter**. **Knie** und **Hüfte** sind gestreckt, der Körper steht aufrecht.

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden. Die **Arme** müssen nur in der **Hang Position** ausgestreckt sein.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

EQUIPMENT

1 Kettlebell (Hände an der Hantel).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - **KETTLEBELL** - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL
- JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

KETTLEBELL CLEAN - ID 6.03

Athlet*in startet mit der Kettlebell im **Hang**, von dort wird die Kettlebell mit einer **Hand** auf die **Schulter** geschwungen.

REP START

Hang Position:

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Achse des Körpers zwischen den **Beinen**. Die **Arme** sind vollständig ausgestreckt, die **Hände** sind an der Kettlebell.

REP ENDE

Frontrack-Lockout:

Kettlebell liegt auf den **Schultern**, **Ellbogen** sind vor den Hanteln, **Hände** berühren die Hanteln, **Hüfte** und **Knie** sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung ab dem **Rep Start** bis in die **Frontrack-Position** geschwungen werden..

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

EQUIPMENT

1 Kettlebell (1 Hand)

VARIATION

V.14 - Split

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - **KETTLEBELL** - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL
- JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

KETTLEBELL SNATCH - ID 6.04

Athlet*in startet mit der Kettlebell im Hang, von dort wird die Kettlebell mit einer **Hand** über **Kopf** geschwungen.

REP START

Hang Position:

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Achse des Körpers zwischen den **Beinen**. Die **Arme** sind vollständig ausgestreckt, die **Hände** sind an der Kettlebell

REP ENDE

Overhead-Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Das Gewicht wird mit gestreckten **Armen** über dem **Kopf** auf die vertikale Achse des Körpers gebracht.

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung ab dem **REP START** bis in die **über Kopf Position** geschwungen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

EQUIPMENT

1 Kettlebell (1 Hand)

VARIATION

V.14 - Split

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - **KETTLEBELL** - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL
- JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

KETTLEBELL GET UP - ID 6.05

Athlet*in startet **aufrecht stehend** und der Kettlebell einarmig über dem Kopf. Der **Arm** ist dabei vollständig durchgestreckt und die Kettlebell ist nur in Kontakt mit der **Hand** und dem **Unterarm**. Von dort aus begibt er/sie sich in eine auf dem **Rücken liegende Position**. **Gesäß, Beine, Füße** und **Kopf** berühren gleichzeitig den Boden. Aus der **liegenden Position** beginnt die Bewegung zurück in die **stehende Position**. Während der gesamten Bewegung hat das Gewicht nur Kontakt mit der aktiven **Hand** und dem unteren Teil des **Unterarms/Handgelenks**.

REP START

Overhead-Lockout:

Aufrecht stehend, **Hüfte** und **Knie** voll gestreckt. Gewicht wird mit gestrecktem **Arm** über dem **Kopf** gehalten. Athlet*in etabliert Kontrolle über Position.

REP ENDE

Wie **REP START**

REP ANFORDERUNG

Während der Wiederholung ist eine **liegende Position** zu erreichen. **Füße, Beine, Po, Rücken** und **Kopf** müssen gleichzeitig den Boden berühren und das Objekt muss mit dem gestreckten **Arm** über dem Körper gehalten werden. Das Objekt darf während der Ausführung ausschließlich mit der aktiven **Hand** und dem entsprechenden **Unterarm** in Kontakt kommen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

EQUIPMENT

Verschiedene Objekte, z.B. Kettlebell.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

HORIZONTAL BAR

TOES-TO-BAR - ID 7.01

Athlet*in hängt von der Stange und bringt die **Füße/Zehen** in einer flüssigen Bewegung zwischen den **Händen** in Kontakt mit der Stange.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

Die **Hüfte** ist komplett gestreckt

Die **Fersen** werden bei jeder Wiederholung hinter die vertikale Achse direkt unter der Stange zurückgeführt.

REP ENDE

Die **Zehenspitzen** berühren die Stange gleichzeitig. Der Kontaktpunkt ist zwischen den **Händen**.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

L-HANG TOES-TO-BAR - ID 7.02

Athlet*in hängt in einer L-Form von der Stange und bringt die **Füße/Zehen** in einer flüssigen Bewegung an die Stange.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

Die **Knie** sind gestreckt.

Die L-Position wird mit vertikalen **Armen** und horizontalen **Beinen** geformt.

REP ENDE

Die **Zehenspitzen** berühren die Stange gleichzeitig.

Der Kontaktpunkt ist zwischen den **Händen**.

REP ANFORDERUNG

Auf die Regel zu "**Strict**" ist zu achten..

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Auf die Regel zu "**Strict**" ist zu achten..

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

BALL-TO-BAR - ID 7.03

Athlet*in hängt mit einem Medizinball zwischen den **Füßen** von der Stange und bringt den Ball in einer flüssigen Bewegung an die Stange.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

Die **Hüfte** ist komplett gestreckt

Die **Fersen** befinden sich hinter der vertikalen Achse direkt unter der Stange.

Der Ball befindet sich zwischen den **Füßen**.

REP ENDE

Der Ball berührt die horizontale Stange zwischen den **Händen**.

REP ANFORDERUNG

Der Ball muss für die gesamte Bewegung zwischen den **Füßen** gehalten werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

PULL-UP - ID 7.04

Athlet*in zieht sich aus dem vertikalen Hang an der Stange nach oben, bis das **Kinn** über der Stange ist.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

REP ENDE

Das **Kinn** befindet sich über der horizontalen Linie der Stange.

REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** und Körperteile oberhalb der **Brust** dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

V.14 L-Hang

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

CHEST TO BAR PULL-UP - ID 7.05

Athlet*in zieht sich aus dem vertikalen Hang von der Stange nach oben, bis die **Brust** in Kontakt mit der Stange ist.

REP START

Vertikaler Hang von einer horizontalen Stange.

REP ENDE

Die **Brust**, unterhalb des Schlüsselbeins, hat Kontakt mit der horizontalen Stange.

REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** und die **Brust** dürfen während der Bewegung die Stange berühren.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

PULL-OVER - ID 7.06

Athlet*in zieht sich über eine horizontale Stange in die Stützposition. Die **Füße** führen die Bewegung an und überqueren die Stange dabei zuerst.

REP START

Vertikaler Hang von der Stange.

REP END

Vertikale Stützposition über der Stange.

REP ANFORDERUNG

Der komplette **Körper** passiert die Stange mit den **Füßen** voraus. Dabei bewegt sich der **Körper** über die horizontale Linie und absolviert dabei eine Rolle um die Stange.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf auf der Stange nur im **vertikalen Stütz** pausieren. Sollte er sich anderweitig abstützen, zum Beispiel auf der **Hüfte** ohne **Hände**, muss der Athlet die Stange verlassen, bevor er zum **REP START** zurückkehren kann.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

BAR MUSCLE-UP - ID 7.07

Athlet*in hängt von einer horizontalen Stange und zieht sich über die Stange. Durch eine aktive Streckung der **Ellbogen** erreicht er / sie die **Stützposition**.

REP START

Vertikaler Hang von der Stange.

REP ENDE

Vertikale Stützposition über der Stange mit gestreckten **Armen**. Die **Schultern** sind dabei über oder vor der Stange.

REP ANFORDERUNG

Athlet*in muss mit gestreckten **Armen** an der Stange hängen, ohne den Boden zu berühren, bevor die Bewegung beginnt.

Pull-over Bewegung ist nicht erlaubt.

Die **Fersen** dürfen während der Kip-Bewegung nicht höher als die Stange sein. Außer den **Händen** darf kein weiterer Teil des **Arms** in Kontakt mit der Stange sein.

Um zum **REP ENDE** zu gelangen, muss eine Dip-Bewegung erfolgen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf auf der Stange nur im **vertikalen Stütz** pausieren. Sollte er/sie sich anderweitig abstützen, zum Beispiel auf der **Hüfte** und ohne **Hände**, muss Athlet*in die Stange verlassen, bevor er/sie zum **REP START** zurückkehren kann.

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

SKIN THE CAT - ID 7.08

Athlet*in hängt mit beiden **Händen** an der Klimmzugstange und bewegt dann die **Füße** und **Beine** zwischen den **Händen** erst nach oben, dann über den **Körper** nach hinten, bis eine 360° Drehung abgeschlossen ist und die **Füße** zum Boden zeigen. Athlet*in kehrt dann die Bewegung um, um die **Füße** durch die **Hände** zurückzuziehen, bis die Startposition wieder erreicht ist.

