

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kondition	Laufstaffel	Stadionlauf, als Staffellauf, jeweils 100 m / Sportler mit Staffelstabübergabe.			
Kondition	Riemen-Staffel	5 Kinder an 2 Riemen, wobei 4 Kinder die Riemen tragen und ein Kind an diesem hängt (Dreieck ca. 50 Meter, Ende: alle mit Riemen hinter der Startlinie).	Riemen	Pendelstaffel	Zeit
Kondition	Omnibusstaffel	2 Kinder in einem Kastenteil müssen eine vorgegebene Strecke zurücklegen und dann die nächsten auf den Weg schicken.	Kastenteile	Staffel	Zeit
Kondition	100m-Staffel	Pro Kind 100 Meter		Pendelstaffel	Zeit
Kondition	Gegenstand-Staffel	Die Kinder erhalten eine Zeitvorgabe, in der sie so viele Gegenstände (unterschiedlich weit auseinander = verschiedene Punktzahl) wie möglich sammeln (Gegenstände liegen bei 15m, 20m und 25m; ca. Gegenstände pro Weite).		Staffel	Punkte werden addiert
		Auf einer Strecke von 100m liegen in regelmäßigen Abständen 12 unterschiedlich große und schwere Gegenstände. Die Gegenstände müssen von den Läufern nacheinander eingesammelt werden. Die Reihenfolge der Läufer ist dabei nicht festgelegt, d.h. die Läufer einer Riege dürfen nach Kraft und Schnelligkeit entscheiden, wer welchen Gegenstand einsammelt. Der nächste Läufer darf erst loslaufen, wenn er vom vorherigen Läufer abgeschlagen wurde.			Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Gruppe sitzt. Wird beim Läuferwechsel nicht abgeschlagen, gibt es 5 Strafsekunden
Kondition	Hindernislauf	Rolle vorwärts - Bankziehen - Kasten überspringen - Slalomlauf - Kastenrahmen durchkriechen - zurücklaufen		Staffel	Zieleinlauf
Kondition	Hindernislauf mit Wassertransport	Auf einer ca. 100 m langen Strecke befinden sich verschiedene Hindernisse (zu umlaufende Stangen, Bananenkartons). Am Startpunkt steht für jede Gruppe ein Eimer Wasser bereit, am Ende der Strecke befindet sich ein leerer Eimer. Die Teilnehmer füllen einen Becher mit Wasser und durchlaufen damit die Hindernisstrecke. Am Ende der Strecke füllen sie das Wasser in den leeren Eimer und laufen außerhalb der Hindernisstrecke zurück.			Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Gruppe sitzt. Danach messen die Schiedsrichter, wie viel Wasser die jeweilige Riege transportiert hat. Die Platzierungen für die Zeit und die Platzierung für das gemessene Wasser werden addiert und ergeben das Gesamtergebnis
Kondition	Wasserkästen	Kastentrum abtragen, Kästen hintereinander anreihen, Kästen stapeln	Wasserkästen	Mannschaft gemeinsam	Neuer Wasserkastenturm fertig
Kondition	Einbeinhüpfen	Einbeinhüpfen (Reihe, rechte Hand auf Schulter des Vordermann gehalten).		Mannschaft gemeinsam	Zieleinlauf
Kondition	Waldlauf	600 m Lauf		nacheinander, alle 15 sec startet ein Läufer	Letzter Läufer im Ziel
Kondition	Sprint	30 m oder 50 m		ganze Mannschaft	Zeit vom Ersten und Letzten addieren
Kondition	Sternlauf/ Japantest	Quadrat mit 10x10 m Seitenlänge, in jeder Ecke und Seitenmitte ein leerer Wasserkasten. In einer Ecke beginnen, Wasserkästen in Mitte aufstapeln. 2. Teilnehmer Kästen aus Mitte wieder in Ecken/Seitenmitten stellen.	Wasserkästen	ganze Mannschaft	Gesamtzeit der Mannschaft
	Sternlauf	www.ac82.de/gewichtheben/tabellen/lauf.htm Gelaufen wird als Staffel, jeder läuft einmal den Parcours ab, Wechsel erfolgt hinter der Start-/Ziellinie. Die Gesamtzeit zählt. Wechsel geschieht durch abschlagen.		Staffellauf	Gesamtzeit der Mannschaft
Kondition	Bankspringen	Beide Hände auf Bank			Anzahl Sprünge in 30 Sekunden
Kondition	800 Meter Lauf				Zeit vom Ersten und Letzten addieren

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kondition	Schlängellauf	In Staffelform - Umschlingeln von 5 Stäben in 2 Meter Abstand, dabei Transport von Wasserbechern mit Markierung, bei Wasserverlust bis unter die Markierung 30 Sekunden Zeitstrafe.			Zeit
Kondition	Kastenbumerangtest	Sternförmige Anordnung von 3 stehenden Kastenteilen, in der Mitte Medizinball - Rolle vorwärts auf der Matte, Lauf um den Medizinball, Springen über 1. Kastenteil, durch das Kastenteil kriechen, Lauf um Medizin-Ball, Springen über 2. Kastenteil usw.		Staffelform	Zeit
Kondition	Japantest	1. Sportler bringt Ring auf die Flasche - zurück - 2. Sportler holt Ring von der Flasche - zurück - usw.		Staffelform	Zeit
		In einem Quadrat von ca. 10x10m Länge steht in den vier Ecken jeweils eine leere Getränkekiste. In der Mitte des Quadrats befindet sich ein Reifen. Die Riege steht am Startpunkt (linke untere Ecke). Der erste Läufer läuft mit der ersten Getränkekiste zur Mitte und stapelt dann der Reihe nach (links unten/ rechts unten/ rechts oben/links oben) die Kästen im Reifen aufeinander. Der nächste Läufer darf erst loslaufen, wenn er vom vorherigen Läufer abgeschlagen wurde. Die Läufer, die ihren Lauf beendet haben, setzen sich hin. Der zweite Läufer bringt die Kisten wieder in die jeweiligen Ecken, beginnend mit der Ecke unten rechts.	Reifen Getränkboxen		Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Riege sitzt. Wird beim Läuferwechsel nicht abgeschlagen, gibt es 5 Strafsekunden.
Kondition	Schlussprung	Sprung mit geschlossenen Füßen - letzter Hacken zählt - Überspringen von drei verschiedenen Markierungen als Maßstab - z.B. bei 0,80m; 1,00m; 1,20m			
		Im Abstand von 1m werden Zonen markiert. Die Teilnehmer stellen sich hintereinander an der Startmarkierung auf. Jeder Teilnehmer darf von der Startmarkierung ausgehend drei aneinander anschließende Schluss Sprünge durchführen. Als Schlussprung gilt nur ein Sprung, bei dem beide Füße gleichzeitig den Boden verlassen. Gezählt wird dabei die Zone, in der der Teilnehmer mit den Fersen landet. Landet er mit den Fersen genau auf der Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet. Das Ergebnis der Sprünge aller Teilnehmer wird addiert. Ist einer der drei Sprünge kein Schlussprung, wird das gesamte Sprungergebnis desjenigen Teilnehmers nicht gewertet.			
Kondition	Dreierhopp	rechts, rechts, Landung oder links, links, Landung			
Kondition	Staffellauf	10x100 Meter Staffel		Staffel	Zeit
Kondition	Staffellauf 50 m (Pendelstaffel)	Die Riege stellt sich in zwei gleichgroße Gruppen in 50 Meter Entfernung zueinander auf. Der/Die erste Teilnehmer/in läuft die ersten 50 Meter zur anderen Gruppe und schlägt den/der nächsten Sportler/in ab. Ist dies erfolgt so läuft der/die abgeschlagene Teilnehmer/in los. Abgeschlagen wird jeweils hinter der Aufstellmarkierung. Gemessen wird die Zeit bis der letzte/n Teilnehmer/in komplett die Markierung der anderen Seite überschritten hat.		Staffel	Zeit

