

Kalenderwoche 47/48

20. November – 26. November 2020 / 24:00

Event 1 – AMRAP „Classic“

Absolviere in 7 Minuten so viele Runden wie möglich. Eine Runde besteht aus:

7 Kniebeugen (Air Squats)

7 Liegestütz (Push Ups)

7 Liegestütz-Hochstrecksprünge (Burpees)

Erläuterung

Stelle einen Timer auf 7 Minuten. Beginne mit 7 Kniebeugen, es folgen 7 Liegestütz und 7 Liegestütz-Hochstrecksprünge. Damit hast Du eine Runde absolviert. Wiederhole diese Abfolge so oft als möglich in 7 Minuten. Die Abfolge ist strikt einzuhalten!

Zählweise

Der Athlet hat beispielsweise 5 Runden absolviert und hat in der 6. Runde 7 Kniebeugen und 4 Liegestütz geschafft, bevor 7 Minuten um waren. Der anzugebende Score lautet: „5 + 11“. „5“ steht für die absolvierten Runden, „11“ für die Anzahl der absolvierten Übungen in der 6. Runde.

Bewegungsvorgaben

Die Übungen müssen strikt folgenden Vorgaben entsprechen:

Kniebeugen (Air Squats)

https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c

Liegestütz (Push Ups)

https://www.youtube.com/watch?v=_l3ySVKYVJ8

Liegestütz-Hochstrecksprünge (Burpees)

<https://www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww>

Event 2 – Sally Up/Down – Leg raises (Beine Heben)

Erläuterung

Starte das Lied „Bring Sally up“ (korrekt: „Flower“ by Moby) und hebe bei „**BRING Sally up**“ in Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine in eine 90 Grad Position. Senke die gestreckten Beine bei „**BRING Sally down**“ bis ca 2 cm über den Boden ab. Wenn die Beine gewinkelt sind, den Boden berühren, beim Absenken mehr als (+/-) 2 cm über den Boden ruhen oder beim Heben weniger als 90 Grad aufweisen, ist das Event beendet. Abheben/Absenken ist exakt bei „**BRING**“ vorzunehmen,

dazwischen hält man die Position in einer stabilen Ruhelage. Die erreichte Zeit bzw. „vollständig absolviert“ ist bekannt zu geben.

Bewegungsvorgaben

Das gesamte Event wird in Rückenlage absolviert. Die Arme liegen mit der Handfläche nach unten ca **10 cm seitlich der Oberschenkel**. Beine und Füße sind vollständig gestreckt. Die Hände unter das Gesäß zu legen, bzw sich abzustützen oder festzuhalten (zB an einer Matte) ist **nicht zulässig**. Kopf/Schulter können liegen oder abgehoben sein.