REP START

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Arme sind ausgestreckt.

Hüften sind vollständig gestreckt.

REP ENDE

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Arme sind ausgestreckt.

Hüften sind vollständig gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Beide **Füße** müssen zwischen den **Händen** hindurchgehen. Bei der Ausführung an einer Stange müssen die **Füße** unter die horizontale Ebene der Bar geführt werden, **Füße** und **Schultern** müssen unter die Ebene der **Hüfte** geführt werden. Vorher darf nicht in die Ausgangsposition zurückgekehrt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP ENDE ist ein gültiger neuer **REP START**.

EQUIPMENT

Ringe

Bar/Klimmzugstange

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

KNEE RAISES - ID 7.09

Athlet*in hängt mit beiden Händen an der Klimmzugstange und bewegt die **Knie** nach vorn oben, Die **Kniegelenke** sind höher als die **Hüftgelenke**.

REP START

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Arme sind ausgestreckt.

Hüften sind vollständig gestreckt.

REP ENDE

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.

REP ANFORDERUNG

Die **Fersen** müssen beim Aufschwingen hinter der vertikalen Stange des Racks sein.

Knie werden gebeugt herangezogen.

Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.

Beide **Hände** an der Stange,

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP ENDE ist ein gültiger neuer **REP START**.

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - **RINGS** - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

RINGS

TOES-TO-RINGS - ID 8.01

Athlet*in hängt von den Ringen und bringt die **Füße** durch die Ringe.

REP START

Vertikaler Hang von den Ringen.

Die **Hüfte** ist gestreckt.

Die **Fersen** befinden sich hinter der vertikalen Linie unter den Ringen.

REP ENDE

Die **Fußspitzen** passieren die vertikale Linie und stoßen durch die Ringe.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

VARIATION

V.12 Strict

V.13 Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - **RINGS** - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENE

RING MUSCLE-UP - ID 8.02

Athlet*in hängt von den Ringen und zieht sich über die Ringe, durch ein aktives Strecken der **Ellbogen** erreicht er/sie die Stützposition.

REP START

Vertikaler Hang von den Ringen.

REP END

Vertikale Stützposition in den Ringen, **Ellbogen** gestreckt und **Schultern** über den Ringen.

REP ANFORDERUNG

Bei der Aufschwung Bewegung darf kein Körperteil unterhalb der **Oberschenkel** die horizontale Linie der Ringe passieren.

Unterhalb der Ringe muss eine Richtungsänderung erfolgen (kein "Butterfly").

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - **RINGS** - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENE

DIP - ID 8.03

Athlet*in geht aus der vertikalen Stützposition mit dem Körpergewicht kontrolliert nach unten, bis die Schultern unterhalb der Ellbogen sind und drückt sich wieder nach oben, bis die Ellbogen vollständig gestreckt sind.

REP START

Vertikale Stützposition mit gestreckten Ellbogen.

REP ENDE

Vertikale Stützposition mit gestreckten Ellbogen.

REP ANFORDERUNG

Die Vorderseite der Schultern wird bis unter die Höhe der Ellbogen gesenkt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das REP ENDE ist gültig und geht direkt in den REP START über.

EQUIPMENT

Ringe
Barren/Matador

VARIATION

V.12 - Strict
V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - **RINGS** - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENE

FORWARD ROLL ON RINGS - ID 8.04

Athlet*in rollt aus der Stützposition in den Ringen vorwärts und kommt nach einer kompletten Rolle wieder zurück in die Stützposition.

REP START

Vertikale Stützposition in den Ringen.

REP ENDE

Vertikale Stützposition in den Ringen.

REP REQUIREMENT

Eine komplette Rotation um 360° durch die Ringe muss abgeschlossen werden.
Die Bewegung zwischen **REP START** und **REP ENDE** ist flüssig.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

MONOSTRUKTURELL

LAUFEN - ID 9.01

Athlet*in läuft.

REP START

Frei stehend hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Fortlaufende Segmente: **REP ENDE** ist gleich dem **REP START**.

Andernfalls: Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Start und Ziellinie für die entsprechenden Segmente (Wiederholung).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

SHUTTLE RUN - ID 9.02

Athlet*in läuft zwischen zwei Markierungspunkten hin und her und berührt mit einem Teil einer **Hand** den Boden hinter jeder Linie.

REP START

Frei stehend mit beiden **Füßen** vollständig hinter der Start/Ziellinie.
Eine **Hand** im Kontakt mit dem Boden hinter der Start/Ziellinie

REP ENDE

Frei stehend mit beiden **Füßen** vollständig hinter der Ziellinie.
Eine **Hand** im Kontakt mit dem Boden hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Frei stehend, beide **Füße** vollständig hinter der Zwischenlinie.
Eine **Hand** im Kontakt mit dem Boden hinter der Zwischenlinie.
Athlet*in wendet und läuft in entgegengesetzte Richtung zurück.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Fortlaufende Segmente: **REP ENDE** ist gleich dem **REP START**.
Andernfalls: Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Start- und Endlinie für jedes Segment (Wiederholung).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -

MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

RUDERN - ID 9.03

Athlet*in rudert auf einem Ruder Ergometer.

REP START

Athlet*in **sitzt auf dem Rudergerät**.

Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.

Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

REP ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke).

Beide **Füße** auf den Plattformen.

Mindestens eine **Hand** ist am Griff.

Das Rudergerät wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

REP ANFORDERUNG

Rudern bis die Vorgabe (Zeit, Distanz oder Kalorien) erreicht ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Cycle:

Die Maschine muss zurückgesetzt werden bevor eine neue Wiederholung startet (Wiederholung = neues Ziel)

Wiederholung:

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu rudern, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das TimeCap erreicht ist.

EQUIPMENT

Ruder Ergometer.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

BIKE - ID 9.04

Athlet*in fährt auf einem Fahrrad im Freien.

REP START

Mit dem Fahrrad hinter der Startlinie.

REP ENDE

Mit dem Fahrrad hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Fortlaufende Segmente: **REP ENDE** ist gleich **REP START**.

Andernfalls: Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Start und Ziellinie für die entsprechenden Segmente (Wiederholung).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -

MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

AIR BIKE - ID 9.05

Athlet*in fährt auf einem Airbike.

REP START

Athlet*in **sitzt oder steht auf dem Rad**.

Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen.

Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP END

Sitzend oder stehend auf dem Rad, mit angezeigtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit).

Beide **Füße** sind auf den Pedalen.

Mindestens eine **Hand** am Griff.

REP ANFORDERUNG

Das Rad wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Cycle:

Die Maschine muss zurückgesetzt werden, bevor eine neue Wiederholung startet. (Wiederholung = neues Ziel)

Wiederholung:

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss er/sie aufhören zu arbeiten, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das TimeCap erreicht ist.

EQUIPMENT

Assault Airbike oder Rogue Echobike

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -

MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

BIKE ERG - ID 9.06

Athlet*in fährt auf einem Bike Ergometer.

REP START

Athlet*in [sitzt oder steht auf dem Rad](#).

Beide **Füße** sind auf den dafür vorgesehenen Pedalen.

REP ENDE

[Sitzend oder stehend auf dem Rad](#), mit angezeigtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit).

Beide **Füße** auf den Pedalen.

REP ANFORDERUNG

Das Rad wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Cycle:

Die Maschine muss zurückgesetzt werden, bevor eine neue Wiederholung startet. (Wiederholung = neues Ziel)

Wiederholung:

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu arbeiten, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das TimeCap erreicht ist.

EQUIPMENT

BikeErg Ergometer

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -

MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

SKI ERG - ID 9.07

Athlet*in nutzt das SkiErg.

REP START

Frei stehend.

Beide **Hände** befinden sich an den vorgesehenen Griffen.

REP ENDE

Frei stehend, mit angezeigtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke, Zeit).

Beide **Hände** befinden sich an den vorgesehenen Griffen.

REP ANFORDERUNG

Das Ski Ergometer wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Cycle:

Die Maschine muss zurückgesetzt werden bevor eine neue Wiederholung startet (Wiederholung= neues Ziel)

Wiederholung:

Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu arbeiten, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das TimeCap erreicht ist.

EQUIPMENT

SkiErg

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS -

MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

SCHWIMMEN - ID 9.08

Athlet*in schwimmt im Wasser.