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kondition	Riemenstaffel	Die Sportler einer Riege stellen sich an der Startmarkierung zu Dritt auf. An der Startmarkierung nehmen zwei Sportler einen Riemen in die Hand/ auf die Schulter. Der dritte Aktive muss sich auf den Riemen setzen/ sich an den Riemen hängen. Die Technik und die Trio- Zusammensetzung wird den Sportlern selber überlassen. Allerdings darf der getragene Sportler den Boden nicht berühren. Pro Bodenkontakt gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Das Trio läuft bis zu einer Wendemarkierung und wieder zurück. Hinter der Startmarkierung wartet dann das nächste Trio (Staffelrennen), welches durch einen Handschlag auf die Strecke geschickt wird. 2 Sportler müssen 2x laufen, so dass drei Wechsel stattfinden (sprich vier Trios laufen).	Hütchen, Riemen		Zeit
Kondition	Sackhüpfen	Jeder Sportler legt eine Strecke von 20m schnellstmöglich, in einem Hüftsack, zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der folgende Sportler wird auf die Strecke geschickt, wenn er den Hüpf sack vom vorherigen Läufer, in der Wechselzone, überreicht bekommen hat. Welche Riege legt die Strecke am schnellsten zurück?	Säcke		
Kondition	Sprung- Parcours	Die Sportler hüpfen so schnell sie können durch den vorgegebenen Reifen- Parcours (15 Reifen, die dicht aneinander liegen). Auf dem Hinweg beidbeinig und auf dem Rückweg einbeinig. Bevor sich die Sportler auf den Rückweg machen, müssen sie um die vorgesehene Wendemarke laufen. Der nächste Sportler wird hinter der Startmarkierung, durch einen Handschlag, losgeschickt. Für jeden ausgelassen Reifen, gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.	Reifen; Hütchen		Zeit
		Eine Reifenbahn muss in einem bestimmten Sprungmuster (links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig, rechts, links, rechts, beidbeinig) durchsprungen werden. Am Ende der Reifenbahn muss ein Hütchen als Wendemarke umlaufen werden, der Teilnehmer sprintet zurück und schlägt den nächsten Springer ab. Wird das vorgegebene Sprungmuster nicht eingehalten, landet der Teilnehmer außerhalb der Reifenmarkierung oder wird nicht abgeschlagen, gibt es pro Fehlsprung 5 Strafsekunden			
Kondition	Froschsprünge	Die Sportler stehen hinter der Startmarkierung in einer Reihe. Der erste Aktive geht in die Hocke und Sportler zwei springt über ihn. Der dritte Sportler springt über eins und zwei usw., welche ebenfalls in die Hocke gehen. Die Abstände, an denen die Sportler nach ihren Sprüngen zu stehen haben, werden durch Markierungen gekennzeichnet. Ebenso wird die Streckenlänge deutlich durch eine Ziellinie festgelegt.	Markierungen		
Kondition	Jump & Reach	Als erste Markierung zählt der Punkt, den der Sportler in aufrechter Haltung mit gestrecktem Arm erreicht. Zweite Markierung wird ermittelt, indem der Sportler aus dem Stand hochspringt. Markierungen erfolgen durch Stempelkissenfarbe an den Fingerspitzen. Der Abstand der beiden Markierungen wird gemessen.			
Kondition	Dreisprung	Beideseitig mit geschlossenen Füßen. Dort wo der erste Sportler ankommt, springt der zweite los usw.			
Kondition	Langbank ziehen	Die Sportler ziehen sich abwechselnd (nur aus den Armen) die Langbänke entlang. Die Beine werden überkreuzt in der Luft gehalten. Die Sportler ziehen sich so weit, dass die Brust über die letzte Bank ragt. Sind sie am Ende der Langbank angekommen, laufen sie um die Wendemarke herum und stellen sich, nachdem sie den nächsten Sportler abgeklatscht haben, wieder bei der Startmarkierung an.	Hütchen; Langbänke; Stoppuhr		

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kraft	Standweitsprung	3 Standsprünge hintereinander (Meterzahlen addieren, auf- und abrunden).		nacheinander	Streckenweite wird addiert
Kraft	Ballwurf	Ball über Kopf hinter sich werfen, hinter dem Rücken auffangen. Ball aus dem Eimer nehmen,nach dem Fangen in den Eimer legen.	Ball, Eimer	nacheinander	Anzahl der gefangenen Bälle
		Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, einen Basketball hochzuwerfen und hinter seinem Rücken wieder aufzufangen.			Pro gefangenem Ball erhält die Riege einen Punkt
Kraft	Sprung	Hochsprung aus dem Stand, mit Kreide die Höhe makieren.	Messlatte, Kreide	nacheinander	Summe aus Differenz Sprunghöhe - Körperhöhe
Kraft	Dreierhopp	re,re, Landung; li,li,Landung; 2mal		nacheinander	größte Weite wird gewertet
Kraft	Hockwende/ Bankziehen	in eine Richtung 5 mal Hockwende über die Bank; zurück Bankziehen bis Ende der Bank		Staffelform	Zeit
Kraft	Bankziehen	4-5 Bänke hintereinander, beidhändig in Bauchlage auf Teppichfliese oder Decke über Bank ziehen			Zeit
Kraft	Medizinballweitwurf	rechter Arm, linker Arme, beide Arme	Medizinbälle		gesamte Weite
Kraft	Medizinballweitwurf	mit beiden Händen über den Kopf - mit 3kg Medizinball			3 Versucher; Weiten werden addiert
Kraft	Medizinballweitwurf	Jeder Sportler steht in der Schrittstellung und stößt einen 2kg Medizinball beidarmig (Ball muss auf Höhe der Brust gehalten werden) so weit er kann. Er hat drei Versuche. Der Versuch mit der größten Weite wird notieren. Es wird die Weite notiert, an der der Medizinball aufkommt, nicht an der er liegen bleibt. Zum Schluss werden die Weiten der einzelnen Sportler jeder Riege addiert.			Weite
Kraft	Medizinballweitwurf	Werfen mit beiden Händen und ohne Anlauf, nach vorne. Welche Wurftechnik gewählt wird ist frei. Gewicht der Bälle: 2kg	Medizinbälle		Weite
Kaft	Medizinballweitwurf	Das Feld ist in Zonen unterteilt. Als Startmarkierung dient ein Reifen. Jeder Teilnehmer hat einen Wurf. Die Teilnehmer dürfen einen Angehschritt in den Reifen machen. Der Ball wird beidhändig hinter dem Kopf gehalten und aus der Position beidhändig geworfen. Der Reifen darf nach dem Wurf nicht übertreten werden, passiert dies, wird der Wurf nicht gewertet.	Medizinbälle Reifen		Gewertet wird diejenige Zone, in der der Ball auftrifft. Landet der Ball direkt auf der Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet.
Kraft	Medizinballstoß	mit rechter oder linker Hand - mit 3 kg Medizinball			3 Versucher; Weiten werden addiert
Kraft	Tau ziehen	Jede Mannschaft muss mit jeder Mannschaft aus einer Riege Tau ziehen. Die siegreiche Mannschaft bekommt jeweils einen Punkt. Ist jede Mannschaft 5x angetreten, werden die Punkte addiert. Die Mannschaft mit den meisten Punkten hat den Wettkampf für sich entschieden. Wer ergattert die meisten Punkte?	Taue		

