

Hans-Fischer-Test

Wie in jedem Jahr kann der „Hans-Fischer-Test“ beim Freyburger Jedermannturnen absolviert werden. Ob ausschließlich die Bedingungen des Jedermannturnens oder des „Hans-Fischer-Tests“ oder beides zusammen erfüllt werden soll, entscheidet jeder Teilnehmer selbst. Bewertet werden die Stationen nach folgenden Tabellen:

1. Der Kopfstand-Marathon (max. 10 Punkte)

Im Kopfstand werden die Zehen, Füße und /oder Beine im Wechsel angezogen und gestreckt, gekreist etc.

Bewertung:

- 1 Punkt je 10 Sekunden bis maximal 10 Punkte
- 1 Punkt 10 Sekunden
- 2 Punkte 20 Sekunden usw.
- 10 Punkte 1:40 min

2. Die Fliege/Briefmarke (max. 10 Punkte)

Im Grätschsitz (90°), Arme Hochhalten, nach vorn beugen, bis die Brust aufliegt.

Haltdauer: 5 Sekunden

Bewertung:

Bewertet wird nach dem Abstand der Brust vom Boden

- 1 Punkt Abweichung des Oberkörpers von ca. 20° von der Senkrechten
- 2 Punkte Abweichung des Oberkörpers von ca. 45° von der Senkrechten
- 3 Punkte Abstand der Brust bis zum Boden 30 cm
- 4 Punkte Abstand der Brust bis zum Boden 25 cm usw. bis
- 9 Punkte Brust tippt am Boden
- 10 Punkte Brust liegt flach auf dem Boden

3. Die Fischerrolle (max. 10 Punkte)

Aus dem Grätschsitz weites Vorgreifen links (oder jeweils andersherum). Untergreifen mit dem rechten Arm an denselben Holm. Gegrätschte Rolle

seitwärts mit durchtauchen durch die Holmengasse auf dem rechten Holm. Zugreifen und überspreizen in den Grätschsitz.

Bewertung:

Eine technisch einwandfreie Vorführung wird mit 10 Punkten belohnt. Abzüge gibt es hingegen z.B. bei gebeugten Füßen bzw. Knie (je Minus 1 Punkt bzw. 2 Punkte für leichte bzw. minus 2 Punkte für starke Beugung). Wenn die Grobform erkennbar ist, gibt es zwei Punkte. Der Versuch wird mit einem Punkt belohnt.

4. Die Mutprobe (max. 10 Punkte)

Am Barrenende schwingen in den Handstand und abgrätschen zum Stand. Hilfestellungen beim Schwingen in den Handstand bzw. Absicherungen beim Abgrätschen sind gestattet.

Bewertung:

Die technisch saubere Ausführung wird mit 10 Punkten bewertet. Abzüge gibt es auch hier für Mängel beim Handstandschwingen, Abgrätschen oder Stand. Der versuch wird mit einem Punkt belohnt. Hilfestellung ist erlaubt, Hilfeleistung = Abzug 2 Punkte.

5. Die Kraftübung (10 Punkte)

Aus dem Stütz vorlings abrollen (Hüftabzug) in den Schwebegang (Bein-Rumpf-Winkel 90°), anschließend Hüftaufzug in den Stütz – nach Zeit. Übungszeit: 5 Minuten

Bewertung:

Bewertet wird nach der Anzahl der bis in den Stütz geturnten Elemente. Damit ein Aufzug gewertet wird, dürfen die Knie nicht mehr als 30° gebeugt werden oder Bein-Rumpf-Winkel nicht größer als 100° sein. Bonuspunkte für größere Anzahl als 10 möglich!

Das Zertifikat zum Hans-Fischer-Test wird für Männer ab 30 und Frauen ab 25 Punkte verliehen. Alle Teilnehmer werden darüber hinaus in einer Rangliste mit den erreichten Punkten aufgenommen und können sich im nächsten Jahr verbessern. Die mehrfache Teilnahme lohnt sich also.