

1. Einbeinstand

Jeweils mit dem linken und rechten Bein wird ein Einbeinstand ausgeführt. Dabei darf das Spielbein in der Luft beliebig gehalten, allerdings nicht abgesetzt werden. Die ersten 15 Sekunden bleiben die Augen geöffnet, in der Folge werden die Augen für weitere 15 Sekunden geschlossen. Zwei Versuche je Bein.

2. Liegestütz mit 10 Wiederholungen

Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 Sekunden) bis der Ellbogenwinkel 90 Grad beträgt. Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition wieder strecken (Dauer 2 Sekunden). Zwei Versuche

3. Wechselsprünge

Beidbeiniges Überspringen einer horizontal aufliegenden Stange, 20 Wiederholungen in 28 Sekunden. Zwei Versuche.

4. Tragen einer Person im Team

Ein 75 kg schwerer Dummy muss über eine Strecke von 20 m auf einer Krankentrage getragen werden. Dabei ist ein 50 cm hohes Hindernis zu überwinden. Zwei Versuche.

5. Kombiübung- Kniebeugen und Hindernislauf

Zuerst sind 10 Kniebeugen (circa 90 Grad Beugung im Kniegelenk) mit jeweils circa 10 kg Gewicht in der linken und rechten Hand zu absolvieren. Nach Beendigung der letzten Kniebeuge beginnt sofort der Hindernislauf mit den Gewichten in den Händen. Dieser verläuft über eine Länge von 26 m. Nach 20 Sekunden muss das Ziel erreicht sein. Auf dem Weg befinden sich drei Hindernisse (Hindernisse: 33 cm Hürde übersteigen, 130 cm Hindernis unterlaufen, Kastenteil auf- und absteigen). Die Hindernisstangen dürfen nicht herunterfallen. Zwei Versuche.

6. 3000 m Lauf in 18:00 min.

Ein Versuch.