

NACHWUCHSSICHTUNG "MUKI – PREIS"

Überarbeitet 2025

I. AUSDAUERBLOCK

Aus jedem Block wird ein Paar ausgelost. Alle vier Übungen werden hintereinander absolviert. Jeweils 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

- Block A:**
- 1. Paar:
 - Laufen am Platz, Knie heben bis Schritthöhe
 - Hampelmannhüpfen
 - 2. Paar:
 - Wedelhüpfen, geschlossene Beine rechts ↔ links
 - Schnelle Schrittwechsel-Sprünge auf Hocker: ein Fuß auf dem Boden, zweiter Fuß auf dem Hocker; Armhaltung freigestellt. Schnelle, gleichzeitige Wechsel der Füße.
- Block B:**
- 1. Paar:
 - Crunches in Zuberposition: Start in Rückenlage, Arme seitlich neben dem Körper, Arme durchgehend gestreckt, Füße und Arme nicht am Boden → Crunch in Zuberposition, Hände berühren die Füße → Rückenlage (Ausgangsposition) → Crunch in Zuberposition usw.
 - Bauchlage, Arme hinter dem Rücken gefasst, Beine gestreckt und geschlossen. Halten des Oberkörpers am höchsten Punkt.
 - 2. Paar:
 - Doppelballettbein halten 45°
Arme gestreckt neben dem Körper
 - Bauchlage, Arme hinter dem Kopf, Beine in Knöchelhöhe verschränken Oberkörper in gleichmäßigem Tempo auf und ab bewegen.

Bewertung

Ausdauerblock An jeder Station können **max. 3 Punkte** erreicht werden.

- 3 Punkte = Durchhalten mit guter Ausführung
- 2 Punkte = Durchhalten mit schlechter Ausführung
- 1 Punkt = kurzes Aussetzen
- 0 Punkte = lange Pause oder Abbruch
- Es können halbe Punkte vergeben werden!

II. BEWEGLICHKEIT – SPANNUNG – KRAFT

Feststehende Übungen:

- Beweglichkeit: Spagat rechts und links am Boden sitzend, Oberkörper aufrecht, Knie gestreckt
- Beweglichkeit: Ballettbein im Wechsel in Rückenlage, Arme seitlich und Handflächen nach oben, gleichmäßiger Rhythmus: 6 Takte bis Beugeknie
u. Spannung 6 Takte bis Ballettbein
6 Takte bis Beugeknie
6 Takte bis Rückenlage
- Beim Wechsel keine Pause!
- Spannung: Körperrolle über zwei nebeneinander stehenden, schrägen (ca. 30°) Bänken. Arme werden über dem Kopf gehalten und der Körper angespannt. Die Ausführung und die Anzahl der Meter werden bewertet.
- Kraft: Liegestützen: Die Füße dürfen an der Wand abgestützt werden, der Körper muss in einer Linie sein (weder Hohlkreuz noch Po nach oben). Gezählt wird jede Liegestütze, bei der der Winkel im Arm 90° oder weniger ist.
- Fußstreckung: „French legs“ (siehe Level 8 Superstar Rot): Auf den Unterschenkeln sitzen und die Hände auf der Höhe der Knie aufstützen. Nun durch das Anheben des Gesäßes in ein Hockstellung auf dem Spann kommen. Jetzt die Beine strecken. Der Oberkörper bleibt so nahe wie möglich an den Beinen. Nun wird die Bewegung rückwärts bis zur Hockstellung ausgeführt und danach wiederholt. 5x wiederholen.

Auszulosende Übungen:

1. Paar: - Rumpfbeuge; Handfläche am Boden, Knie gestreckt, 10 Sek. halten.
- Zehenstand; Fußinnenseiten zusammen, volle Körperkontrolle, auf dem Fußballen stehen, Arme gestreckt und gespannt, **10 Sek. halten mit Armen waagerecht zur Seite und ohne Unterbrechung weitere 10 Sek. halten mit Armen senkrecht.**
2. Paar: - Schulterbeweglichkeit; Bauchlage, Arme hinter dem Rücken fassen und nach hinten oben hochnehmen
- Standwaage; rechtes oder linkes Bein, Körper, Arme und Bein, waagerecht Hüften nebeneinander, Knie gerade durchgedrückt, Gesicht parallel zum Boden, volle Körperkontrolle, 10 Sek. halten.
- 3 Paar: - Schwebehänge; an der Sprossenwand hängend werden die Beine bis zum 90°-Winkel nach oben genommen, Po bleibt an der Sprossenwand
- Klimmzüge; beginnend im Hang mit leicht gebeugten Ellbogen, Arme bleiben auch zwischen den Klimmzügen immer leicht gebeugt (>90° Streckung), Kinn über der Stange zählt als ein Klimmzug.

