




10.5. Linie: STATIK – Bücksitz
10.5. Ligne : STATIQUE – Position assis jambes levées

Wert-Valeur	10.5.1	10.5.2.	10.5.3.	10.5.4.	10.5.5.	10.5.6.	10.5.7.	10.5.8.	10.5.9.	10.5.10.
Handstütz Knie  Appui des mains aux genoux	2 Sek.	4 Sek.	6 Sek.	8 Sek.	10 Sek.					
Handstütz der Fingerspitze in Fersenhöhe  Appui des pointes des doigts à la hauteur des talons				2 Sek.	4 Sek.	6 Sek.	8 Sek.			
Handstütz Fersen  Appui des mains aux talons						2 Sek.	4 Sek.	6 Sek.	8 Sek.	10 Sek.

Bemerkungen:

Die Ausgangslage ist der gebückte Sitz mit gestreckten und geschlossenen Beinen.
 Gemessen wird die Zeit in welcher die gestreckten und geschlossenen Beine vollständig vom Boden abgehoben werden.
 Die Hände müssen während der gesamten Abnahme flach auf der Bodenfläche aufliegen.
 Beim Handstütz in Kniehöhe müssen sich die Handgelenke auf Kniescheibenhöhe befinden.
 Beim Handstütz Fingerspitze in Knöchelhöhe müssen sich die Fingerspitzen in Knöchelhöhe befinden
 Beim Handstütz in Fersenhöhe müssen sich die Handgelenke auf Knöchelhöhe befinden.

Remarques:

Position de départ : assis, jambes tendues et serrées.
Le temps est chronométré dès que les jambes, tendues et serrées, sont totalement élevées du sol.
Durant toute l'exécution Les mains doivent être maintenues à plat au sol.
Lors de l'appui des mains au niveau des genoux, le poignet doit se trouver à la hauteur de la rotule.
Lors de l'appui des pointes des doigts au niveau des talons, les pointes des doigts doivent se trouver à la hauteur de la capsule de la cheville.
Lors de l'appui des mains au niveau des talons, le poignet doit se trouver à la hauteur de la capsule de la cheville.