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Spiel & Geschicklichkeit	Biathlon	Mit dem Pedalo von A nach B. Bei B Dosen werfen und dann wieder zurück zu A (15m Pedalo hin/ zurück; 6 Dosen abwerfen; für jede nicht getroffene Dose = 5 Sek. Zeitstrafe	Pedalos; Dosen	Staffel	Zeit, pro nicht getroffene Dose gibt es eine Zeitstrafe
Spiel & Geschicklichkeit	Torwand	Pro Kind drei Schüsse (unteres Loch = 1 Punkt; oberes Loch = 3 Punkte)	Torwand, Fußbälle	nacheinander	Punkte werden addiert
Spiel & Geschicklichkeit	Dosen-Wettlauf	Eine Staffel auf Konservendosen. Jedes Kind erhält 2 Dosen und muss von A nach B ohne den Boden zu berühren (5 Meter mit Dose laufen; Bodenberührung = 5 Sekunden Zeitstrafe; letzter muss klingeln).	Dosen	Pendelstaffel	Zeit, pro Bodenkontakt eine Zeitstrafe
Spiel & Geschicklichkeit	Hindernisparcour	Durch Ringe laufen; über und unter Tische hindurch; mit Hockeyschlägern einen Slalomparcour bewältigen; Zielwerfen; beidbeinig über Bananenkisten	Tische, Hockeyschläger, Bananenkisten	Staffel	Zeit; pro Treffer beim Zielwerfen gibt es einen Zeitbonus
Spiel & Geschicklichkeit	Basketballparcour	Die Sportler stellen sich hinter der Startlinie auf. Der Startläufer erhält einen Basketball und muss dribbelnd einen Slalomparcours zurücklegen. Verliert ein Sportler den Ball, muss er an dem Hütchen weiterlaufen, an dem er den Ball verloren hat. Hat er die Wendemarke umrundet, darf er geradewegs (Basketball unter den Arm nehmen) zur Wechselzone laufen. In der Wechselzone wird der Ball dem nächsten Sportler überreicht. Welche Mannschaft bewältigt den Slalomparcours am schnellsten?			
Spiel & Geschicklichkeit	Zielwerfen	8 JuM werfen einen Ball, 1 JuM fängt auf (Sack), 1 JuM rollt Bälle zurück	Bälle, Sack	nacheinander	Anzahl der gefangenen Bälle
Spiel & Geschicklichkeit	Dreibeinlauf	Paarweise Laufen, die mittleren Beine sind zusammengebunden.	Seile	Staffel	Zieleinlauf
Spiel & Geschicklichkeit	Seilspringen		Seile	nacheinander	Anzahl in 60 sec
	Seilspringen	Jeder Sportler einer Riege springt jeweils 30 Sekunden.			Gesamtzahl der erreichten Sprünge einer Riege wird gewertet.
Spiel & Geschicklichkeit	Pedalo/ Gruppenski	Zeit pro Mannschaft	Pedalos		Zeit pro Mannschaft
Spiel & Geschicklichkeit	Zielwurf	Als Ziel dient ein Medizinball o.ä. (Treffer = 3 Punkte), als zweite Zielzone liegt ein Hoolahoop-Reifen um den Medizinball (Treffer dieser Zone=1 Punkt). Jeder Sportler wirft mit einem kleinen Ball (Tennisball o.ä.) rückwärts ohne zu gucken über den Kopf.	Medizinball Tennisball		
Spiel & Geschicklichkeit	Zielwurf mit Hindernissen	Auf einer Strecke von ca. 100m stehen in regelmäßigen Abständen Bananenkartons. Am Ende der Laufbahn befinden sich ein Korb und zehn Bohnensäckchen. Die Teilnehmer stehen mit ihrer Riege an der Startmarkierung. Der erste Teilnehmer durchläuft die Hindernisbahn, bleibt an der Wurfmarkierung stehen und wirft nacheinander die Bohnensäckchen in den Korb. Sobald er fünf Treffer hat, darf er außerhalb der Hindernisbahn zurücklaufen und den nächsten Läufer abschlagen. Erzielt er keine fünf Treffer, darf er erst loslaufen, wenn er alle zehn Bohnensäckchen geworfen hat. Die Bohnensäckchen müssen nacheinander geworfen werden. Stellen die Schiedsrichter fest, dass ein Teilnehmer die Bohnensäckchen wirft, ohne die Intention zu haben, das Ziel zu treffen, erhält die Mannschaft 20 Strafsekunden.			Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Gruppe sitzt. Wird beim Läuferwechsel nicht abgeschlagen, gibt es 5 Strafsekunden
Spiel & Geschicklichkeit	Basketballzielwurf	5 min. – jeder Sportler der Riege je ein Wurf			pro Treffen ein Punkt
Spiel & Geschicklichkeit	Seilspringen	30 Sekunden Seilspringen, 15 Sekunden Wechsel			

