

Swiss Icehockey Fitness Check

Weisungen zur Durchführung

Stabi Rumpf:



Ausführung:

- Position horizontal, Ellbogen schulterbreit, Arme nach vorne
- Wechselseitig einen Fuss auf den anderen setzen
- 1 Sek. Takt

Abbruchkriterien:

- Körperspannung (Nicht mehr gestreckt / waagrecht)



Rücken:



Startposition:

- Beckenknochen auf Kante, Beine/Füsse fixiert

Ausführung:

- Oberkörper bleibt gestreckt
- Oberkörper senken bis zum Schaumstoff
- Oberkörper heben bis zur Streckung (Startposition)
- Kontinuierliche Bewegung in 2 sek. Takt

Abbruchkriterien (oder Wiederholung zählt nicht):

- Gestreckte Position wird nicht mehr erreicht
- Takt kann nicht mehr eingehalten werden
- Zu langen Pausen (max. 2 Sek.)

Suomi:



Ausführung:

- Einbeinig in die Hocke gehen und wieder hoch kommen,
- Fuss bleibt flach auf dem Boden (kein Fersenheben!!)
- Der Oberschenkel muss mind. waagrecht sein (parallel zum Boden)
- Die Markierung wird individuell gesetzt (gem. Körpergrösse)
- links oder rechts testen
- 2 Sek. Takt

Abbruchkriterien (oder Wiederholung zählt nicht):

- Die Marke/Latte wird nicht berührt
- Zu lange Erholungspause

30m Sprint:

- Lichtschranken Messung, stehender Start, Selbstausslösung.

5 Hupf:

- Start hinter der Grundlinie, ohne Anlauf
- 5 Sprünge einbeinig (Landung letzter Sprung, zweibeinig), ohne Stopp hintereinander ausführen
- Gemessen wird auf der Höhe der hinteren Ferse nach dem 5. Sprung

Yo-Yo:

- Turnhalle 20m/5m, gemäss Protokoll

Swiss Icehockey Fitness Check

Weisungen zur Durchführung

Liegestützen:



Ausführung:

- Gerader Körper, keinen Buckel, kein Durchhängen
- Arme schulterbreit & Brusthöhe
- Faust/Mattenecke auf Brusthöhe & Brustbein
- 1 Sek. Takt

Abbruchkriterien:

- Körperspannung (Nicht mehr gestreckt)
- Arme nicht mehr gestreckt
- Gewicht abgelegt



Klimmzüge:



Ausführung:

- Körper hängt, Arme gestreckt, Ristgriff
- Hochziehen bis Kinn über der Stange ist
- Kein Schwingen, kein Anziehen der Beine

Abbruchkriterien (oder Wiederholung zählt nicht):

- Kinn kommt nicht über die Stange
- Ellbogen erreichen nicht die volle Streckung



Stabi seitlich:



Ausführung:

- Startposition wie auf Bild links
- Becken seitlich heben wie auf Bild 2
- Becken nicht kippen lassen, weder vor noch zurück
- Ausführung links oder rechts
- 1 Sek. Takt

Abbruchkriterien:

- Körper erreicht nicht die volle Streckung
- Gewicht wird abgelegt
- Zu lange Pause

