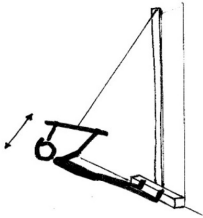


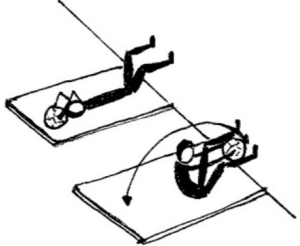
POWER - BOX

1. HANGSTAND-KLIMMZÜGE

Anordnung	Ausführung	Punkte																																																						
<ul style="list-style-type: none"> • Seillänge: bis Bauchnabel • Griff: schulterbreit; Rist- oder Zwiagriff (Schlägerhaltung) • Stand: schulterbreit auf Klötzchen/Sprosse • Körper u. Beine gestreckt! 	<ul style="list-style-type: none"> • Arme beugen, ohne Zeitlimit, ohne Pause! • Jede Brustberührung mit Stab= 1 Punkt • Arme wieder Ganz strecken! 	<table border="1" data-bbox="1270 839 2042 1043"> <thead> <tr> <th>8x</th> <th>12</th> <th>14</th> <th>16</th> <th>18</th> <th>20</th> <th>25</th> <th>30</th> <th>35</th> <th>40</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>											8x	12	14	16	18	20	25	30	35	40		5	6	7	8	9	10					U12			5	6	7	8	9	10			U14					5	6	7	8	9	10	U16
8x	12	14	16	18	20	25	30	35	40																																															
5	6	7	8	9	10					U12																																														
		5	6	7	8	9	10			U14																																														
				5	6	7	8	9	10	U16																																														


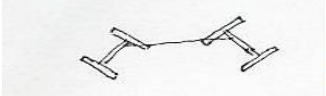

POWER - BOX

2. Ball zur Wand!

Anordnung	Ausführung	Punkte																																				
<ul style="list-style-type: none"> • Beine: rechtgewinkelt gegen Wand stellen; nicht fixieren! • Ausgangsstellung: Ball berührt Boden über Kopf 	<ul style="list-style-type: none"> • 1' Zeit • Jede Wand-Berührung mit Ball = 1Punkt! • Ball muss wieder bis Boden zurück! 	<table border="1" data-bbox="1272 834 1921 1038"> <thead> <tr> <th>20</th> <th>25</th> <th>30</th> <th>35</th> <th>40</th> <th>45</th> <th>50</th> <th>55</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>	20	25	30	35	40	45	50	55		6	7	8	9	10				U12	5	6	7	8	9	10			U14			5	6	7	8	9	10	U16
20	25	30	35	40	45	50	55																															
6	7	8	9	10				U12																														
5	6	7	8	9	10			U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														

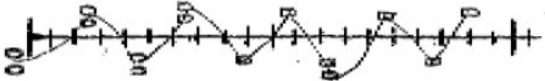
POWER - BOX

3. „Power Blocks“

Anordnung	Ausführung	Punkte																																								
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Grundpositionen sind auf Zeit wechselweise einzuhalten: • Gummiband muss immer gespannt sein! <p>A: </p> <p>B: </p> <p>C: </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es gibt nur ein Zeitlimit je Position: A,B,C je 20“ Beugen+strecken + 10“ Pause für Wechsel, -bis zur Erschöpfung, ohne Zwischenstop! • Jede Berührung des Gummibandes mit Nase/Kinn= 1 Punkt 	<table border="1" data-bbox="1438 826 2152 1023"> <thead> <tr> <th>15</th> <th>20</th> <th>25</th> <th>30</th> <th>35</th> <th>40</th> <th>45</th> <th>50</th> <th>55</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>	15	20	25	30	35	40	45	50	55		6	7	8	9	10					U12	5	6	7	8	9	10				U14				5	6	7	8	9	10	U16
15	20	25	30	35	40	45	50	55																																		
6	7	8	9	10					U12																																	
5	6	7	8	9	10				U14																																	
			5	6	7	8	9	10	U16																																	

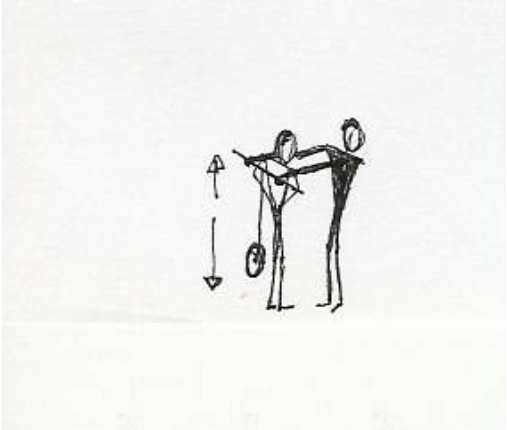
POWER - BOX

4. 3 x 3 SPRÜNGE

Anordnung	Ausführung	Punkte																																				
<ul style="list-style-type: none"> Ausgangsposition: beide Schuhe außerhalb der Grundlinie! 	<p>3x beidbeinig-, + 3x mit dem linkem Bein-, + 3x mit dem rechten Bein-, ! stets über die Mittellinie wechselnd – weitspringen: - die Gesamtdistanz zur Grundlinie messen!</p>	<table border="1" data-bbox="1272 858 1921 1054"> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>>22</td><td></td> </tr> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td> </tr> <tr> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td>U14</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td> </tr> </table>	15	16	17	18	19	20	21	>22		6	7	8	9	10				U12	5	6	7	8	9	10			U14			5	6	7	8	9	10	U16
15	16	17	18	19	20	21	>22																															
6	7	8	9	10				U12																														
5	6	7	8	9	10			U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														