REP START

Im Kontakt mit dem Startpunkt

REP ENDE

Im Kontakt mit dem Endpunkt

REP ANFORDERUNG

Bewegen im Wasser ohne Hilfe.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Fortlaufende Segmente: **REP ENDE** ist gleich dem **REP START**
Andernfalls: Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START**
zurückkehren.

MESSUNGEN

Start und Ziellinie für die entsprechenden Segmente (Wiederholung).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - **MONOSTRUKTURELL** -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

PADDELN - ID 9.09

Athlet*in paddelt - [stehend oder in Bauchlage](#) - eine vorgegebene Distanz auf einem Paddle Board auf einem See oder im Wasser.

REP START

In Kontakt mit dem Startpunkt

REP ENDE

In Kontakt mit dem Endpunkt

REP ANFORDERUNG

Bewegen im Wasser ohne Hilfe.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Fortlaufende Segmente: **REP ENDE** ist gleich dem **REP START**
Andernfalls: Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Start und Ziellinie für die entsprechenden Segmente (Wiederholung).

EQUIPMENT

Paddle Board

Paddel

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

JUMPING

BURPEE OVER OBJECT - ID 10.01

Athlet*in steht aus der **Bauchlage** vom Boden auf und springt über ein Objekt.

REP START

Bauchlage:

Athlet*in liegt mit dem Bauch auf dem Boden. **Hände, Brust, Oberschenkel** und **Zehen** haben gleichzeitig Bodenkontakt.

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite des Objekts.

Beide **Füße** des Athleten berühren den Boden.

REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide **Füße** verlassen gleichzeitig den Boden.

Der Athlet überquert das Objekt mit dem gesamten **Körper**.

Sofern es nicht über eine Sonderregelung festgelegt ist, gilt: das Objekt mit den **Füßen** zu berühren oder darauf zu landen, ist erlaubt, aber nicht notwendig. Es gibt keine Anforderung zur Ausrichtung der **Bauchlage**.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

OBJECT-FACING BURPEE OVER OBJECT - ID 10.02

Athlet*in steht - aus der **Bauchlage** einem Objekt zugewandt - vom Boden auf und springt darüber.

REP START

Bauchlage.

Zehen, **Oberschenkel**, **Brust** und **Hände** berühren den Boden gleichzeitig, **Körper** liegt vollständig hinter dem Objekt,
Körper ist in 90° zum Objekt hin ausgerichtet.

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite des Objekts.

REP ANFORDERUNG

Sprung über das Objekt, beide **Füße** verlassen gleichzeitig den Boden.

Athlet*in überquert das Objekt mit dem gesamten **Körper**.

Sofern es nicht über eine Sonderregelung festgelegt ist, gilt: das Objekt mit den **Füßen** zu berühren oder darauf zu landen, ist erlaubt, aber nicht notwendig.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

BURPEE TO TARGET - ID 10.03

Athlet*in steht aus der **Bauchlage** vom Boden auf und springt, um ein Ziel (über dem eigenen Kopf) zu berühren

REP START

Bauchlage:

Athlet*in liegt mit dem **Bauch** Richtung Boden. **Hände, Brust, Oberschenkel** und **Zehen** haben gleichzeitig Bodenkontakt.

REP ENDE

Die Berührung am Target/Ziel

Falls nicht anders beschrieben mit beiden **Händen**.

REP ANFORDERUNG

Sowohl das Steigen als auch das Springen in und aus der **Bauchlage** sind erlaubt. Zum Target muss gleichzeitig mit beiden **Füßen** abgesprungen werden, sofern nicht anders festgelegt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Ein Ziel, normalerweise eine horizontale Stange oder Band oberhalb der normalen Standreichweite.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

BOX JUMP - ID 10.04

Athlet*in springt vom Boden auf eine Box und **steht** mit der **Hüfte** vollständig gestreckt, **aufrecht** darauf.

REP START

Frei stehend:

Beide **Füße** berühren den Boden.

REP ENDE

Aufrecht stehend auf der Box.

Beide **Füße** berühren die Box, **Knie** und **Hüfte** sind vollständig gestreckt, der **Oberkörper** ist aufrecht.

REP ANFORDERUNG

Athlet*in springt auf die Box, dabei verlassen beide **Füße** gleichzeitig den Boden. Die **Hände** dürfen auf keinen Teil des Körpers abgelegt werden und auch die Box nicht berühren.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren, solange die **Hände** weder am Körper abgestützt werden oder die Box berühren.

VARIATION

Step Down:

Athlet*in muss zum **REP START** zurückkehren, indem er/sie von der Box herunter steigt, das bedeutet, dass der zweite **Fuß** erst solange die Box berühren muss, bis der erste **Fuß** den Boden berührt. Die **Hände** dürfen weder am Körper abgestützt werden, noch die Box berühren.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

BOX JUMP OVER - ID 10.05

Athlet*in springt über eine Box.

REP START

Frei stehend.

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite der Box.

REP ANFORDERUNG

Beide **Füße** verlassen gleichzeitig den Boden.

Es darf von der Box heruntergestiegen werden.

Ein vollständiges Überspringen der Box ist möglich. Die **Füße** müssen dabei jedoch vollständig über der Box geführt werden. Zu keiner Zeit dürfen die **Arme** auf den **Beinen** oder sonstig abgestützt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

SINGLE UNDER - ID 10.06

Athlet*in springt und zieht einmal das Seil unter den **Füßen** durch.

REP START

Frei stehend:

Beide **Füße** berühren den Boden.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

REP ENDE

Frei stehend:

Beide **Füße** berühren den Boden.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

REP ANFORDERUNG

Ein beidbeiniger Absprung vom **REP START** ist erforderlich.

Während der/die Athlet*in in der Luft ist, muss das Seil einmal unter den **Füßen** durchgezogen werden. Das Seil wird nach vorne gedreht. Ein zweimaliges Durchziehen während des Sprunges ist nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen sind nach der Wiederholung nicht erlaubt. Andernfalls kann in jeder kontrollierten Form zum **REP START** zurückgekehrt werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

DOUBLE UNDER - ID 10.07

Athlet*in springt und zieht zweimal das Seil unter den **Füßen** durch.

REP START

Frei stehend.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

REP ENDE

Frei stehend.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

REP ANFORDERUNG

(Das Seil rotiert um die sagittale Achse des/der Athlet*in.)

Ein beidbeiniger Absprung vom **REP START** ist erforderlich.

Während der/die Athlet*in in der Luft ist, muss das Seil 2x unter den **Füßen** durchgezogen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen oder vereinzelte Seildurchzüge werden nicht gewertet.

Sofern nicht über eine Sonderregelung festgelegt ist, gilt: es ist erlaubt, einzelne Seilsprünge zu machen, sie werden nicht als gültige Reps gewertet.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

TRIPLE UNDER - ID 10.08

Athlet*in springt und zieht dreimal das Seil unter den **Füßen** durch.

REP START

Frei stehend.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

REP ENDE

Frei stehend.

Beide Enden des Seils werden festgehalten, jedes Ende in einer **Hand**.

REP ANFORDERUNG

(Das Seil rotiert um die sagittale Achse des/der Athlet*in.)

Ein beidbeiniger Absprung vom **REP START** ist erforderlich.

Während der/die Athlet*in in der Luft ist, muss das Seil 3x unter den **Füßen** durchgezogen werden

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Zusätzliche Rotationen oder vereinzelt Seildurchzüge werden nicht gewertet.

Sofern nicht über eine Sonderregelung festgelegt ist, gilt: es ist erlaubt, einzelne Seilsprünge zu machen, sie werden nicht als gültige Reps gewertet.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

BROAD JUMP - ID 10.09

Athlet*in springt auf Distanz.

REP START

Frei stehend hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend hinter der Endlinie.

REP ANFORDERUNG

Ein beidbeiniger Absprung vom **REP START** ist erforderlich.

Es muss mit einem einzigen Sprung von der Start- bis über die Ziellinie gesprungen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Start- und Endlinie

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - **CLIMBING** - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

CLIMBING

ROPE CLIMB - ID 11.01

Athlet*in klettert an einem Seil nach oben.

REP START

Frei stehend.

REP ENDE

Frei stehend.

REP ANFORDERUNG

Athlet*in klettert mit beiden **Händen** und beiden **Beinen** am Seil hoch.
Ist er/sie oben, wird ein definiertes Ziel mit einer **Hand** berührt.
Athlet*in muss mit beiden **Händen** bis unterhalb einer Markierung am Seil
herunterklettern. Ab der Markierung darf er/sie die **Hände** vom Seil lösen und
herunterspringen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in den **REP START** kontrolliert übergehen.

MESSUNGEN

Ziel/Target.

Die maximale Höhe, ab der das Seil losgelassen werden darf (kann das
gleiche wie das markierte Ziel sein).

EQUIPMENT

Ein langes Seil, das den Boden berührt.

Erhöhtes bzw. kurzes Seil, das mit Sprung erreicht werden muss.

VARIANTEN

V.17 Legless

V.18 seated

V.19 L-Sitz

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - **CLIMBING** - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

ROPE CLIMB, SEATED START - ID 11.02

Athlet*in klettert das Seil aus der [sitzenden Position](#) heraus nach oben.

REP START

[Sitzend](#), nur der **Po** hat Kontakt mit dem Boden.
Beide **Hände** sind am Seil.

REP ENDE

Der **Po** hat Kontakt mit dem Boden.

REP ANFORDERUNGEN

Nur der **Po** darf bis zum **REP ENDE** den Boden berühren.

Eine **Hand** berührt das Ziel.

Danach kommt er/sie kontrolliert herunter. Es muss Kontrolle gezeigt werden,
bis beide **Hände** unterhalb der Markierung sind. Danach darf weiter
heruntergeklettert oder abgesprungen werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Ziel/Target.

Abstiegshöhe (kann auch das Ziel sein).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - **CLIMBING** - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

PEG BOARD - ID 11.03

Athlet*in klettert das Peg Board an der Wand hinauf, mithilfe von zwei Hölzern in den **Händen**. Dabei benutzt er/sie **Arme** und **Beine**.

REP START

Frei stehend.

REP ENDE

Frei stehend.

REP ANFORDERUNG

Die Hölzer müssen ab der vorgegebenen Höhe in die Löcher des Peg Boards gesteckt werden.

Die Hölzer müssen auch abwärts bis zur vorgegebenen Höhe der Absprungmarkierung eingesetzt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Es darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückgekehrt werden.

MESSUNGEN

Ziel/Target.

Ausgewiesene Abstiegsmarke (kann mit dem Ziel identisch sein).

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - **HANDSTANDS** - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANDSTANDS

HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.01

Athlet*in befindet sich in einem **Handstand** an der Wand und geht mit dem **Kopf** tief bis er/sie den Boden berührt und presst sich dann wieder nach oben bis zur vollständigen Streckung der **Ellbogen** (und der **Hüfte**).

REP START

Athlet*in ist **Kopfüber im Handstand**.

Die **Fersen** sind in Kontakt mit der Wand.

Die **Hände** und Füße befinden sich in einem markierten Feld.

REP ENDE

Athlet*in ist **Kopfüber im Handstand**.

Die **Fersen** sind in Kontakt mit der Wand.

Die **Hände** und Füße befinden sich in einem markierten Feld.

REP ANFORDERUNG

Der **Kopf** berührt den Boden in der horizontalen Ebene.

Die **Hände** bleiben während der gesamten Übung im markierten Bereich.

Bei der Abwärtsbewegung darf jedes Körperteil mit der Wand in Kontakt kommen, bei der Aufwärtsbewegung darf kein anderer Körperteil während der Übung in Kontakt mit der Wand kommen, mit Ausnahme der **Fersen**.

Der Wallwalk und im Stand drehen, um in die Startposition zu kommen ist nicht erlaubt.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

MESSUNGEN

Das Standardfeld ist 95 cm weit und 50 cm tief (entsprechend markiert).

Die Höhenmarkierung an der Wand bezieht sich auf die jeweilige Körpergröße.

VARIATIONEN

V.09 - Deficit

V.10 - Elevated

V.11 - Parallettes

V.12 - Strict

V.13 - Kipping

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - **HANDSTANDS** - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

FREE-STANDING HANDSTAND PUSH-UP - ID 12.02

Athlet*in steht im **Handstand** (ohne eine Wand o. ä. als Support) und lässt sich langsam ab, um mit dem **Kopf** den Boden zu berühren und drückt sich wieder hoch bis zur vollständigen Streckung der **Ellbogen** und **Hüfte**.

REP START

Athlet*in ist **Kopfüber im Handstand**.
Die **Hände** befinden sich in einem markierten Feld.

REP ENDE

Athlet*in ist **Kopfüber im Handstand**.
Die **Hände** befinden sich in einem markierten Feld.

REP ANFORDERUNG

Der **Kopf** berührt den Boden in der horizontalen Ebene.
Die **Hände** bleiben während der gesamten Übung im markierten Feld.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

MESSUNGEN

Das Standardfeld ist 100x 100 cm
Die Markierung befindet sich auf dem Boden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - **HANDSTANDS** - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANDSTAND WALK - ID 12.03

Athlet*in läuft auf den **Händen**. (Ggf. muss ein Gegenstand zwischen den **Füßen** getragen werden oder es muss um oder über Gegenstände gelaufen werden.)

REP START

Beide **Hände** befinden sich auf dem Boden hinter der Startlinie.

REP ENDE

Beide **Hände** befinden sich auf dem Boden hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** haben Bodenkontakt.

Die **Füße** sind während der gesamten Ausführung der Wiederholung über den **Hüften** und dem **Kopf**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das nächste Segment beginnen: **REP ENDE** ist gleich dem **REP START** (unbroken)

Andernfalls: Athlet*in kehrt zurück zum **REP START** (Segmentanfang), sofern er nicht kontrolliert über die Ziellinie kommt, (wenn er/sie vor dem Erreichen der Ziellinie fällt oder nicht beide **Hände** über die Ziellinie kommen bzw. die **Füße** zu früh abgesetzt werden).

MESSUNGEN

Start- und Ziellinie sind für die einzelnen Segmente jeweils dieselbe Linie und gelten als REP.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - **HANDSTANDS** - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANDSTAND HOLD - ID 12.04

Athlet*in steht in der [Handstand Position](#) auf den [Händen](#).

REP START

Athlet*in ist [Kopfüber im Handstand](#).

Die [Hände](#) befinden sich in einem markierten Feld.

REP ENDE

Athlet*in ist [Kopfüber im Handstand](#).

Die [Hände](#) befinden sich in einem markierten Feld.

REP ANFORDERUNG

[Hände](#) müssen während der gesamten Übung innerhalb der Markierungen sein.

Nur die [Hände](#) haben Kontakt mit dem Boden.

Die [Füße](#) befinden sich während der gesamten Übung über der [Hüfte](#) und dem [Kopf](#).

Anforderungen beibehalten, bis das Zeitziel erreicht ist.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das [REP ENDE](#) ist gültig und geht direkt in den [REP START](#) über.

MESSUNGEN

Die Feldgröße beträgt 100 x 100 cm.

Die Markierung befindet sich auf dem Boden.

VARIATION

Mit erlaubter Handbewegung

Ohne erlaubte Handbewegung

Erhöht V.10.0

Keine Bewegung V.14

Mit Bewegung V.14.1

EQUIPMENT

Paralletes

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - **HANDSTANDS** - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANDSTAND PIROUETTE - ID 12.05

Athlet*in steht in der **Handstand Position** auf den **Händen** und dreht sich vollständig um die eigene Achse. Eventuell muss ein Gegenstand zwischen den **Füßen** getragen werden.

REP START

Athlet*in ist **Kopfüber im Handstand**.

Die **Hände** befinden sich in einem markierten Feld.

REP ENDE

Athlet*in ist **Kopfüber im Handstand**.

Die **Hände** befinden sich in einem markierten Feld.

REP ANFORDERUNG

Es muss der erforderliche Rotationsgrad in der entsprechenden Richtung absolviert werden.

Nur die **Hände** haben Kontakt mit dem Boden.

Die **Füße** befinden sich während der gesamten Übung über der **Hüfte** und dem **Kopf**.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

MESSUNGEN

Die Feldgröße beträgt 100 x 100 cm.

Die Markierung befindet sich auf dem Boden.

VARIATION

Erhöht V.10.0

EQUIPMENT

Paralletes

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - **HANDSTANDS** - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

WALL WALK - ID 12.06

Athlet*in kommt aus einer **Bauchlage** vom Boden in eine **Handstand Position**, indem er/sie mit den **Händen** auf die Wand zu und den **Füßen** an der Wand hoch geht, bevor er/sie zurück in die Ausgangsposition geht.

REP START

Athlet*in liegt in der **Bauchlage**.

Die **Hände** befinden sich an einer markierten Linie.

REP ENDE

Athlet*in liegt in der **Bauchlage**.

Die **Hände** befinden sich an einer markierten Linie.

REP ANFORDERUNG

Die **Füße** müssen an der Wand sein, die **Knie** müssen abgehoben in der Luft sein, bevor die **Hände** die erste Markierung verlassen dürfen.

Beide **Hände** müssen die zweite Markierung an der Wand erreichen.

Die **Füße** dürfen an der Wand nicht weiter auseinander stehen als die **Hände**, bevor der Rückweg begonnen wird.

Beide **Hände** müssen die erste Markierung (Start) erreichen, bevor die **Füße** sich von der Wand lösen dürfen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

MESSUNGEN

Die erste Markierung befindet sich 25 cm vor der Wand.

Die zweite Markierung ist ein ausgewiesener Startbereich in der Nähe der **Schultern** der/des Athlet*in auf dem Boden. Für alle Athlet*innen darf ein standardisierter Abstand zur Wand verwendet werden.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - **CORE** - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

CORE

ABMAT SIT-UP - ID 13.01

Athlet*in macht einen Sit-up auf der Abmat.

REP START

Die **Schulterblätter** sind in Kontakt mit dem Boden.
Beide **Hände** berühren den Boden hinter den Schultern.

REP ENDE

Athlet*in befindet sich in einer **sitzenden Position**, das **Gesäß** berührt den Boden.
Athlet*in berührt den Boden vor den **Fußspitzen** bzw. der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Die Abmat befindet sich am **Rücken** oberhalb des **Steißbeins**.
Beide **Füße** sind in Bodenkontakt während der gesamten Übung.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

EQUIPMENT

Abmat

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - **CORE** - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

GHD SIT-UP - ID 13.02

Athlet*in absolviert Sit-ups auf dem GHD.

REP START

Beide **Hände** sind in Kontakt mit der Rolle, welche die **Füße** fixiert.

REP ENDE

Beide **Hände** sind in Kontakt mit der Rolle, welche die **Füße** fixiert.

REP ANFORDERUNG

Der Sit-up wird auf dem GHD (Glute-Ham-Developer) absolviert.
Die **Hüfte** muss komplett geöffnet sein.
Berühren des Bodens (Beide **Hände** müssen das Ziel berühren.)

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Das Ziel ist hinter dem **Rücken** des/der Athlet*in am Boden. Gegebenenfalls kann eine Erhöhung angeordnet werden.

EQUIPMENT

GHD

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - **CORE** - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HIP EXTENSION GHD - ID 13.03

Athlet*in beugt sich von der **Hüfte** aus nach vorn und berührt das Ziel im 90° Winkel von der Startposition.

REP START

Beide **Hände** sind in Kontakt mit Ziel A (am Boden).

REP ENDE

Beide **Hände** sind in Kontakt mit Ziel A (am Boden).

REP ANFORDERUNGEN

Die Ausführung muss auf dem GHD gemacht werden.

Beide **Hände** müssen Ziel B berühren, bevor sie wieder zu Ziel A zurückkehren dürfen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in darf in jeder kontrollierten Variante zum **REP START** zurückkehren.

MESSUNGEN

Ziel A und B befinden sich in einem 90° Winkel zueinander. Ziel A ist am Boden, Ziel B auf Höhe des GHD, so dass eine Streckung der **Hüfte** notwendig ist, um Ziel B zu erreichen.

EQUIPMENT

GHD

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - **CORE** - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

L-SIT - ID 13.04

Athlet*in stemmt das Körpergewicht auf die **Hände**, während er/sie den **Oberkörper** in der Vorbeuge und die **Beine** gestreckt in der horizontalen „L-Position“ hält.

REP START

Athlet*in trägt das Körpergewicht auf den **Händen**.
Die **Hüfte** ist gebeugt und bildet mit den **Beinen** und dem **Oberkörper** ein L.

REP ENDE

Athlet*in trägt das Körpergewicht auf den **Händen**.
Die **Hüfte** ist gebeugt und bildet mit den **Beinen** und dem **Oberkörper** ein L.

REP ANFORDERUNG

Die **Beine** müssen höher als ein bestimmtes Ziel gehalten werden.
Die **Füße** müssen hinter einem bestimmten Ziel bleiben.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

MESSUNGEN

Vertikales Ziel: Standardhöhe der Oberseite der Parallettes.
Horizontales Ziel: Die Höhe der **Sprunggelenke**, während die **Beine** komplett gestreckt sind.

EQUIPMENT

Parallettes

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - **CORE** - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

L-HANG - ID 13.05

Athlet*in hängt mit waagrecht gehaltenen gestreckten **Beinen** an einem#
Objekt und bildet so eine „L“-Form.

REP START

Athlet*in hängt mit beiden **Händen**.
Hüften sind gebeugt und bilden ein „L“

REP ENDE

Athlet*in hängt mit beiden **Händen**.
Hüften sind gebeugt und bilden ein „L“

REP ANFORDERUNG

Die **Beine** müssen über einem Ziel gehalten werden, während die **Füße** nach
vorn zeigen und die **Beine** komplett gestreckt sind.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.
Oder Athlet*in kommt kontrolliert in den **REP START** zurück.

MESSUNGEN

Vertikales Ziel: Standardhöhe der Parallettes.

Horizontales Ziel: Die **Sprunggelenke** bei komplett gestreckten **Beinen**.

EQUIPMENT

Pull Up Bar
Ringe

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - **CORE** - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

HANDSTAND AUS DEM L-SIT - ID 13.06

Athlet*in hält das Körpergewicht auf den **Händen**, während er/sie den **Oberkörper** in der Vorbeuge und die **Beine** gestreckt und gespreizt in der horizontalen „L-Position“ hält. Aus dieser Position muss der **Körper** ohne weiteren Bodenkontakt in den **Handstand** gedrückt werden.

REP START

Athlet*in trägt das Körpergewicht auf den **Händen**.
Die **Hüfte** ist gebeugt und bildet mit den gespreizten **Beinen** und dem **Oberkörper** ein „L“.

REP ENDE

Athlet*in trägt das Körpergewicht auf den **Händen**.
Die **Hüfte** ist gebeugt und bildet mit den gespreizten **Beinen** und dem **Oberkörper** ein „L“.

REP ANFORDERUNG

Nur die **Hände** dürfen den Boden oder das Equipment berühren.
Der **vollständig gestreckte Handstand** muss erreicht werden..

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.
Oder Athlet*in kommt kontrolliert in den **REP START** zurück.

EQUIPMENT

Paralletes
Ringe

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

STRONGMAN

SLED PUSH - ID 14.01

Athlet*in schiebt einen Schlitten vorwärts.

REP START

Frei stehend hinter der Startlinie.
Schlitten hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend hinter der Ziellinie.
Schlitten hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Der Schlitten darf nur geschoben werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP bei Segmenten: **REP ENDE** ist gültig über der Linie und das neue Segment startet fließend und wird somit zum **REP START**.
Bei Ungültigkeit: Athlet*in muss zurück zum **REP START** und das in kontrollierter Form innerhalb der Lane.

MESSUNGEN

Startlinie und Ziellinie.

EQUIPMENT

Schlitten

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

SLED DRAG - ID 14.02

Athlet*in ist vor dem Schlitten und zieht diesen anhand von Schlaufen hinter sich her.

REP START

Frei stehend hinter der Startlinie.
Schlitten hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend hinter der Ziellinie.
Schlitten hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Der Schlitten darf nur anhand des Hilfsmittels (Schlaufen) gezogen werden.
Athlet*in darf den Schlitten nicht berühren, um ihn zu bewegen .

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP bei Segmenten: **REP ENDE** ist gültig über der Linie und der neue startet fließend und wird somit zum **REP START**.

Bei Ungültigkeit: Athlet*in muss zurück zum **REP START** und das in kontrollierter Form innerhalb der Lane.

MESSUNGEN

Startlinie und Ziellinie.

EQUIPMENT

Schlitten/Zugschlaufen

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

SLED PULL - ID 14.03

Athlet*in zieht den Schlitten mit einem Seil zu sich heran.

REP START

Frei stehend hinter der Ziellinie.
Schlitten hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend hinter der Ziellinie.
Schlitten hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Athlet*in muss den Schlitten mit einem Seil zu sich heranziehen, bis der Schlitten hinter der Ziellinie ist und steht dabei frontal zum Schlitten.
Athlet*in darf während der Übung **stehen oder sitzen**, jedoch keine Schritte machen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP bei Segmenten: **REP ENDE** ist gültig über der Linie und der neue startet fließend und wird somit zum **REP START**.
Bei Ungültigkeit: Athlet*in muss zurück zum **REP START** und das in kontrollierter Form innerhalb der Lane.