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Spiel & Geschicklichkeit	Balancieren auf der Bank	auf der Rückseite liegende Bank - Balancieren bis zum Ende - in Staffelform			
Spiel & Geschicklichkeit	Pedalo	in Staffelform bestimmte Strecke auf dem Pedalo zurücklegen			
Spiel & Geschicklichkeit	Torwandschießen	je Sportler zwei Versuche			je Treffer oben 2 Punkte, unten 1 Punkt
Spiel & Geschicklichkeit	Hockey- Parcours	Jeder Sportler versucht einen Tennisball mit Hilfe eines Hockeyschlägers schnellstmöglichst durch einen vorgegebenen Parcours zu führen. Die Hütchen stehen in einem Abstand von 2- 2,5m auseinander. Die Sportler müssen selber auch im Slalom um die Hütchen. Wird ein Hütchen ausgelassen, gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Staffelform, der Wechsel erfolgt jeweils hinter der Start-Ziellinie. Bei Wechselverstoß ebenfalls eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.	Hockeyschläger; Bälle; Hütchen		Zeit
Spiel & Geschicklichkeit	Hockey-Slalom	Mit anschließendem Torschuss, Treffen des Tores gibt Zeit-Gutschrift	Hockeyschläger; Bälle; Hütchen		
Spiel & Geschicklichkeit	Seil- Wanderung	Alle Sportler einer Riege halten sich an den Händen fest und bilden eine Reihe. Nun versucht der erste Sportler in der Reihe durch ein zusammen geknotetes Seil (Kreis) durchzusteigen. Die Sportler dürfen sich nicht los lassen, während einer nach dem anderen durch das Seil steigt.	Seil, Faden		Zeit Zeitstrafe bei Loslassen
Spiel & Geschicklichkeit	Kartoffellauf	Die Sportler legen eine vorgegebene Strecke mit Hindernissen schnellstmöglich mit einem Löffel, auf dem eine Kartoffel liegt, zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der Arm welcher nicht den Löffel hält, wird auf den Rücken gelegt. Fällt die Kartoffel runter, wird eine Zeitstrafe von 5 Sekunden draufgerechnet.			
Spiel & Geschicklichkeit	Luftballontransport	Die Sportler jeder Mannschaft finden sich in Zweiertteams (5 Pärchen) zusammen und stellen sich mit ihrem Partner hinter der Startlinie auf. Die Startläufer erhalten einen Luftballon und müssen diesen, ohne diesen mit den Händen festzuhalten, zwischen den Hüften einklemmen und eine Strecke von 30m (nach 15m Wendemarke) zurücklegen. Wird der Luftballon verloren, müssen die Teams an der Stelle, an der sie den Luftballon verloren haben, wieder beginnen. Der Ballon darf kurzzeitig in die Hand genommen werden, um ihn wieder einzuklemmen. Das nächste Team wird auf die Strecke geschickt, wenn der Luftballon in der Wendezone überreicht wurden ist.	Luftballons		
Spiel & Geschicklichkeit	Frisbee- Wurf	Jeder Sportler hat 3 Versuche eine Frisbee in/ an ein festgelegtes Ziel zu werfen. Die Sportler stehen hinter einer Markierung (7m entfernt vom Ziel) und müssen alle 3 Versuche hintereinander absolvieren. Pro Treffer in den Korb gibt es 2 Punkte. Wird das Ziel nur berührt, gibt es 1 Punkt.	Wäschekorb o.ä.; Frisbee; Hütchen		Punkte
Wissen	Boote	Fehlersuche. Fehler erkennen, 10 sec Zeit	Boot	nacheinander	Zahl gefundener Fehler
Wissen	Fragebogen	Schifffahrtsregeln,-zeichen, Rudertemen	Fragen zum Thema Rudern	ganze Mannschaft	Anzahl der richtigen Lösungen
Wissen	Schifffahrtsregeln	Erkennen von 5 Schifffahrtszeichen von der gesamten Riege			
Wissen	Allgemeine Wettkampfregele	Benennen von 5 Regeln der RWR – z. B. Verhalten am Start, Regeln zur Wettkampfkleidung, Funktion der Schiedsrichter.			

Übungskatalog Talentiade Schleswig-Holstein 2015

KBT nach Altenburg:

Abstand 2,50 m; auch zum Mattenrand, von dort 1 m zur Start und Ziellinie
 Lauf links herum

Nicht in Reihenfolge, eventuell kommt auch wieder eine Überraschungsübung dazu.

	Kategorie	Materialien	Erläuterungen
1	Kasten-Bumerang		Siehe oben
2	Seilsprung	Springseile	1 Minute Wiederholungen
3	30 m Sprint	Stoppuhr, Bandmaß	
4	Hockwenden		1 Minute
5	Linienlauf		1 Minute
6	Standweitsprung	Bandmaß	3 Sprünge hintereinander
7	Rückenball	Bälle	1 Minute
8	Basketball	Basketbälle	1 Minute
9	Hockey Slalom	Hockeybahn	Slalom - Kurs
10	Ergo	Ergo	1 Minute
11	Reichhochsprünge	Kleines Bandmaß	1 Minute; 20 cm über Streckhöhe Arm
12	3000 m Lauf	Stoppuhren	
13	Schräghangklimmzüge am Reck		1 Minute; Einstellung des Barrens oder Recks nach Körperhöhe
14	Über 3 Bänke ziehen	Überziehhemden	Auf dem Bauch, nach Zeit, Start auf der Bank liegend
15	Weitwurf Medizinball	Medizinbälle, Bandmaß	Addition links + rechts
16	Übersteigen Holzstange	Holzstange	Stange vorwärts und rückwärts übersteigen, dabei jeweils den Oberkörper aufrichten und Stange auf Hüfthöhe bringen

Übungskatalog Talentiade Sachsen-Anhalt

Kastenbumerang-Test

Hochstart Rolle vorwärts auf der Matte. Die Matte liegt längs zur Laufrichtung. Lauf zum Medizinball, am Ball 90° nach rechts/ links abbiegen, das auf der langen Seite stehende Kastenteil zuerst überspringen und danach Richtung Ball zurück durch das Kastenteil kriechen. Zum Ball zurücklaufen und um 90° nach rechts/links abbiegen. Das Kastenteil darf beim Überspringen berührt werden.

Die weiteren 2 Kastenteile in der beschriebenen Art überwinden und zur Startmatte zurücklaufen. Auf den Kastenteilen sitzen Sportler der Riege um diese zu stabilisieren. Der Abstand zwischen dem Ball, der im Zentrum liegt, und den Kastenteilen beträgt ca. 2,5m und 3,5m zur Startlinie/Mattenkante. Die Zeitnahme erfolgt beim Beginn der Rolle vorwärts und endet beim übertreten der Start/Ziellinie.

Die Laufrichtung kann vom Sportler selbst gewählt werden.

Hockwende

Beide Hände befinden sich auf der Bank. Mit geschlossenen Füßen ist die Bank auf der Stelle zu überspringen. In 30 Sekunden werden die Wechselsprünge gezählt.

Abbruchkriterium: Die Bank wird nur mit einem Fuß übersprungen.

Dreierhopp

Der Dreierhopp ist ein Standweitsprung(kein Anlauf), bei dem der Sportler beim ersten Sprung mit beiden Beinen beginnt, dann auf einem Bein landet und direkt mit diesem Bein weiterspringt. Bei diesem zweiten Sprung landet er auf demselben Bein mit dem er abgesprungen ist und springt mit diesem sofort den dritten Sprung. Hier darf er mit beiden Beinen landen. Es wird die Sprungweite an den Fersen gemessen. Jeder Sportler macht jeweils 3 Durchgänge, die hintereinander zu absolvieren sind, mit dem linken oder dem rechten Bein. Der weiteste Sprung wird gewertet.

