

# Übungen 12. Waltroper Talentiade 2024

## **Übung 1: Kasten- Bumerang**

Die Startposition ist stehend vor der Startmatte. Die äußere Mattenkante bildet die Start-/Ziellinie. Die Zeit beginnt mit dem Startsignal zu laufen. Die Kasten-Bumerang- Übung beginnt mit einer sauber ausgeführten Vorwärtsrolle auf der Turnmatte und einem Sprint zum davor positionierten Medizinball. Der Teilnehmer läuft dann links um den Medizinball und biegt nach rechts ab, überspringt das erste Kastenteil und durchtaucht es anschließend zurück in Richtung des Medizinballs. Darauf wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechts abgebogen. Das zweite Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Es wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechts abgebogen. Das dritte Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Abschließend wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und nach rechts zur Start-/Ziel-Matte abgebogen. Die Start-/Ziel-Matte wird vollständig der Länge nach überquert. Beim Überqueren der Start-/Ziel-Linie wird die Zeit angehalten.

## **Übung 2: Quiz**

Der Teilnehmer bekommt einen Fragebogen mit verschiedensten Fragen rund um den Rudersport. Die Fragen können aus jeglichen Bereichen gestellt werden, wobei alle die gleichen Fragen bekommen. Die Punktzahl richtet sich nach den korrekt beantworteten Fragen.

## **Übung 3: Hindernisparcours**

Der Teilnehmer muss einen Parcours aus mehreren Hindernissen durchlaufen. Beispielsweise über Kasten und Matten klettern, mit einem Seil über ein Hindernis schwingen oder sich unter einem Hindernis herziehen. Am Start wird die Zeit gestartet, beim Überqueren der Ziellinie wird sie gestoppt.

## **Übung 4: Luftballonlauf**

Der Teilnehmer muss auf einer Strecke Hindernisse überwinden. Die Zeit wird gestoppt, sobald alle Hindernisse passiert und der Teilnehmer wieder über die Start- / Ziellinie gelaufen ist. Der Luftballon muss die ganze Zeit in der Luft gehalten werden, darf nicht runterfallen oder mit der Hand festgehalten werden. Wenn der Luftballon während eines Hindernisses runterfällt, muss der Teilnehmer das Hindernis erneut durchlaufen.

## **Übung 5: Standweitsprung**

Der Teilnehmer steht an der Startmarkierung und springt von dort, aus dem Stand also ohne Anlauf nach vorne. Danach wiederholt er dies von der Position, wo er gelandet ist. Im folgenden das ganze noch einmal, so dass der Teilnehmer insgesamt drei mal gesprungen ist. Gemessen wird die Distanz vom ersten Startpunkt bis zum letzten Landepunkt.

### **Übung 6: Seilspringen**

Der Teilnehmer muss Seilspringen. Hierbei werden nur vollständige, einzelne Sprünge gezählt. Sprünge, in denen das Seil zweimal während einer „Flugphase“ geschwungen wird, werden nicht gewertet. Ziel ist es möglichst viele korrekte Sprünge innerhalb von 60 Sekunden zu schaffen.

### **Übung 7: Zielwerfen**

Der Teilnehmer muss aus einer Distanz von vier Metern mit einem Sandsack auf ein gekennzeichnetes Ziel werfen. Das Ziel besteht aus zwei Zonen. Berührt der Sandsack die äußere Zone, erhält der Teilnehmer einen Punkt. Berührt der Sandsack die innere Zone, so erhält der Teilnehmer drei Punkte. Jeder Teilnehmer hat vier Versuche. Die Punktzahl aller vier Versuche wird zusammenaddiert.

### **Übung 8: Hockey**

Der Teilnehmer muss mit einem Hockeyschläger einen Tennisball, durch einen Parcours befördern. Am Ende des Parcours steht ein Tor. Trifft der Teilnehmer dieses Tor, so bekommt er zwei Sekunden gutgeschrieben. Der Teilnehmer sprintet zum Ball hin, hebt diesen auf und läuft damit zur Start-/ Ziellinie. Dort steht ein Kasten, in welchen er den Hockeyschläger und den Tennisball hereinlegt. Wenn die Materialien im Kasten liegen, wird die Zeit gestoppt.

### **Übung 9: Pedalo fahren**

Der Teilnehmer muss eine gekennzeichnete Strecke (Hin- und Rückweg) mit einem Pedalo überwinden. Es darf erst gewendet werden, wenn mit alle vier Räder über die Markierung gefahren wurde. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Teilnehmer mit dem kompletten Pedalo die Start-/Ziellinie überquert.

### **(Übung 10: Sprossenwand klettern)**

Der Teilnehmer muss eine Minute lang die Sprossenwand so oft wie möglich hochklettern. Dabei muss jede Sprosse mit mindestens einem Fuß berührt werden, es darf keine Sprosse übersprungen werden. Gezählt wird jede vollständig gekletterte Sprossenwand.