MESSUNGEN

Startlinie und Ziellinie.

EQUIPMENT

Schlitten mit Seil

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

OBJECT OVER SHOULDER - ID 14.04

Athlet*in hebt ein Objekt vom Boden, bewegt es über die **Schulter** nach hinten und lässt es auf der gegenüberliegenden Seite zu Boden fallen.

REP START

Objekt liegt auf dem Boden.

Hand/Hände am Objekt.

REP END

Aufrecht stehend.

Das Objekt wurde über die **Schulter** bewegt bei vollständig gestreckten **Knie- und Hüftgelenken**.

REP ANFORDERUNG

Keine.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Es darf nach jeder Wiederholung zum **REP START** gewechselt werden, sofern das Gewicht kontrolliert und sauber geworfen wurde.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

OBJECT ONTO TARGET - ID 14.05

Athlet*in bewegt ein Objekt vom Boden und hebt/bewegt es an ein vorgegebenes Ziel.

REP START

Objekt liegt auf dem Boden.

Hand/Hände am Objekt.

REP ENDE

Das Objekt liegt auf dem Ziel.

REP ANFORDERUNG

Keine.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in geht auf kontrollierte Weise zum **REP START** über.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

OBJECT OVER TARGET - ID 14.06

Athlet*in bewegt ein Objekt vom Boden über das vorgegebene Ziel.

REP START

Objekt liegt auf dem Boden.

Hand/Hände am Objekt.

REP ENDE

Das Objekt liegt auf der gegenüberliegenden Seite des Ziels auf dem Boden.

REP ANFORDERUNG

Das gesamte Objekt muss über das Ziel bewegt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Athlet*in geht auf kontrollierte Weise zum **REP START** über.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

LOADED CARRY - ID 14.07

Athlet*in trägt ein Gewicht ohne Unterbrechung über eine gewisse Distanz.

REP START

Frei stehend.

Beide **Füße** hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend.

Beide **Füße** hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Das Tragen des Gewichtes muss ohne Unterbrechung für ein volles Segment erfolgen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP ENDE ist gültig hinter der Linie. Die nächste Wiederholung startet fließend und wird somit zum **REP START**.

Bei Ungültigkeit: Athlet*in muss zurück zum **REP START** und das in kontrollierter Form innerhalb der Lane.

MESSUNGEN

Start und Ziellinie für jedes Segment.

VARIATION

V.01 - Anyhow

V.02 - Front-Rack

V.03 - Goblet

V.04 - Zercher

V.05 - Bear-Hug

V.06 - Overhead

V.07 - Farmer

V.08 - Back-Rack

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

OBJECT FLIP - ID 14.08

Athlet*in dreht ein Objekt über eine definierte Distanz um dessen Längsachse.

REP START

Frei stehend hinter der Startlinie.

Objekt hinter der Startlinie.

REP ENDE

Frei stehend hinter der Ziellinie.

Objekt hinter der Ziellinie.

REP WIEDERHOLUNG

Das Objekt darf nur durch Drehung um die Längsachse vorwärts bewegt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Kontinuierliche Segmente: **REP ENDE** ist gültig über der Linie und der neue startet fließend und wird somit zum **REP START**.

Bei Ungültigkeit: Athlet*in muss zurück zum **REP START** und das in kontrollierter Form innerhalb der Lane.

MESSUNGEN

Start und Ziellinie.

EQUIPMENT

Objekt, z.B. Reifen

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - **STRONGMAN** - VERSCHIEDENES

CONTINENTAL CLEAN - ID 14.09

Athlet*in bewegt ein Gewicht vom Boden zur **Schulter**, wobei mit dem Gewicht eine mögliche Pause auf der **Hüfte** oder dem **Bauch** gemacht werden kann.

REP START

Objekt liegt auf dem Boden.

Hände am Objekt.

REP ENDE

Front-Rack Lockout.

REP ANFORDERUNG

Es muss eine *Clean* Bewegung sein.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das Objekt kommt auf kontrollierte Weise zum **REP START** zurück.

EQUIPMENT

Langhantel

VARIATION

V.14 Split

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - **VERSCHIEDENES**

VERSCHIEDENES

PUSH UP - ID 15.01

Athlet*in startet in einer **Plank Position**, beugt dann die **Arme** und senkt den **Körper**, bevor er/sie die **Arme** wieder vollständig streckt und sich in die **Plank Position** zurückbewegt.

REP START

Plank Lockout:

Der Körper weist Richtung Boden. Beide **Hände** und **Zehen beider Füße** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. **Oberkörper, Hüfte** und **Beine** befinden sich in einer Linie. Die **Arme** sind durchgestreckt.

REP ENDE

Plank Lockout:

Beide **Hände** und **Zehen beider Füße** berühren den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. **Oberkörper, Hüfte** und **Beine** befinden sich in einer Linie. Die **Arme** sind durchgestreckt.

REP ANFORDERUNG

Plank Position auf beiden **Händen**, die **Hände** sind hinter der Kinnlinie positioniert.

Die **Brust** muss den Boden berühren.

Knie, Oberschenkel, Gesicht oder **sonstige Körperteile** dürfen in Bodenkontakt kommen, dieser ist aber nicht erforderlich.

Die **Knie** dürfen beim hochdrücken nicht helfen.

Die **Zehen beider Füße** müssen während der gesamten Übung Bodenkontakt haben.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

VARIATION

V.10 Erhöht

V.09 Defizit

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - **VERSCHIEDENES**

HAND RELEASE PUSH UP - ID 15.02

Athlet*in startet in einer **Plank Position**, lässt sich absinken und liegt flach auf dem Boden, löst die **Hände** kurz vom Boden, bevor die **Hände** wieder abgelegt werden und in die **Plank Position** zurückgekehrt wird.

REP START

Plank Lockout:

In der Stützposition berühren beide **Hände** und die **Zehen beider Füße** den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. **Oberkörper, Hüfte** und **Beine** befinden sich in einer Linie. Die **Arme** sind durchgestreckt.

REP ENDE

Plank Lockout:

In der Stützposition berühren beide **Hände** und die **Zehen beider Füße** den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. **Oberkörper, Hüfte** und **Beine** befinden sich in einer Linie. Die **Arme** sind durchgestreckt.

REP ANFORDERUNG

Es wird eine **Bauchlage** erreicht, indem **Brust, Oberschenkel, Hände** und **Zehen** den Boden berühren. Anschließend werden die **Hände** vom Boden genommen.

Die **Hände** setzen gleichzeitig wieder auf dem Boden auf.

Knie und **Oberschenkel** dürfen nicht länger im Bodenkontakt sein als die **Brust**. Anders gesagt: die **Knie** und **Oberschenkel** müssen mindestens gleichzeitig mit der **Brust** vom Boden abheben.

Die **Zehen beider Füße** müssen während der gesamten Übung Bodenkontakt haben.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - VERSCHIEDENES

DYNAMIC PUSH UP - ID 15.03

Athlet*in startet in einer **Plank Position**, lässt sich absinken und drückt sich danach wieder in die **Plank Position**, wobei die **Hände** und/oder die **Füße** angehoben werden können, möglicherweise auf einer anderen horizontalen Ebene endend, als zu Beginn der Übung.

REP START

Plank Lockout:

In der Stützposition berühren beide **Hände** und die **Zehen beider Füße** den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. **Oberkörper, Hüfte** und **Beine** befinden sich in einer Linie. Die **Arme** sind durchgestreckt.

REP ENDE

Plank Lockout:

In der Stützposition berühren beide **Hände** und die **Zehen beider Füße** den Boden. Kein weiterer Teil des Körpers berührt den Boden. **Oberkörper, Hüfte** und **Beine** befinden sich in einer Linie. Die **Arme** sind durchgestreckt.

REP ANFORDERUNG

Plank Position auf beiden **Händen**, die **Hände** sind hinter der Kinnlinie positioniert.

Die **Brust** muss den Boden berühren.

Knie, Oberschenkel, Gesicht oder **sonstige Körperteile** dürfen in Bodenkontakt kommen, dieser ist aber nicht erforderlich.

Die **Knie** dürfen beim hochdrücken nicht helfen.