Klimmzug aus dem Schrägliegehang

Der Sportler/in hängt mit gestreckten Armen an der Klimmzugstange. Die Hände umfassen die Stange im Ristgriff etwa Schulterbreit. Die Füße stehen auf der Sprossenwand, sodass der Arm-Rumpfwinkel in der Ruheposition etwa 90° beträgt. Der Sportler/in beugt die Arme und führt den Brustkorb mit gestrecktem Körper zur Klimmzugstange bis der Brustkorb die Stange berührt. Gezählt wird nur bei Brustkontakt mit der Klimmzugstange. In 30 Sekunden werden die Kontakte gezählt.

Oberkörper aufrichten aus der Rückenlage

Rücklings auf die Matte legen, die Beine sind angestellt, ein Partner fixiert die Füße. Die Hände sind hinter dem Kopf im Flechtgriff fixiert. Ellenbogen müssen die Knie berühren. In 30 Sekunden werden die Wiederholungen gezählt.

Abbruchkriterium: Hände nicht hinter dem Kopf

Lauf

Altersklasse 10 läuft	400m (1 Stadionrunde)
Altersklasse 11 läuft	800m (2 Stadionrunden)
Altersklasse 12 u. älter läuft	1500m gelaufen (2 ¼ Stadionrunden)

Übungskatalog Talentiade Rheinland-Pfalz

1. Jump and Reach

Der Sportler steht seitlich an der Wand und streckt einen Arm nach oben. Nun wird die Reichhöhe gemessen. Der Sportler hat nun drei Versuche, ohne Anlauf so hoch es geht mit seiner Hand gegen die Wand zu schlagen. Der am höchsten von ihm angeschlagene Punkt wird als Sprunghöhe abgelesen.

2. Antropometrie

Es werden Größe, Gewicht und Spannweite jedes Sportlers gemessen und in die vorbereitete Liste eingetragen. Punkte gibt es nicht.

3. Pausestation

Bank zum Sitzen, Matte zum Liegen.

4. 500m Ergo

Jeder Ruderer fährt 500m auf einem Concept II Ergometer.

5. Kastenbumerang

Hochstart Rolle vorwärts auf der Matte. Lauf zum Medizinball, am Ball 90° nach rechts abbiegen. Das auf der langen Seite stehende Kastenteil zuerst überspringen und danach Richtung Ball zurück durch das Kastenteil kriechen. Zum Ball zurücklaufen und um 90° nach rechts abbiegen.

Die weiteren 2 Kastenteile in der beschriebenen Art überwinden und zur Startmatte zurücklaufen. Der Abstand zwischen dem Ball, der im Zentrum liegt, und den Kastenteilen beträgt ca. 2,5m.

6. Druckpassprellen

1,50 Abstand zur Wand. Basketball im Druckpass (beidhändig) zur Wand prellen und fangen, 30 Sekunden.

7. Dreierhopp

Der Dreierhopp ist ein Standweitsprung, bei dem der Sportler beim ersten Sprung mit beiden Beinen beginnt, dann auf einem Bein landet und direkt mit diesem Bein weiterspringt. Bei diesem zweiten Sprung landet er auf demselben Bein mit dem er abgesprungen ist und springt mit diesem sofort den dritten Sprung. Hier darf er mit beiden Beinen landen. Es wird die Sprungweite gemessen. Jeder Sportler macht jeweils einen Durchgang mit dem linken und dem rechten Bein.

8. Klimmzughalte

Der Sportler steht so auf einer Stufe einer Sprossenwand, dass seine Nase eine Sprosse berühren kann. Er hält sich dann an dieser Sprosse mit beiden Händen fest. Sobald er die Füße von den Sprossen nimmt, läuft die Zeit. Sobald seine Nase nicht mehr die Sprosse berührt, oder wenn die Füße die Sprossen berühren, wird die Zeit gestoppt. Die Sekunden ergeben die Punktzahl.

9. Japanlauf

Im Abstand von 6m werden zwei Linien markiert. Der Sportler muss innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich beide Linien abwechselnd mit einer Hand berühren.

Eine alternative Variante ist, dass der Sportler Tennisbälle von einem Behälter in den anderen transportiert.

10. Gewandheitslauf

Der Lauf beginnt mit dem Wechselsprung über eine Turnbank.

Danach überspringen von 4 Kastenteilen, Abstand der Kastenteile 1,5m zueinander.

Schlingellauf durch 6 Markierungen (Stangen, Keulen oder Medizinbälle), Abstand zwischen den Markierungen 1m.

Danach beidhändig in Bauchlage über eine Turnbank ziehen.

Die Turnbank wird mit einer Rolle vorwärts auf einer Matte verlassen.

Jetzt dribbelt der Sportler einen Basketball durch 6 Markierungen (Stangen, Keulen oder Medizinbälle), im Abstand von ca. 1,5m und wirft dann den Ball in einen Basketballkorb.

Sprint vom Korb zurück zur Startlinie.

11. Bank-Dribbeln

Der Sportler steht aufrecht (hinunter beugen ist nicht erlaubt) auf einer umgedrehten

Langbank und muss einen Basketball so oft wie möglich innerhalb von 30 Sekunden dribbeln.

Springt der Ball weg, so muss der Sportler ihn selbst wieder holen und weitermachen.

12. Knieeinwurf

Kniender Einwurf mit Medizinball über Kopf, wie Einwurf. 3 Versuche. Die geworfene Entfernung in cm ergibt die Punktzahl.

Sammlung von Übungsbeschreibungen
von Talentiaden der Hessischen Ruderjugend

- **2013 Hanau**
- **2012 Wiesbaden**
- **2011 Frankfurt**

Übungskatalog

- zur Talentiade der HRJ am 16. Februar 2013 in Hanau –

1) Kasten-Bumerang-Lauf

Von der Startlinie geht es mit einer Rolle vorwärts über einen Weichboden, dann auf einen Medizinball zu, hinter dem nach rechts abgebogen wird und nach wenigen Metern ein Kastenteil erst übersprungen und dann nach einer Wende durchkrochen wird. Dann führt der Weg wieder zum Medizinball, der erneut passiert wird. Direkt dahinter erfolgt erneut eine Richtungsänderung nach rechts bis zu einem weiteren Kastenteil, das wie beim ersten Element passiert wird. Danach geht es wieder um den Medizinball und nach einer Richtungsänderung nach rechts zu einem weiteren Kastenteil – Bewältigung wie zuvor. Zurück geht es wieder um den Medizinball und dort nach rechts und zurück zum Weichboden. Mit Berührung der Matte wird die Zeit gestoppt.

2) Bankziehen

Die Aktiven ziehen sich in Bauchlage (auf einer Teppichfliese liegend) ca. 5 Langbänke entlang, die im Zickzack stehen. Die Beine werden dabei überkreuzt in der Luft gehalten (Zeit).

3) Pedalo

Mit dem Pedalo wird ein Weg von der Startlinie bis zu einer Turnbank zurückgelegt. Nach Berühren der Bank (Wende) wird derselbe Weg auf den Pedalos rückwärts gefahren (keine Wende, kein Absteigen). Bei zwischenzeitlichem Absteigen wird der Weg an genau dieser Stelle wieder aufgenommen. Es zählt die insgesamt benötigte Zeit.