Bewertung: Beweglichkeit – Spannung – Kraft

- Spagat rechts und links** (Ausführung rechtes und linkes Bein je max. 3 Punkte)
- 3 Punkte = am Boden sitzend, ohne Abstützen, Knie gestreckt
- 2 Punkte = mit Festhalten, Bein geknickt
- 1 Punkt = ca. 20 cm über dem Boden, unsicheres Sitzen
- 0 Punkte = ab 40 cm über dem Boden
- Es können halbe Punkte vergeben werden!

Ballettbein rechts und links (Ausführung rechtes und linkes Bein je max. 3 Punkte)

- 3 Punkte = exakte Positionen, exakter Rhythmus, volle Körperspannung
 - 2 Punkte = leichte Abweichungen von Positionen, Rhythmus und Körperspannung
 - 1 Punkt = starke Abweichungen von Positionen, Rhythmus und Körperspannung
 - 0 Punkte = Abbruch der Übung
- Es können halbe Punkte vergeben werden!

Körperrolle

- 3 Punkte = ganze Länge der Bahn
 - 2 Punkte = $\frac{3}{4}$ Länge der Bahn
 - 1 Punkt = $\frac{1}{2}$ Länge der Bahn
 - 0 Punkte = unter $\frac{1}{2}$ Länge der Bahn
- Es können halbe Punkte vergeben werden!

Liegestütze - siehe Beschreibung, ohne Pause!

- 4 Punkte = 16 und 15 Mal geschafft
- 3,5 Punkte = 14 und 13 Mal geschafft
- 3 Punkte = 12 und 11 Mal geschafft
- 2,5 Punkte = 10 und 9 Mal geschafft
- 2 Punkte = 8 und 7 Mal geschafft
- 1,5 Punkte = 6 und 5 Mal geschafft
- 1 Punkt = 4 und 3 Mal geschafft
- 0,5 Punkte = 2 und 1 Mal geschafft
- 0 Punkte = 0 Mal geschafft

French legs

- 3 Punkte = 5 Wiederholungen; alle 5 sauber ausgeführt
 - 2 Punkte = 5 Wiederholungen; mind. 3 sauber ausgeführt
 - 1 Punkt = 5 Wiederholungen; mind. 1 sauber ausgeführt
 - 0 Punkte = weniger als 5 Wiederholungen oder durchgehend Abweichungen
- Es können halbe Punkte vergeben werden!

Pro **ausgeloster Übung** können **max. 3 Punkte** erreicht werden. Es können halbe Punkte vergeben werden!

Rumpfbeuge:

- 3 Punkte = exakte Position; 10 Sek.
- 2 Punkte = leichte Abweichung; 10 Sek.
- 1 Punkt = kurze exakte Position bzw. ungenaue Ausführung
- 0 Punkte = Abbruch

Schulterbeweglichkeit:

- 3 Punkte = Arme ab 90°-Winkel
- 2,5 Punkte = Arme ab 80°-Winkel
- 2 Punkte = Arme ab 70°-Winkel
- 1,5 Punkte = Arme ab 60°-Winkel
- 1 Punkt = Arme ab 50°-Winkel
- 0,5 Punkte = Arme ab 40°-Winkel
- 0 Punkte = Arme unter 40°-Winkel

Schwebehänge:

- 3 Punkte = exakte Ausführung, 11-12 Wdh.
- 2,5 Punkte = exakte Ausführung, 9-10 Wdh.
- 2 Punkte = exakte Ausführung, 7-8 Wdh.
- 1,5 Punkte = exakte Ausführung, 5-6 Wdh.
- 1 Punkt = exakte Ausführung, 3-4 Wdh.
- 0,5 Punkte = exakte Ausführung, 1-2 Wdh.
- 0 Punkte = mangelhafte Ausführung

Zehenstand:

- 3 Punkte = exakte Position; 20 Sek.
- 2 Punkte = leichte Unsicherheit / Abweichung von exakter Position; 20 Sek.
- 1 Punkt = unsicherer Ballenstand
- 0 Punkte = Abbruch

Standwaage:

- 3 Punkte = exakte Position; 10 Sek.
- 2 Punkte = leichte Unsicherheit / Abweichung von exakter Position; 10 Sek.
- 1 Punkt = leichte Abweichung, kurze Unterbrechung
- 0 Punkte = mangelhafte Position oder Abbruch

Klimmzüge:

