

# Scorecard

## Box Battle Workout 20.1

Auf Zeit:

**12 - 9 - 6**

Hang Squat Clean  
Burpee Boxjump Over  
(Boxfacing)

Timecap: **8 min.**

### Description

Das Workout startet mit 12 Wiederholungen des Hang Squat Clean und wird gefolgt von 12 Burpee Box Jump Over. Danach geht es direkt in 9 Hang Squat Clean und 9 BBJO gefolgt von 6 HSC und 6 BBJO. Nach dem letzten Burpee Box Jump Over wird die entsprechende Zeit notiert, die der Athlet für das Workout gebracht hat. Die Gewichte sind für **Männer 50kg** und **30kg** für **Frauen**.

### Movement Standards

#### Hang Squat Clean

Startposition ist die Langhantel auf dem Boden liegend. Die Langhantel muss vor Beginn der Bewegung vom Boden gehoben werden und die Hüfte einmal deutlich gestreckt. Die Langhantel wird mit gestreckten Armen von der Hüfte abwärts geführt bis maximal oberhalb des Kniegelenks und von dort aus auf die Schulter umgesetzt und in der tiefen Squatposition gefangen. Das heisst, dass die Hüftfalte unterhalb des Kniegelenks kommen muss um die gültige tiefe zu erreichen. Aus dieser tiefen Squatposition wird mit der Langhantel auf der Schulter wieder aufgestanden bis Hüfte und Knie durchgestreckt und ausgeloggt sind. Erst dann ist die Wiederholung gültig ausgeführt. Touch and go ist erlaubt. Ein fangen der Langhantel in der Powerclean Position und der anschliessenden tiefen Kniebeuge ist gestattet.

#### Burpee Box Jump Over (Boxfacing)

Der Burpee wird Mitt dem Gesicht zur Box absolviert. Der/Die Athlet/-in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der Athlet auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, über/auf die Box gesprungen und mit beiden Füßen gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet.

Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt.