

## **Wettkampfbeschreibung**

Der Wettkampf setzt sich aus dem Swim & Run und 3 Sonderprüfungen zusammen. Die Gesamtzeit aller Übungen (S&R + 3 Sonderprüfungen) entscheidet über die Platzierung.

## **Beschreibung der Sonderübungen**

### **Balancieren auf dem Fahrrad**

Durchfahren einer 5m Strecke ohne anzuhalten im möglichst langsamen Tempo.

Die Fahrräder werden gestellt.

Die erzielte Zeit wird von der Wettkampfzeit des Swim & Run abgezogen. Maximale Zeitgutschrift: 1 Minute.

### **Slalomdribbeln**

Mit einem Ball durch eine Slalomstrecke (5 Fahnenstangen im Abstand von 2m hin und zurück) dribbeln. Der Ball muss mit dem Fuß geführt werden.

Die benötigte Zeit wird addiert.

## **Die dritte Sonderprüfung ist abhängig von der Altersklasse:**

### **Schüler D und C**

#### **Handtapping**

Aufbau: 2 Kreise sind 60 cm auseinander auf einen Tisch gemalt, in der Mitte das Rechteck.

#### Durchführung:

- Die schwache Hand wird auf das Rechteck gelegt, dort bleibt sie während der Übung liegen
- Die starke Hand muss mit der Handfläche die Kreise berühren
- Beim Start sind die Arme überkreuzt
- Ein Zyklus ist die Berührung beider Kreise, also einmal hin und zurück
- Davon müssen 25 Zyklen in kürzester Zeit absolviert werden

Die benötigte Zeit wird addiert.

## **Schüler B und älter**

### **Seilspringen**

Gestoppt wird die Zeit, die für 50 Durchschläge mit dem Springseil benötigt wird.

Die benötigte Zeit wird addiert.