

Inhalte für die DSV - Leistungssichtung 2016

Testinhalte im Wasser:

| | | |
|--------|---|-------------------------|
| WK 01: | 50 m Freistil | (Zeit) |
| WK 02: | 200 m Lagen mit tauchen | (Zeit) |
| WK 03: | 25 m kopfwärts paddeln in Rückenlage | (Zeit + Ausführung) |
| WK 04: | 25 m Rücken Beine, Arme senkrecht | (Zeit + Ausführung) |
| WK 05: | 25 m Kanu paddeln in Bauchlage, kopfwärts | (Zeit + Ausführung) |
| WK 06: | 25 m Torpedo paddeln in Rückenlage, fußwärts | (Zeit + Ausführung) |
| WK 07: | Spagatposition, links – quer – rechts | (Ausführung + Höhe) |
| WK 08: | Vertikale Position | (Zeit + Höhe) |
| WK 09: | Wassertreten – Kombination | (Rhythmus + Ausführung) |
| WK 10: | Ballettbein – Kombination | (Rhythmus + Ausführung) |
| WK 11: | Spagat – Kombination | (Rhythmus + Ausführung) |
| WK 12: | Boost – Kombination | (Rhythmus + Ausführung) |
| WK 13: | Vertikal – Kombination | (Rhythmus + Ausführung) |
| WK 14: | 100 m Kürset: 25 m fußwärts paddeln in Rückenlage 25 m Ballettbein halten kopfwärts 25 m tauchen 25 m Wassertreten vorwärts, Arme an der Wasseroberfläche | (Zeit + Ausführung) |
| WK 15: | 400 m Freistil | (Zeit) |

Testinhalte Land:

| | |
|--------|--|
| WK 16: | Liegestütze |
| WK 17: | 90° Winkel (Oberkörper zu Beine) halten im Hängen an der Sprossenwand |
| WK 18: | Klimmzüge |
| WK 19: | Schulterbeweglichkeit: <ul style="list-style-type: none">○ Bauchlage, Arme liegen gestreckt vor dem Körper, Hände sind gefasst, beide Arme werden gestreckt vom Boden abgehoben, Kopf bleibt auf dem Boden - gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Armen.○ Bauchlage, Arme liegen gestreckt auf dem Rücken, Hände sind gefasst, beide Arme werden gestreckt angehoben, der Körper bleibt gestreckt am Boden liegen - gemessen wird der Winkel zwischen Rücken und Armen. Die Punktwertungen für beide Übungen werden addiert und gehen als ein Ergebnis in die Gesamtwertung ein. |
| WK 20: | Hohlkreuz aktiv Bauchlage, Hände können hinter dem Rücken gefasst werden, Beine geschlossen, aktives Anheben des Oberkörpers – gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Brustbein. |
| WK 21: | 3 Spagat: rechts, links und „Querspagat auf dem Boden“: Beine bilden eine gerade Linie, im optimalen Fall berühren dabei beide Oberschenkel den Boden. |
| WK 22: | Klappmesser auf der Bank – Körper liegt längs auf der Bank |