4) Seilspringen

Es zählt die Anzahl der Sprünge, die in einer Minute geschafft werden.

5) Zielwerfen

Aus einem Abstand von etwa 5 m mit einem Tennisball in ein Zielfeld werfen (Treffer/Zeit)

6) Ausdauerlauf

6-Minuten-Lauf in der Halle (Rundenzahl)

7) Ball rückwärts an die Wand werfen und wieder auffangen

Bei dieser Übung steht der Übende mit dem Rücken im Abstand von ca. 1m zur Wand. Der Volleyball wird nun durch die Beine rückwärts an die Wand geworfen, es folgt eine halbe Drehung auf der Stelle und der Ball soll nun in Frontalstellung zur Wand mit den Händen gefangen werden (danach erneute halbe Drehung, erneutes Werfen durch die Beine an die Wand, usw. (gemessen werden die gefangenen Bälle in 1 Minute).

8) Japan Test

Der Sportler steht in der Mitte zwischen zwei Linien (Linienabstand 3m). Abwechselnd muss der Boden außerhalb der Linie mit einer Hand berührt werden. (Es zählt die Anzahl der korrekt ausgeführten Berührungen innerhalb von 30 Sekunden)

9) Schlussweitsprung

Aus dem Stand wird beidbeinig abgesprungen. (Weitenmessung)

10) Regatta Regelkunde

Übungskatalog

- zur Talentiade der HRJ am 10. März 2012 in Wiesbaden -

1) Ergometer-Rudern

Eine Minute Ergometer-Rudern bei einer Schlagfrequenz von maximal 30 Schläge / Minute.
(zurückgelegte Strecke)

2) Doppelbalance

Ein Holzstab (ähnlich eines Besenstils) ist mit einer Hand zu balancieren. Dabei steht der Sportler einbeinig auf einem Weichboden. (erreichte Zeit)

3) Dreierhopp

Der Absprung erfolgt einbeinig aus dem Stand, es folgen zwei Zwischenlandungen mit dem gleichen Bein und dann die Landung beidbeinig. Dies ist mit dem rechten und mit dem linken Bein zu absolvieren. (insgesamt erreichte Weite auf Höhe des letzten Aufkommens der Ferse)

4) Multi-Tasking-Test

In einem Quadrat von ca. 10x10m Seitenlänge steht in jeder Ecke ein leerer Wasserkasten, in der Mitte liegt ein Holzring. Von der Startlinie geht es auf den Holzring zu und an dessen linker Seite vorbei. Hinter dem Ring wird nach rechts zum ersten Wasserkasten abgebogen, der dann in der Mitte abgestellt wird. Nach und nach werden alle Wasserkästen in der Mitte gestapelt. Der (wachsende) Stapel muss immer jeweils links passiert werden, bevor nach rechts zum nächsten Wasserkasten abgebogen werden. Während der gesamten Übung dribbelt der Sportler mit der rechten Hand einen Basketball. Bei Linkshändern gelten alle Richtungsangaben umgekehrt. (Zeit)

5) Bankziehen

Die Aktiven ziehen sich in Bauchlage (auf einer Teppichfliese liegend) ca. 5 Langbänke entlang, die im Zickzack stehen. Die Beine werden dabei überkreuzt in der Luft gehalten (Zeit).

6) Ausdauerlauf

6-Minuten-Lauf in der Halle (Rundenzahl)

7) Pedalo

Mit dem Pedalo wird ein Weg von der Startlinie bis zu einer Turnbank zurückgelegt. Nach Berühren der Bank (Wende) wird derselbe Weg auf den Pedalos rückwärts gefahren (keine Wende, kein Absteigen). Bei zwischenzeitlichem Absteigen wird der Weg an genau dieser Stelle wieder aufgenommen. Es zählt die insgesamt benötigte Zeit.

8) Seilspringen

Es zählt die Anzahl der Sprünge, die in einer Minute geschafft werden.

9) Japan-Test

Der Sportler steht in der Mitte zwischen zwei Linien (Linienabstand 3m). Abwechselnd muss der Boden außerhalb der Linie mit einer Hand berührt werden. Es zählt die Anzahl der korrekt ausgeführten Berührungen. Dauer der Station – 30 Sekunden.

10) Regatta-Regelkunde

Fragen zu Regeln, die beim Start auf einer Regatta wichtig sind, müssen richtig beantwortet werden.
(Anzahl richtiger Antworten)

Übungsbeschreibung der Talentiade 2011

Frankfurt-Sachsenhausen am 19.03.2011

1) Kasten-Bumerang-Lauf

Bei diesem Lauf geht es darum, einen Hindernisparcours unter Zeitnehmung zu durchlaufen. Dabei werden u.a. Kastenteile übersprungen und durchquert. (Zeit pro Lauf).

2) Liegestütz etwas anders

Startposition: Bauchlage, Hände auf dem Gesäß. Ein Liegestütz = Hochdrücken mit den Armen, mit der rechten Hand die linke abklatschen (oder umgekehrt) und wieder in die Position Bauchlage, Hände auf dem Gesäß zurückkehren. (Anzahl pro 30 Sekunden).

3) Pedalofahren

Eine bestimmte Strecke wird mit dem Pedalo hin und wieder zurück bewältigt. (Zeitmessung).

4) Seilspringen

Das Seilspringen erfolgt auf einem ca. 75cm hohen Kasten im Schlusssprung mit oder ohne Zwischenhüpfer (Sprünge pro 1 Minute).

5) Ausdauerlauf

6 Minuten-Lauf in der Halle (Rundenzahl)

6) Schlussweitsprung

Aus dem Stand wird beidbeinig abgesprungen. (Weitenmessung).

7) Balanceübung

Auf einem Bein stehend (auf einem Weichboden), einen Tennisball von einer in die andere Hand werfen (Würfe/Minute).

8) Reifensprint

Sprint durch eine Reifenstraße, außen zurück (Zeitmessung).

9) Ballslalom mit Gymnastikstab

Mit einem Gymnastikstab einen Volleyball 3 Achterrunden lang um 2 Male führen. Der Ball darf dabei nicht mit dem Fuß berührt oder gespielt werden. Die Teilnehmer müssen dabei auch selbst die Achterrunden laufen.

10) Rückwärtsgehen

Auf einer Linie wird derart rückwärts gegangen, dass Fuß an Fuß gesetzt wird (Zeitmessung).

11) Zielwerfen

Aus einem Abstand von etwa 5 m mit einem Tennisball in ein Zielfeld werfen (Treffer/Zeit).

12) Druckwurf

Auf einem Balancierkreisel stehend werden Druckwürfe mit dem Basketball an eine Wand durchgeführt. (Anzahl der Druckwürfe bis zum Fangen des Balles innerhalb der Testzeit).