Die **Hände** und/oder **Zehen beider Füße** verlassen die horizontale Ebene während der Übung und sind am Ende der Übung ggf. anders positioniert als zu Beginn.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

VARIATION

V.10 Erhöht

V.09 Defizit

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - **VERSCHIEDENES**

WALL BALL SHOTS - ID 15.04

Athlet*in steht vor einem Ziel und wirft aus der **tiefen Kniebeuge** einen Medizinball auf das Ziel.

REP START

Tiefe Kniebeuge mit Medizinball vor dem Körper.

Die **Hüftfalte** befindet sich unterhalb des Niveaus des **Kniegelenks**.

Nur die **Hände** halten den Ball fest.

REP ENDE

Der Medizinball berührt das vorgegebene Ziel.

REP ANFORDERUNG

Während der/die Athlet*in aus der **Kniebeuge** aufsteht, wird der Ball nach oben geworfen.

Die komplette Trefferfläche des Balles muss dabei über der Zielmarkierung liegen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Ball muss nach dem Treffen des Ziels gefangen werden oder er muss vom Boden aufgehoben werden, um erneut starten zu können. Berührt der Ball den Boden, muss dieser erst zur Ruhe kommen, bevor er erneut aufgenommen werden darf.

MESSUNGEN

Die Standardhöhe des Wurfziels beträgt 300cm für die Männer und 270 cm für die Frauen.

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - **VERSCHIEDENES**

BOX STEP OVER - ID 15.05

Athlet*in steigt über eine Box.

REP START

Frei stehend vor der Box.

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite der Box.

REP ANFORDERUNG

Beide **Füße** müssen mit der Oberseite der Box, über die gestiegen wird, in Kontakt kommen.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

VARIATION

- V.01 - Anyhow
- V.02 - Front-Rack
- V.03 - Goblet
- V.04 - Zercher
- V.05 - Bear-Hug
- V.06 - Overhead
- V.07 - Farmer
- V.08 - Back-Rack

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - **VERSCHIEDENES**

WALKING LUNGE - ID 15.06

AthletIn geht mit tiefen Ausfallschritten vorwärts und setzt jeweils das **Knie** des hinteren **Beines** mit Bodenberührung auf. Dies geschieht im Wechsel.

REP START

Aufrecht stehend:

Knie und **Hüfte** gestreckt, **Oberkörper** aufrecht.
Beide **Füße** stehen vor der Startlinie.

REP ENDE

Aufrecht stehend:

Knie und **Hüfte** gestreckt, **Oberkörper** aufrecht.
Beide **Füße** stehen hinter der Ziellinie.

REP ANFORDERUNG

Das Laufen muss mit abwechselndem **Bein** und der Berührung des hinteren **Knies** am Boden geschehen.

Jeder Schritt muss so enden, dass die aufrechte Position des **REP START** durchlaufen wird.

Fortlaufende korrekte Ausführung.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Wiederholendes Segment: **REP ENDE** ist ein gültiger **REP START**.

Bei Ungültigkeit: Athlet*in kommt auf kontrollierte Art und Weise zum **REP START** zurück. Der Schritt muss an der Stelle wiederholt werden, wo der Fehler gemacht wurde.

Sollten einzelne Segmente vorgesehen sein, kommt der/die Athlet*in an den Segmentstart zurück.

VARIATION

V.01 - Anyhow

V.02 - Front-Rack

V.03 - Goblet

V.04 - Zercher

V.05 - Bear-Hug

V.06 - Overhead

V.07 - Farmer

V.08 - Back-Rack

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - HORIZONTAL BAR - RINGS - MONOSTRUKTURELL -
JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN - **VERSCHIEDENES**

DEVIL´S PRESS - ID 15.07

Athlet*in absolviert einen Burpee mit Objekten in den **Händen**. Die Objekte werden im Stand nach dem Burpee über den **Kopf** bewegt.

REP START

Das/die **Objekt/e** liegen **auf dem Boden**.

Athlet*in befindet sich in **Bauchlage**.

Die **Hände** sind in Kontakt mit dem Objekt/den Objekten.

REP ENDE

Overhead Lockout.

REP ANFORDERUNG

Das Objekt/die Objekte müssen während der gesamten Übung in den **Händen** gehalten werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Der Athlet kommt in kontrollierter Art und Weise zurück zum **REP START**.

VARIATIONEN

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK
- DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

ANYHOW - ID V.01

Kategorie: Position der Last.

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das externe Gewicht kann während der Wiederholung in jeder Position gehalten werden, allerdings darf es nicht den Boden berühren.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Für alle Objekte gültig.

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 14.07 – Loaded Carry

ID 16.04 - Walking Lunge

ID 16.07 - Box Step Over

ANYHOW - **FRONT-RACK** - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER -
BACK-RACK - DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE
BEWEGUNG - BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

FRONT-ABLAGE/RACK - ID V.02

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

[Front-Rack Lockout.](#)

ENDE DER WIEDERHOLUNG

[Front-Rack Lockout.](#)

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Die Objekte müssen über die gesamte Bewegung in der [Frontablage/Front-Rack](#) bleiben.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Langhantel

1 oder 2 Kurzhantel(n)

1 oder 2 Kettelbell(s)

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 14.07 – Loaded Carry

ID 16.04 - Walking Lunge

ID 16.07 - Box Step Over

ANYHOW - FRONT-RACK - **GOBLET** - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK
- DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

GOBLET - ID V.03

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

Keiner

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keiner

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird für die gesamte Bewegung durch die **Hände** vor der **Brust** gehalten.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

1 Kurzhantel

1 Kettlebell

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 1.05 - Anterior Squat

ID 1.06 - Pistol

ID 14.07 - Loaded Carry

ID 16.04 - Walking Lunge

ID 16.07 - Box Step Over

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - **ZERCHER** - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK
- DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

ZERCHER - ID V.04

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird für die Bewegung in der Armbeuge gehalten.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Langhantel

Yoke (Loaded Carry)

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 1.05 - Anterior Squat

ID 14.07 - Loaded Carry

ID 16.04 - Walking Lunge

ID 16.07 - Box Step Over

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - **BEAR-HUG** - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK
- DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

BEAR-HUG - ID V.05

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird während der gesamten Bewegungen gegen die **Brust** oder den Bauch gedrückt.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Ball, Sandsack

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 1.05 - Anterior Squat

ID 14.07 - Loaded Carry

ID 16.04 - Walking Lunge

ID 16.07 - Box Step Over

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - **OVERHEAD** - FARMER - BACK-RACK
- DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

OVERHEAD - ID V.06

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

Gestreckt über Kopf./Overhead Lockout.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Gestreckt über Kopf./Overhead Lockout.

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird für die gesamte Wiederholung über **Kopf** gehalten.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Langhantel

Yoke (Loaded Carry)

1 oder 2 Kurzhantel(n)

1 oder 2 Kettlebell(s)

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 1.06 – Pistol

ID 14.07 – Loaded Carry

ID 15.03 - Box Step Over

ID 15.04 - Lunge

ID 15.05 - Walking Lunge

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - **FARMER** - BACK-RACK
- DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

FARMER - ID V.07

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt wird für die gesamte Wiederholung durch die **Hände** getragen.

Die **Arme** hängen nach unten.

Das Objekt darf zu keiner Zeit auf dem Körper abgelegt werden.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

1 oder 2 Kurzhantel(n)

1 oder 2 Kettelbell(s)

1 oder 2 Langhantel(n)

1 oder 2 Farmer Handle(s)

1 oder 2 Kanne(n)

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 14.07 – Loaded Carry

ID 15.03 - Box Step Over

ID 15.04 - Lunge

ID 15.05 - Walking Lunge

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER -
BACK-RACK - DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE
BEWEGUNG - BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

BACK-RACK - ID V.08

Category: Load position.