- 3 Punkte = exakte Ausführung, 6 Wdh.
- 2,5 Punkte = exakte Ausführung, 5 Wdh.
- 2 Punkte = exakte Ausführung, 4 Wdh.
- 1,5 Punkte = exakte Ausführung, 3 Wdh.
- 1 Punkt = exakte Ausführung, 2 Wdh.
- 0,5 Punkte = exakte Ausführung, 1 Wdh.
- 0 Punkte = mangelhafte Ausführung

III. RHYTHMISCHE BODENKÜR

Der Zeitrahmen für jede Kür beträgt **1:15 bis max. 1:30 Min.** Bei Über- oder Unterschreitung der Kürdauer werden 2 Punkte abgezogen. Die Auswahl der Musik ist freigestellt.

Nachfolgende **6 Elemente** müssen enthalten sein - die Reihenfolge ist beliebig.
Bewertet werden die **klare und exakte Ausführung der Elemente**.

Vorgeschriebene Elemente:

1. **Querspagaat:** Knie zeigen nach vorne.
2. **Rückenbeuge passiv:** Bauchlage, wobei mit den Armen der Oberkörper senkrecht nach oben gedrückt wird, die Hüfte bleibt am Boden, die Beine sind gestreckt und geschlossen.
3. **Spreizen aktiv rechts und links:** Gestreckte Rückenlage, das jeweilige Bein wird mit Schwung, gestreckt und ohne Hilfe der Arme soweit wie möglich in Richtung Kopf gespreizt - beide Knie bleiben gestreckt. Jedes Bein mind. 1x spreizen.
4. **Hohe Kerze:** Auflagefläche ist nur der Schulterbereich. Zum Aufnehmen darf mit den Armen nachgeholfen werden, dann müssen die Arme flach auf den Boden gelegt werden.
5. **Vorbeuge im Grätschsitz:** Die Beine müssen mindestens im 90°-Winkel gegrätscht werden, Knie zeigen zur Decke, der Oberkörper soll zwischen den Beinen flach auf dem Boden liegen, die Arme bleiben seitlich an den Füßen.
6. **Strecksprung aus der Hocke:** Ausführung mit mindestens halber Drehung in der Luft nach voller Körperstreckung.

Künstlerischer Eindruck:

1. **Eine schnelle!! Schrittkombination** (ca. 8-10 Meter; verschiedene Schrittarten erlaubt) mit ganzer Drehung oder einem Rad rechts oder links, mit gestreckten Beinen.
und ideenreiche Übergänge
2. **Gesamteindruck, einschließlich Synchronität zur Musik.**

Bewertung

Pro Element werden **2 Punkte** vergeben:

Für jedes Element gilt:

- | | |
|------------|--|
| 2 Punkte | = sehr gute Ausführung und Präsentation |
| 1,5 Punkte | = gute Ausführung mit leichter Unsicherheit |
| 1 Punkt | = Ausführungsmängel, aber erkennbares Element |
| 0,5 Punkte | = schlechte Ausführung, kaum erkennbares Element |
| 0 Punkte | = fehlendes Element |

Für die beiden Kategorien zum künstlerischen Eindruck werden jeweils **4 Punkte** vergeben.

- | | |
|------------|--|
| 4 Punkte | = sehr harmonischer, sehr ideenreicher Gesamteindruck |
| 3,5 Punkte | = sehr harmonisch und ideenreich, leichte Unsicherheit |
| 3 Punkte | = harmonischer und ideenreicher Gesamteindruck |
| 2,5 Punkte | = harmonisch und ideenreicher, kleine Unsicherheit |
| 2 Punkte | = teilweise Unsicherheit, auch in der Synchronität |
| 1,5 Punkte | = häufige Unsicherheit, kaum Synchronität zur Musik |
| 1 Punkt | = fehlende Sicherheit über längere Teile, später Abbruch |
| 0,5 Punkte | = starke Unsicherheit über längere Teile, früher Abbruch |
| 0 Punkte | = Nichtantritt |

IV. SYNCHRONSCHWIMMBAHNEN

Aus jedem Block wird ein Trippel ausgelost.

Die Bewertung beinhaltet Technik und Fortbewegung des jeweiligen Übungsteils.