Spielesammlung „Kleine Spiele“

Hier können wir Euch ausgesuchte Spiele vorstellen. Sicherlich gibt es noch viel mehr gute Spiele. Doch bereits durch eine interessante Variation eines Spiels habt Ihr schon ein neues Spiel kreiert. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Training!

Frisbee

Spielerzahl: 6–10 je Mannschaft

Materialien: Frisbee; 6 Bänke; 2 kleine Kästen

Ablauf: Gespielt wird in nach dem Grundprinzip von Basketball. Die Frisbeescheibe wird innerhalb der Mannschaft zugeworfen; bei Besitz der Scheibe sind keine Schritte erlaubt. Ziel ist je ein an der Hallenwand nach oben offen gelegter kleiner Kasten o. ä. Ein Raum vor dem Ziel – durch 3 Langbänke, die mit der Hallenwand ein Rechteck bilden, begrenzt – darf nicht betreten werden.

Variation: Die Scheibe darf nur nach hinten abgespielt werden.

Ballon-Jagd

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 6 Mitspieler/-innen

Materialien: Luftballons

Ablauf: Alle Mitspieler/-innen binden sich ihren aufgeblasenden Luftballon am Schuh fest. Es soll nun versucht werden, die Ballons der anderen Mitspieler/-innen zum Platzen zu bringen, während der eigene Luftballon zu schützen ist.

Variation: Die Mitspieler/-innen haben an beiden Schuhen einen Ballon. Sind die Ballons in zwei verschiedenen Farben vorhanden, so können auch Mannschaften gebildet werden. Die Mitspieler/-innen sollen ihre Hände auf dem Rücken halten.

Ballwechsel

Spielerzahl: ab 8 Mitspieler/-innen

Materialien: Softbälle o.ä.

Ablauf: Die Hälfte der Teilnehmer/-innen bekommen einen Ball (Soft- oder Gymnastikball; Luftballon). Es laufen alle durcheinander; jedoch nicht zu weiträumig. Begegnen sich 2 Leute von denen einer keinen Ball hat, so wird der Ball gewechselt. Die Art und Weise der Übergabe wird vom Spielleiter angesagt und sollte ständig wechseln. Zum Beispiel: über Kopf, durch die Beine, mit den Füßen, auf den Boden legen oder hinsetzen. Die Mitspieler/-innen sollten durch eigene Vorschläge miteinbezogen werden.

Turnschuh-Hockey

Altersstufe: ab 8 Jahre

Spielerzahl: 6–12 je Mannschaft

Materialien: 1 kleinen festen Ball; 2 kleine Kästen

Ablauf: Alle ziehen sich ihren rechten (oder linken) Sportschuh aus, der nun als »Hockeyschläger« benutzt wird. Als Ball eignet sich ein kleiner und nicht zu fester Ball (kleiner Softball, Tennisbälle sind schneller). Als Tor dient je ein kleiner Kasten am Hallenende. Nun versucht jede Mannschaft mit ihren Schuhen den Ball ins gegnerische Tor zu treiben.

Geräuschespiel

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 8 Mitspieler/-innen

Materialien: Gymnastikreifen; Aufgabenzettel

Ablauf: In der Hallenmitte liegen – in der gleichen Anzahl wie Teilnehmer/-innen – auf dem Boden verdeckt die Aufgabenzettel; von denen je zwei identisch sind. Auf diesen Zetteln stehen Begriffe wie z. B. Hund oder Opernsänger. Alle Teilnehmer/-innen laufen durch die Halle, nehmen nach einem Startsignal je einen Zettel auf, ahmen den Begriff lautstark nach, um ihren Partner zu finden und laufen dann gemeinsam zu einem Gymnastikreifen (oder Turnmatte), von denen es einen weniger als Paare gibt. Nach Ausscheiden des übrig gebliebenen Paares kann das Spiel mehrfach wiederholt werden, wobei jeweils ein Reifen und ein Begriffspaar aus dem Spiel zu nehmen sind.

Spielen mit dem Rugby-Ball

Spielerzahl: ab 4 je Mannschaft

Materialien: Rugby-Ball

Ablauf: Mit einem Rugby-Ball wird Basket- oder Fußball gespielt. Da dieser Ball nicht sehr kontrolliert gespielt werden kann, muss beim Basketball häufig abgepielt werden. Beim Fußballspiel können alle mit ins Spiel einbezogen werden, da der Ball selten dahin gespielt werden kann wo er eigentlich hin sollte.

Umzug

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 8 Teilnehmer/-innen

Materialien: kleine Kästen

Ablauf: Je 2 Teilnehmer/-innen stehen und/oder sitzen auf einem kleinen Kasten, die in der Halle regellos verteilt sind. Ein (oder auch mehrere) Mitspieler haben keinen Kasten. Auf deren Kommando »Umzug« wechseln alle Teilnehmer/-innen den Kasten und die Paarzusammenstellung. Die übrig gebliebenen Teilnehmer/-innen geben erneut das Kommando. Nach und nach werden die Kästen aus dem Spiel genommen. Durch Erzählen einer Geschichte, z. B. vom Wohnungsmarkt in eurer Stadt, kann das Spiel auch für ältere Spieler/-innen interessant gestaltet werden.

Rugby

Spielerzahl: ab 3 je Mannschaft

Materialien: Rugby-Ball; 2 Weichbodenmatten

Ablauf: Am hintere Ende jeder Spielfeldhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Jede Mannschaft versucht nun, den Rugby-Ball auf die gegnerische Matte zu legen (nicht werfen). Die andere Mannschaft kann dieses – je nach Absprache – durch Festhalten verhindern. Der Ball darf nur nach hinten abgepielt werden.

Eimer-Ball

Spielerzahl: 4–12 je Mannschaft

Materialien: 1 Ball; 2 Papierkörbe

Ablauf: Es wird nach dem Prinzip von Hand- oder Basketball gespielt. Zu jeder Mannschaft gehört ein Torwart, der sich hinter einer bestimmten Linie auf der ganzen Hallenbreite bewegen darf. Dabei hält er einen Papierkorb o. ä. als Tor und versucht, nach dem Zuspiel seiner Mannschaft den Ball (Hand- oder Basketball je nach Alter der Mannschaft und Größe

des Eimers) im Eimer zu fangen. Mit dem Ball dürfen nicht mehr als 3 Schritte gelaufen werden, danach muss abgespielt werden. Es darf nicht in einem Wurf über die Mittellinie gespielt werden.

Variation: Der Ball darf nicht geprellt werden.

Waschweiber fangen

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: 10–30

Materialien: Wäscheklammern

Ablauf: Alle Teilnehmer/-innen erhalten zu Beginn je 3 Wäscheklammern. Mit Spielbeginn versuchen nun die »Waschweiber« ihre Klammern los zu werden, indem sie die Klammern am Rücken beliebiger Mitspieler/-innen befestigen.

Variation: Das Spiel kann auch anders herum gespielt werden: Es sollen Klammern von den Anderen geraubt werden. Die eingesammelten Klammern werden ebenfalls am Rücken befestigt. Es können auch Mannschaften gebildet werden. Sind keine Klammern vorhanden, können auch Mannschaftsbänder benutzt werden.

