

# Inhalte für die DSV - Leistungssichtung 2018

## Testinhalte im Wasser:

WK 01:	50 m Freistil	(Zeit)
WK 02:	200 m Lagen mit tauchen	(Zeit) Punkte geändert!
WK 03:	25 m Kraulbeine in Seitlage rechts	(Zeit + Ausführung)
WK 04:	25 m Kraulbeine in Seitlage links	(Zeit + Ausführung)
WK 05:	25 m Flamingoposition im Wechsel	(Zeit + Ausführung)
WK 06:	Spagatposition, links – quer – rechts	(Ausführung + Höhe) Bewertung/Punkte geändert
WK 07:	Vertikale Position	(Zeit + Höhe) Höhe und Punkte geändert!
WK 08:	Wassertreten – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 09:	Ballettbein – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 10:	Spagat – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 11:	Boost – Kombination	(Rhythmus + Ausführung) Reihenfolge geändert!
WK 12:	Vertikal – Kombination	(Rhythmus + Ausführung)
WK 13:	100 m Kürset: 25 m Ballettbein im Wechsel 25 m Torpedo 25 m tauchen 25 m Wassertreten vorwärts, seitwärts, rückwärts, seitwärts	(Zeit + Ausführung)
WK 14:	400 m Freistil	(Zeit) Punkte geändert!

## Testinhalte Land:

WK 15:	Liegestütze auf Zeit (25 Liegestütze in max. 30 Sek.)	Punkte geändert!
WK 16:	90° Winkel (Oberkörper zu Beine) halten im Hängen an der Sprossenwand	
WK 17:	Klimmzüge	
WK 18:	Extension/Spannung halten: auf dem Boden sitzen, Beine nach vorne gestreckt, Oberkörper senkrecht gestreckt, Arme seitlich ausgestreckt. Position halten. Bewertet wird die Spannung.	
WK 19:	Hohlkreuz aktiv halten! Bauchlage, Hände hinter dem Rücken gefasst, Beine geschlossen, Füße werden gehalten. Aktives Anheben des Oberkörpers bis mindestens 45° Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Brustbein. die Position muss 20 Sekunden gehalten werden!	
WK 20:	3 Spagat: rechts, links und „Querspagat auf dem Boden“: Beine bilden eine gerade Linie, im optimalen Fall berühren dabei beide Oberschenkel den Boden. Punkte geändert!	
WK 21:	Klappmesser auf der Bank – Körper liegt längs auf der Bank	
WK 22:	Präsentation einer Kür (geht nicht in die Gesamtpunkte des Tests mit ein)	