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Das Objekt liegt im [Back-rack/hinter](#) dem Kopf auf der Schulter für die gesamte Wiederholung.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Langhantel

Yoke (Loaded Carry)

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 14.07 – Loaded Carry

ID 16.04 - Walking Lunge

ID 16.07 - Step over Box

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

DEFICIT/DEFIZIT - ID V.09

Category: Range of motion

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Athlet*in, und nicht der Boden, wird um eine Höhe „x“ erhöht.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Langhantel (Deadlift)

Platten (Handstand Push-up)

Blocks UHandstand Push-up)

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 2.01 – Deadlift

ID 12.01 - Handstand Push-up

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - **ELEVATED** - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

ELEVATED/ERHÖHT - ID V.10

Category: Range of motion

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Der Boden und nicht der Athlet wird um eine Höhe „x“ verändert.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Langhantel (Deadlift)/Platten (HSPU)

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 2.01 - Deadlift

ID 3.01 - Clean, anyhow

ID 3.02 - Power Clean

ID 3.03 - Squat Clean

ID 4.01 - Snatch, anyhow

ID 4.02 - Power Snatch

ID 4.03 - Squat Snatch

ID 12.01 - Handstand push-up

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - **PARALLETES** - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

PARALETTES - ID V.11

Category: Range of motion

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Der Athlet* in, und nicht der Boden, wird um eine Höhe „x“ erhöht. Athlet*in stützt sich auf Parallettes.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Keine

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 12.01 - Handstand push-up

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - **STRICT** - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

STRICT - ID V.12

Category: Execution

START DER WIEDERHOLUNG

Rep Start kann nicht durch Schwung erreicht werden. Weder von einer vorherigen Wiederholung, noch durch das Einsetzen von Kipp, Schwung oder anderen Bewegungen.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Knie, Hüfte, Rumpf, Schultern und **Ellenbogen** müssen über die gesamte Wiederholung vollständig gestreckt bleiben, es sei denn, es handelt sich um den aktiven Körperteil der Bewegung.

Jede weitere Bewegung durch Schwung, Kipp oder Stoßen mit dem **Knie** und andere Bewegungen, die einen Impuls generieren, sind untersagt.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Keine

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 7.01 - Toes to bar

ID 7.04 - Pull-up

ID 7.05 - Chest-to-bar pull-up

ID 7.07 - Bar muscle-up

ID 8.02 - Ring muscle-up

ID 8.03 - Dip

ID 12.01 - Handstand push-up

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - **KIPPING** - SPLIT - OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

KIPPING - ID V.13

Category: Execution

Anmerkung:

Kippen/Schwung ist keine wirkliche Variation der Bewegung, da alle Bewegungen einen Schwung zur Dynamik beinhalten. Das Wort „Kipping“ kann genutzt werden, um in Tests den Unterschied zu einer „Strikten“ Variante der Bewegung darzustellen.

„Kipping“ erlaubt somit die Dynamik mit Hilfe des gesamten Körpers zu generieren.

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 7.01 - Toes to bar

ID 7.04 - Pull-up

ID 7.05 - Chest-to-bar pull-up

ID 7.07 - Bar muscle-up

ID 8.02 - Ring muscle-up

ID 8.03 - Dip

ID 12.01 - Handstand push-up

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - **SPLIT**- OHNE BEWEGUNG -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

SPLIT - ID V.14

Kategorie: Bewegung

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Der gesamte **Vorderfuß** muss weiter vorn den **Zehen** des **Rückfußes** platziert werden. Beide **Füße** müssen sich voneinander entfernen.

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 15.04 Lunges

ID 15.05 Walking Lunges

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Keine

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 3.01 - Power Clean

ID 4.01 - Snatch

ID 5.03 - Push Jerk

ID 5.05 - Shoulder to overhead

ID 6.03 - Kettlebell Clean

ID 6.04 - Kettlebell Snatch

ID 14.09 -

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - **OHNE BEWEGUNG** -
BEWEGUNG - KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

OHNE BEWEGUNG - ID V.15

Kategorie: Ausführung.

START DER WIEDERHOLUNG

Vertikale Umkehrung.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Vertikale Umkehrung.

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

“Unbroken” Regel.

Athlet*in behält die Vorgabe während der gesamten Übung bei.

Setzt während der Übung den vollständigen Kontakt des/der Athlet*in mit dem Startpunkt voraus.

Athlet*in muss während der Übung die ganze Zeit im ausgewiesenen Bereich bleiben.

Die Anforderungen müssen beibehalten werden, bis das Ziel erreicht ist.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Keine

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 12.04 - Handstand

ID 13.04 - L-Sitz

ID 13.05 - L-Hang

ID 14.07 - Loaded Carry

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG - **BEWEGUNG** -
KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

BEWEGUNG - ID V.15.1

Kategorie: Ausführung.

Hinweis: Bewegungen werden standardmäßig akzeptiert. Allerdings das Wort "Bewegung" oder "Bewegung erlaubt" kann im Test verwendet werden. Eine Unterscheidung zu "ohne Bewegung" oder "keine Bewegung" ist erforderlich.

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG - BEWEGUNG
- **KEIN SPRUNG** - LEGLESS - SEATED - L-SIT - L-HANG

KEIN SPRUNG - ID V.16

Kategorie: Ausführung.

Hinweis: Springen wird standardmäßig akzeptiert. Aber das Wort "kein Sprung" kann in einer Testbeschreibung zur Einschränkung verwendet werden. Es kann auch ein Ausgangspunkt für die Wiederholung der gleichen Bewegung durch den/die Athlet*in sein.

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG - BEWEGUNG
- KEIN SPRUNG - **LEGLISS** - SEATED - L-SIT - L-HANG

LEGLISS - ID V.17

Category: Execution

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Es dürfen keine **Füße**, **Oberschenkel** oder andere Körperteile als die **Hände** benutzt werden, um den Körper (und/oder Gewicht) zu stützen oder in irgendeiner Weise zu unterstützen,
Dies kann während eines Test aufsteigend oder absteigend angewendet werden.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Keine

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 11.01 - Seilklettern

ID 11.03 - PegBoard

ID 12.01 - Handstand push-up

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG - BEWEGUNG
- KEIN SPRUNG - LEGLESS - **SEATED** - L-SIT - L-HANG

SEATED - ID V:18

Category: Execution

START DER WIEDERHOLUNG

Keine

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Keine

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Fersen müssen über den **Gesäßmuskeln** bleiben. Es dürfen keine anderen Körperteile als der **Po** verwendet werden, um den Körper zu stützen oder in irgendeiner Weise zu unterstützen.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Keine

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 11.01 - Seilklettern

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG - BEWEGUNG
- KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - **L-SIT** - L-HANG

L-SIT - ID V.19

Category: Execution

Athlet*in hat das gesamte Körpergewicht auf den **Händen**, während der Oberkörper in einer nach vorne geneigten Ausrichtung gehalten wird, wobei die Beine horizontal gehalten werden, wodurch eine L-Form entsteht

START DER WIEDERHOLUNG

Athlet*in stützt sich auf die **Hände**.
Hüfte gebogen, bildet eine L-Form.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Athlet*in stützt sich auf die **Hände**.
Hüfte gebogen, bildet eine L-Form.

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Die **Beine** müssen immer über dem vertikalen Ziel bleiben.
Die **Füße** müssen außerhalb des horizontalen Ziels bleiben.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

MESSUNGEN

Vertikales Ziel:

Horizontales Ziel: Am **Knöchel** des Athleten*in, wenn die **Beine** voll gestreckt sind.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Paralletes

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 11.01 - Seilklettern

ANYHOW - FRONT-RACK - GOBLET - ZERCHER - BEAR-HUG - OVERHEAD - FARMER - BACK-RACK -
DEFICIT - ELEVATED - PARALLETES - STRICT - KIPPING - SPLIT - OHNE BEWEGUNG - BEWEGUNG -
KEIN SPRUNG - LEGLESS - SEATED - L-SIT - **L-HANG**

L-HANG- ID V.20

Category: Execution

Athlet*in der mit horizontal gehaltenen **Beinen** an einem Gegenstand hängt und eine L-Form erzeugt.

START DER WIEDERHOLUNG

Athlet*in hängt an den **Händen**.
Hüfte gebeugt, bildet eine L-Form.

ENDE DER WIEDERHOLUNG

Athlet*in hängt an den **Händen**.
Hüfte gebeugt, bildet eine L-Form.

ANFORDERUNG AN DIE WIEDERHOLUNG

Die **Beine** müssen immer über dem vertikalen Ziel bleiben.
Die **Füße** müssen außerhalb des horizontalen Ziels bleiben.

Messungen

Vertical Target: Standardmäßig so eingestellt, das die **Beine** des Athllen*in in einem 90-Grad-Winkel zum Körper gehalten werden müssen.
Horizontales Ziel: Am **Knöchel** der Athleten*in, wenn die **Beine** voll gestreckt sind.

GÜLTIGE OBJEKTE/GERÄTE

Paralletes
Ringe

ZULÄSSIGE BEWEGUNGEN

ID 7.04 - PullUp
ID 8.02 - Ring Muscle Up