Block A:

1. Trippel
 - Gestreckte Rückenlage, Arme unten, kopfwärts paddeln.
 - ½ Bahn, Rückenlage, Torpedopaddeln **-Wechsel-**
 - ½ Bahn, Bauchlage, Torpedopaddeln (jeweils Arme oben, fußwärts)
2. Trippel
 - Gestreckte Rückenlage, Arme unten, fußwärts paddeln.
 - ½ Bahn, Rückenlage, Delfinpaddeln (Arme oben, kopfwärts) **-Wechsel-**
 - ½ Bahn, Kick-Pull-Kick-Pull... **abwechselnd rechter und linker Arm vorne**, Blick nach vorne, Kinn trocken, dynamische Kicks

Block B:

1. Trippel
 - Zuberposition, fußwärts, Kopf und Schienbeine an der Wasseroberfläche.
 - ½ Bahn, Wassertreten seitwärts, linke Schulter vorn, rechter Arm 45° gestreckt, Handfläche nach unten **-Wechsel-**
 - ½ Bahn, Wassertreten seitwärts, rechte Schulter vorn, linker Arm 45° gestreckt, Handfläche nach unten
2. Trippel
 - Beugeknieposition, kopfwärts, Kopf und Spann des gestreckten Beines an der Wasseroberfläche, Beugeknie 90° angezogen.
 - ½ Bahn, Wassertreten vorwärts, Arme an der Wasseroberfläche nach vorne gestreckt, Handflächen nach oben **-Wechsel-**
 - ½ Bahn, Wassertreten vorwärts, Arme paddeln mit, Schultern über dem Wasser.
3. Trippel
 - Steckbeinposition, Seite und Richtung freigestellt, Kopf an der Wasseroberfläche, Ferse des gestreckten Beines über Wasser. Steckbein 45° aus dem Wasser.
 - ½ Bahn, Rückenkraulteile, Arme gestreckt 90° aus dem Wasser, Handflächen übereinander, Gesicht an der Wasseroberfläche **-Wechsel-**
 - ½ Bahn, Delfinbeine in Bauchlage, Arme gestreckt nach vorne, Kopf im Wasser.

Bewertung

Pro ausgeloste Übung können max. 3 Punkte erreicht werden.

Paddelbahnen

(kopf- und fußwärts paddeln, Delfin- und Torpedopaddeln, Zuber, Beugeknie, Steckbein):

- | | | |
|------------|---|--|
| 3 Punkte | = | optimale Spannung, perfekte Wasserlage bzw. Position, exakte Paddeltechnik |
| 2,5 Punkte | = | leichte Abweichungen in einzelnen Ausführungen |
| 2 Punkte | = | Ausführungsmängel, aber gut erkennbar |
| 1,5 Punkte | = | teilweise unsichere Ausführung, nicht voll gespannt, Position unsauber |
| 1 Punkt | = | starke Ausführungsfehler in Teilabschnitten |
| 0,5 Punkte | = | schlechte Ausführung, fast während der ganzen Übung, kurze Unterbrechungen |
| 0 Punkte | = | Nichtantritt, nicht erkennbare Übung oder früher Abbruch |

Fts. Bewertung

Delfin- und Rückenkraulte:

- 3 Punkte = exakte und gleichmäßige Antriebstechnik, perfekte Wasserlage bzw. schöne Delfinwelle, Rückenbeine: Arme ruhig und im 90°-Winkel und Gesicht über Wasser
- 2,5 Punkte = leichte Abweichungen in einzelnen Ausführungen
- 2 Punkte = Ausführungsmängel, aber gut erkennbar
- 1,5 Punkte = teilweise unsichere Ausführung, Delfinwelle kaum erkennbar, Gesicht teilweise unter Wasser
- 1 Punkt = starke Ausführungsfehler in Teilabschnitten
- 0,5 Punkte = schlechte Ausführung, fast während der ganzen Strecke, kurze Unterbrechungen
- 0 Punkte = Nichtantritt, nicht erkennbare Antriebstechnik oder früher Abbruch

Wassertreten und Kick-Pull-Kick-Pull...:

- 3 Punkte = exakte Antriebs- bzw. Wassertret-Technik, optimale Höhe und perfekte Körperhaltung (Wassertreten: Hüften unter den Schultern)
- 2,5 Punkte = leichte Abweichungen in einzelnen Ausführungen
- 2 Punkte = Ausführungsmängel in Höhe, Körperhaltung oder Dynamik, gut erkennbare Technik
- 1,5 Punkte = teilweise unsichere Ausführung, Schultern bzw. Kinn kaum aus dem Wasser
- 1 Punkt = starke Ausführungsfehler in Teilabschnitten
- 0,5 Punkte = schlechte Ausführung, fast während der ganzen Übung, kurze Unterbrechungen
- 0 Punkte = Nichtantritt, nicht erkennbare Technik oder früher Abbruch

V. SCHWIMMEN UND TAUCHEN

Schwimmen auf Zeit

- 25 m auf Zeit - Lage freigestellt; bei Wechsel der Lage erfolgt ½ Punkt Abzug.
- gestartet wird im Wasser, vom Beckenrand

