

# ONEMOVE | SKILL LEVEL 2018

MOVEMENT | PARKOUR | FREERUNNING | CIRCUS

Prüfungstermin 1/2018 >>> Sonntag, 28.10.2018

Prüfungstermin 2/2018 >>> Sonntag, 09.12.2018

Anmeldung: [office@onemove.at](mailto:office@onemove.at) oder [im Training](#)

Prüfungskosten: 25€ /Teilnehmer (in Bar m. Beleg)

Weiteren Fragen beantworten wir Ihnen gerne per Mail an [office@onemove.at](mailto:office@onemove.at)!

## PRÜFUNGSREGELN:

> Prüfungsziel: alle Stationen innerhalb von 3 Versuchen absolvieren >>> Zeit pro Prüfung: 15-20min

> Pro Prüfung sind max. 2 Level möglich (*Ausnahme > 1. Prüfung am 28.10.2018 > 3 Level möglich*)

> Die Skill-Prüfungen finden ab 2019 immer halbjährlich statt >> vor den Winter- und Sommerferien

> Die Bänder werden nach erfolgreicher Prüfung vom Trainer übergeben (*5 Skill Level >>> 5 Farben*)

LEVEL	Strength	Movement	Precision	Vaults	Vaults Pre	Balance	Walls	Rail	Freerunning
1	3x Klimmzüge	Pk-Rolle (r+) + Hocksprung	Pre / LB-LB / 0,5x body	Cash, Step, Lazy	Kong Pre / Mattenberg	Einbeinstand Stange / 10 sek	hängen / 15-20 sek	Schwingen (Basic)	Yamakasi + Palmspin
	5x Push Up	Monkey Landing + Mutsprung	Poleo / SH / 0,5x body	Dash, Speed, Kong	Step Pre / KA-LB	Panther + Blind Walk / 2x LB↓	Catleap & Crane	Lazy Vault	Rad + Radwende
2	Handstand an Wand / 20sek	Frosch, Panther, Affe, Krebs <i>Animal Walk Basics</i>	Pre / KA-ST / 0,5x body	Reverse + Turn Vault / RS <i>hüft hoch</i>	Lazy Pre / KA-LB ↓ <i>H/W=0,5body</i>	Panther / 1x RS <i>langsam + am Boden</i>	Retour Pre + Wall Up	Auf + Umschwung	Sideflip, SW Side <i>vom Kasten</i>
	Planking / 40sek	Sprungrolle (Brust) + Gatevault	5x Stride / LB / 1x body	Doublekong + Dive Kong	Kong Pre / KA-KA <i>Höhen versetzt</i>	Gehen auf Stange / 2x RS <i>langsam + am Boden</i>	Dyno (SW) + Tic-Tac (RB) <i>Körpergröße</i>	180 Underswing + Worm <i>auf Brusthöhe</i>	Frontflip, Backflip <i>vom Kasten</i>
3	Climb Up + Ninja Squat	Pk-Rolle / Drop / 1,5x body	Step-Up Pre / RS / 1x body <i>Höhe 50cm</i>	Kong Step / 1x body	Underbar Pre / RS-KA / 1x body	Preci Stand / RS / 45sec <i>am Boden</i>	Retour Pre / 1,5x body	Swing Pre + Dash Rail	Swinggainer + Wallback <i>mit Turnmatten</i>
	30 Push Ups + 15 Dips	Retour / deutlich hoch	Pre / RS-RS / 1x body	D-Kong / 2x body / KA <i>gleiche Höhe</i>	Kong Pre / KA-RS / 1x body <i>hüft hoch + gleiche Höhe</i>	Slackline / 3m Gehen	Hang to ClimbUp <i>komplett hängen</i>	Kippe / RS	Invert Side + Gainer + Ginger <i>mit Turnmatten</i>
4	25 Klimmzüge	Poleo / 1x body	360 Pre / LB↓ / 1x Body	Antikong / KA <i>aus dem Sitz</i>	Dash Pre / KA-RS / 1x body <i>hüft hoch + gleiche Höhe</i>	Unipark Rail / 25m gehen	TicTac-Retour / KA-MA <i>H=0,5xbody, B=1xbody</i>	Swing Dash / RE-KA	Palmflip + Swingfront RS
	4x Handstand Pushup <i>an der Wand</i>	360 Roll + 360 Kong	Unipark Pre 1 / ST-ST <i>siehe Map</i>	720° Reverse / KA <i>im Lauf</i>	Reverse Pre / 1x body <i>hüft hoch + gleiche Höhe</i>	Unipark Rail / Cat Balance <i>5m im Panther</i>	Wallspin + 360° Wallrun <i>Technik</i>	Kippe Transformer / RS	Backfull + Cork 360 <i>im Flat</i>
5	Handstand stehen <i>min 20 Sek</i>	Flick Handstand / 360 Flick	Unipark Pre 2 / DA-ST <i>siehe Map</i>	540 Palmspin	Palm-Underbar-Pre / RS-KA <i>L=1x body, H=0,5x body</i>	Unipark Rail / Walking <i>komplett (2-ways)</i>	Wallrun / 2x body	Poleo / SH / 1,5x body	Wallflic + Wall Backfull
	40x Push Ups	Roll + Underbar / 2x RS <i>Spalt 50cm</i>	Unipark Pre 3 / ST-ST <i>siehe Map</i>	360-Kong / KA <i>hüft hoch</i>	Kong Pre / KA-RS / 3,5m <i>hüft hoch + gleiche Höhe</i>	Unipark Rail / laufen + stop <i>min. 10m</i>	360° Wallrun / 1,5x body	Swing Pre / KA / 4m	Full Gainer + Backflip 720 <i>von Kasten/Mattenberg</i>

DA	Dach	0,5x body	Halbe Körpergröße
KA	Turnkasten	1x body	Körpergröße
LB	Langbank	2x body	doppelte Körpergröße
↓LB	Langbank (gekippt & gesichert)		
MA	Mauer (Wand mit Kante)		
PRE	Precision (Präzisionsprung)		
RB	Reutterbrett (Sprungbrett)		
RS	Reckstange (dmin=40mm)		
SH	Stange -Horizontal (dmin=70mm)		
SW	Sprossenwand		

## Extra Infos:

- Mädchen - Pushups v. Knie