



Korrekturen bzw. Erläuterungen Athletische Tests Rahmentrainingskonzeption 2009:

- Seite 46-50: Generell: Doppelmatte (16 cm)
- Seite 47: 3a: Bemerkungen: Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes => hat gefehlt und muss eingefügt werden (s. 3b)
- Seite 50: 8b: - Beine gegrätscht => Beine sind im SWS gegrätscht zu halten.
- Seite 51: 9b: Bewertungsskala ersetzen, wie 10b.
- Seite 52: 12b: Bewertungsskala muss Zeit (sec.) heißen und mit der Skala von 12a ersetzt werden. Unterschied zu 12 a ist: 12b Beginn im Grätschsitz – 12a im Stand.
- Seite 53: 12d: muss AK 10 heißen (nicht AK 9).
- Seite 53: 13b: muss AK 9 bis 10 heißen (nicht AK 7 bis 8).
- Seite 54: 14c: Haltezeit wie 14a AK 11-14 (Seite 66) (hier fehlt jedoch die Trennlinie zwischen der richtigen und noch ausreichenden Ausführung).
- Seite 54: 15b: analog zu 16b: Minibarren: - Winkelstütz 1 sec., Heben mit gebeugten Armen ...; Bewertungsskala wie 16b.
- Seite 54: 15c: muss heißen: Minibarren: - Winkelstütz 1 sec., Heben mit gebeugten Armen ... (=> falsches Bild).
- Seite 55: 16a: Boden: - Ausgangsposition Stand; - Fixierung muss erkennbar sein; - zurück in Ausgangsposition; ohne Haltungsfehler. Bewertungsskala wie 16b.
- Seite 57: 20a: - Anlegewinkel 30° => der Winkel sollte zur Sprossenwand gemessen werden, nicht zu Boden.

Die Seiten 42 – 44 müssen entsprechend abgeändert werden.