Bewertung

- 5 Punkte = 0:20 Min und weniger
- 4,5 Punkte = 0:21 - 0:24 Min
- 4 Punkte = 0:25 - 0:28 Min
- 3,5 Punkte = 0:29 - 0:32 Min
- 3 Punkte = 0:33 - 0:36 Min
- 2,5 Punkte = 0:37 - 0:40 Min
- 2 Punkte = 0:41 - 0:44 Min
- 1,5 Punkte = 0:45 - 0:48 Min
- 1 Punkt = 0:49 - 0:52 Min
- 0,5 Punkte = 0:53 - 0:59 Min
- 0 Punkte = 1 Min und mehr oder Nichtantritt

Schwimmtechnik

Aus 2 Blöcken wird einer ausgelost.

- Block A:**
- Hechtsprung vom Beckenrand
 - 25 m Kraul
 - 25 m Brustarme – mit Pullbuoy

- Block B:**
- 25m Kraulbeine – Arme nach vorne, Gesicht wahlweise im Wasser oder draußen
 - Rollwende – halbe Rolle vorwärts, unter Wasser abstoßen in Rückenlage mit den Armen in Schwimmrichtung, zuerst gleiten, dann Rückenbeine vor dem Auftauchen
 - 25 m Rückenkraul

Bewertung

Je Übung können 3 Punkte erreicht werden, maximal 9 Punkte.

- | | | |
|------------|---|---|
| 3 Punkte | = | exakte Technik über die gesamte Strecke bzw. Übungsteil |
| 2,5 Punkte | = | leichte Abweichung von der optimalen Technik |
| 2 Punkte | = | teilweise Unsicherheit, aber gut erkennbarer Übungsabschnitt |
| 1,5 Punkte | = | teilweise stärkere Abweichung der Technik, eine kurze Unterbrechung |
| 1 Punkt | = | stärkere Unsicherheit des gesamten Übungsabschnittes |
| 0,5 Punkte | = | schlechte Ausführung der ganzen Übung, kurze Unterbrechungen |
| 0 Punkte | = | Nichtantritt, nicht erkennbare Technik oder früher Abbruch |

Tauchen

Tauchen soweit wie möglich bis 25 m – mit Abstoßen vom Beckenrand unter Wasser.

Bewertung

- | | | | | | |
|------------|---|--------|------------|---|-------------|
| 5 Punkte | = | 25 m | 2,5 Punkte | = | 12,5 m |
| 4,5 Punkte | = | 22,5 m | 2 Punkte | = | 10 m |
| 4 Punkte | = | 20 m | 1,5 Punkte | = | 7,5 m |
| 3,5 Punkte | = | 17,5 m | 1 Punkt | = | 5 m |
| 3 Punkte | = | 15 m | 0,5 Punkte | = | 2,5 m |
| | | | 0 Punkte | = | unter 2,5 m |

Pflicht

Festgelegte Grundpositionen, Grundbewegungen und Paddeltechnik:

- Spagatposition rechts oder links - Arianadrehung - Spagatposition links oder rechts
- Bauchlage – Anhechten in Hechtposition vorwärts – Fishtailposition rechts oder links gestreckt aufnehmen
- Vertikale; Kopf und Schultern aus dem Wasser, angespannter Körper, seitlich vom Körper paddeln, Handflächen nach unten
- **Tellerposition mit Catchpaddeln (siehe Level 5 Seestern Blau): Schienbeine waagerecht an der Wasseroberfläche; Kopf, Oberkörper, Hüften und Knie in einer senkrechten Linie zur Wasseroberfläche. Kein Wandern, gleichmäßiges Paddeln im Support Scull.**

Auszulosende Pflichtübungen

Es werden **2 Pflichtfiguren** ausgelost:

- Barracuda
- Ballettbein einfach (rechts oder links) oder Ballettbein gestreckt (rechts oder links)
- Delfin
- Handstand

Bewertung

Bewertet wird nach den Pflichtkriterien zwischen 0 und 5 Punkten. Ausnahme: Bei der Tellerposition wird auch die Paddeltechnik bewertet.

Es können halbe Punkte vergeben werden.

Bei „Grundpositionen, Grundbewegungen und Paddeltechnik“ werden nur die vorgegebenen Übungsteile bewertet; z.B. bei der Arianadrehung ist es freigestellt wie die Spagatposition eingenommen bzw. beendet wird.

Beim Ballettbein werden beide Varianten gleich bewertet (Schwierigkeit fließt nicht in Bewertung ein).