POWER - BOX

5. „SEILWINDE“

Anordnung	Ausführung	Punkte																																				
<ul style="list-style-type: none"> Ausgangsposition: Unterarme liegen auf den Schultern des Partners 	<p>Wie oft schaffst du es, das(3KG) Gewicht bis zum Anschlag aufzurollen u. ohne Pause wieder bis zum Boden abzulassen?</p> <p>! Abwechselnd - vw - rw- aufrollen!</p>	<table border="1" data-bbox="1272 898 1921 1098"> <tr> <td>2x</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </table>	2x	3	4	5	6	7	8	>10		6	7	8	9	10				U12		5	6	7	8	9	10		U14			5	6	7	8	9	10	U16
2x	3	4	5	6	7	8	>10																															
6	7	8	9	10				U12																														
	5	6	7	8	9	10		U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														

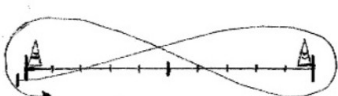
POWER - BOX

6. SEILSPRINGEN

Anordnung	Ausführung	Punkte																																												
<ul style="list-style-type: none"> • Springen am Ort, ein- oder beidbeinig 	<p>Wieviele Sprünge schaffst du in 1' ?</p> <p>-bei Fehler- weiterspringen und weiterzählen!</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>50</th> <th>60</th> <th>70</th> <th>80</th> <th>90</th> <th>100</th> <th>110</th> <th>120</th> <th>130</th> <th>>140</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>	50	60	70	80	90	100	110	120	130	>140		7	8	9	10							U12				5	6	7	8	9	10		U14					5	6	7	8	9	10	U16
50	60	70	80	90	100	110	120	130	>140																																					
7	8	9	10							U12																																				
			5	6	7	8	9	10		U14																																				
				5	6	7	8	9	10	U16																																				


POWER - BOX

7. 8-er - SPRINT

Anordnung	Ausführung	Punkte																																				
<ul style="list-style-type: none"> 2 Kegel stehen am Innenrand der 10m-Distanz 	<p>Wieviele Meter schaffst du in 15" ?</p>	<table border="1"> <tr> <td>35</td><td>40</td><td>45</td><td>50</td><td>55</td><td>60</td><td>65</td><td>70</td><td></td> </tr> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td>U12</td> </tr> <tr> <td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td><td>U14</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>U16</td> </tr> </table>	35	40	45	50	55	60	65	70		6	7	8	9	10				U12		5	6	7	8	9	10		U14			5	6	7	8	9	10	U16
35	40	45	50	55	60	65	70																															
6	7	8	9	10				U12																														
	5	6	7	8	9	10		U14																														
		5	6	7	8	9	10	U16																														

POWER - BOX

8. Slalomdribbling

Anordnung	Ausführung	Punkte																																								
<ul style="list-style-type: none"> 6 Kegel stehen in 1m-Abständen wie abgebildet 	<p>Wieviele Kegel schaffst du in 30" mit dem Holzball zu umdribbeln ?</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>14</th> <th>18</th> <th>22</th> <th>24</th> <th>26</th> <th>28</th> <th>30</th> <th>32</th> <th>>35</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>	14	18	22	24	26	28	30	32	>35		5	6	7	8	9	10				U12			5	6	7	8	9	10		U14				5	6	7	8	9	10	U16
14	18	22	24	26	28	30	32	>35																																		
5	6	7	8	9	10				U12																																	
		5	6	7	8	9	10		U14																																	
			5	6	7	8	9	10	U16																																	

POWER - BOX

9. Torwandschießen

Anordnung	Ausführung	Punkte																																								
<div data-bbox="360 740 629 911" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="219 991 853 1129"> U12: 3m (Tennisball) U14: 3,5m (Holzball) U16: 4m (Puck) </p>	<p data-bbox="898 743 1077 826">2x 5 Schuss – Vorhand+</p> <p data-bbox="898 850 1189 1137"> 2x 5 Schuss – Rückhand Der Nummern- Reihe nach! Jeder Treffer= 1 Punkt! </p>	<table border="1" data-bbox="1223 890 1921 1086"> <thead> <tr> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10+></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>U12</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td>U14</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>U16</td> </tr> </tbody> </table>	2	3	4	5	6	7	8	9	10+>		5	6	7	8	9	10				U12		5	6	7	8	9	10			U14				5	6	7	8	9	10	U16
2	3	4	5	6	7	8	9	10+>																																		
5	6	7	8	9	10				U12																																	
	5	6	7	8	9	10			U14																																	
			5	6	7	8	9	10	U16																																	

POWER - BOX

PUNKTEWERTUNG

Punkte	Spielerbörse / „Drafting“
<30	Nicht den Kopf hängen lassen! Fleißig weiterüben! Das nächste Mal geht's schon besser!
30 – 40	Die Chancen, die Freetime-Trophy u.ä. zu gewinnen, stehen gut!
41 – 50	Mexiko, Australien u. Spanien sind an dir interessiert!
51 - 60	Du kannst in Italien, Österreich oder Frankreich ein Star werden!
61 - 70	Du bist in der DEL (robust+hart) oder in der CH (technisch stark) gesucht!
71 - 80	Du bist reif für die CZE-FIN-SWE-RUS- oder CH- Elite-Liga!
>80	NHL-Scouts reißen sich um dich!