Matten treiben

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: 5–10 je Mannschaft

Materialien: 2 Weichbodenmatten

Ablauf: Die 2 Mannschaften starten hinter der Torauslinie. Die Teilnehmer/-innen werfen sich nacheinander bäuchlings auf die Matte, um die Matte auf die andere Hallenseite zu treiben.

Variation: Die Landung auf der Matte erfolgt im Sitz. Jede/r TeilnehmerIn erhält einen Ball, der nach der Mattenlandung direkt (oder indirekt vor der Mittellinie) in das gegenüberliegende Tor geworfen werden soll.

Krankenhaus-Spiel

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 8 je Mannschaft

Materialien: 2 große Matten; Weich-Bälle; Bänke

Ablauf: Gespielt wird quer über die Halle, damit die Soft- Bälle (1–2 Bälle mehr als die Hälfte der Zahl der Teilnehmer/-innen) möglichst ständig im Spiel sind. In der Mitte ist das Spielfeld durch 1-2 Bänke geteilt. Am hinteren Ende jeder Spielfeldhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Die sich gegenüberstehenden Mannschaften versuchen nun, die Spieler/-innen der Gegenmannschaft mit den Bällen zu treffen. Wer getroffen ist, muss sich sofort auf den Boden legen und darf nicht mehr mitspielen. Jedoch können sie wieder von Mitspielern zu Werfern gemacht werden, wenn sie von 2–4 »Sanitätern« zum Weichboden, dem »Krankenhaus«, geschleppt werden. Auch die »Sanitäter« können abgeworfen werden.

Abseilen

Spielerzahl: beliebig

Materialien: Langbänke; Seile; Matten

Ablauf: Mehrere Langbänke – schmale Seite nach oben – werden aufgebaut als etwa 2 m breite Gasse, links und rechts davon genügend Matten. Pro Spieler/-innenpaar werden zwei in der Mitte zusammengeknotete Springseile gebraucht. Jeweils 2 Spieler/-innen stehen sich auf den Bänken gegenüber und haben ein Seilende in der Hand. Auf ein Zeichen wird

versucht, das Seil einzuholen und dabei das Gegenüber durch Ziehen oder plötzliches Lockerlassen in den »Abgrund« zu befördern. Wer das Seil verliert bzw. ganz loslässt, gilt ebenfalls als abgestürzt. Dieser »Luis-Trenker-Wettkampf« – nach dem bekannten Steilwand-Entertainer benannt – hat mit Muskelspiel und Kräftemessen wenig zu tun; vielmehr kommt es auf Geschicklichkeit, Gleichgewichtsgefühl und Taktik an.

Römisches Wagenrennen

Spielerzahl: 7–15 je Mannschaft

Materialien: 2 Weichbodenmatten; Seile

Ablauf: Ein »Fahrer« sitzt auf dem »Wagen« (Weichbodenmatte) als »Lenker«, die anderen Teammitglieder (»Pferde«) ziehen mittels mehrerer Springseile den Wagen – Voraussetzung sind kräftige Schlaufen an der Matte. Nach jeder Runde eines vorgegebenen Kurses in der Halle wird ein neuer Fahrer eingesetzt. Ende des Rennen ist, sobald jedes Teammitglied einmal Fahrer war. Das Rennen kann – muss aber nicht auch als Wettkampf gespielt werden.

Variation: Die Weichbodenmatte kann auch mit mindestens 6 gleichmäßig verteilten Rollbrettern unterlegt werden. Um eine größere Stabilität des auch »Rollenden Bergs« genannten Gefährts zu erhalten, können auf die Rollbretter auch Turnmatten gelegt werden und darauf dann den Weichboden.

Fahnen abwerfen

Spielerzahl: 7–13 je Mannschaft

Materialien: 2 gr. Matten; Bälle; Seile; Hütchen

Ablauf: Zwei Teams mit 6–12 »Ruderern« ziehen mit den Seilen ein »Schiff« (Weichmatte), auf dem sich jeweils zwei »Fahnen« (Markierungshütchen) und ein oder zwei Werfer – jeder Werfer hat 1–2 Gymnastikbälle – befinden. Die Teams rudern ihre Schiffe aneinander vorbei, und die Werfer versuchen, die Fahnen des anderen Teams umzuwerfen. Die Fahnen werden zur nächsten Spielrunde wieder aufgestellt. Nach jeder Fahrt werden die Werfer gewechselt. Die Fahnen des eigenen Schiffes dürfen nicht gedeckt, die Würfe des Gegners nicht abgewehrt werden. Fällt die Fahne eines Schiffes durch Berührung oder zu schnelles Rudern um, zählt dies wie ein Abwurf.

Variation: Wie beim »Römischen Wagenrennen« können hier ebenfalls Rollbretter verwendet werden.

Fahnen abwerfen II

Spielerzahl: ab 15 Spieler/-innen

Materialien: Bälle; Matten; Seile; Bänke; Hütchen

Ablauf: In der Mitte der Halle wird mittels 4 Langbänken eine quadratische »Burg« gebaut. In ihr befinden sich 4 Spieler/-innen, die jeder 3–6 Gymnastikbälle zum Werfen zur Verfügung haben. Außerhalb der Burg stehen je nach Größe der Gruppe 4–6 »Wagen« mit 2–4 »Pferden« auf einer »Rundbahn« verteilt. Die Pferde ziehen eine Turnmatte, auf der als »kostbare Fracht« 2–4 Markierungskegel stehen. Als Zugseile dienen Gymnastikseile, die durch die vorderen Schlaufen der Turnmatte geführt werden. Auf ein Startzeichen versuchen alle Wagen, ihre Fracht auf einer Rundbahn um die Burg herum unbeschädigt zum Ausgangspunkt zu ziehen. Während dieser Runde versuchen die »Burgwächter«, mit ihren Bällen die Kegel umzuwerfen. Als Treffer gilt auch, wenn ein Kegel aufgrund plötzlicher Beschleunigung, abruptem Bremsen oder zu rasanter Kurvenfahrt umgefallen ist.

Takeshi

Altersstufe: ab 12 Jahre

Spielerzahl: ab 6 je Mannschaft

Materialien: Bälle; Geräte für Hindernisparcours

Ablauf: In Längsrichtung wird an einer Seite der Sporthalle knapp 2 Meter von der Wand entfernt ein Hindernisparcours aufgebaut. In einigem Abstand (je nach Wurfkraft der Spieler/-innen) steht parallel als Begrenzung eine Reihe von Turnbänken. Eine Mannschaft beginnt als Läufer, d. h. sie muss versuchen, möglichst oft den Parcours zu durchlaufen, ohne von der Werfermannschaft getroffen zu werden. Wer getroffen wurde, sollte den Parcours schnell verlassen und außen herum wieder an Start zurücklaufen. Ein quer gestellter Kasten dient als Deckung, für die aber folgende Regeln vorgegeben werden sollten: Die Spieler sollen nur kurz hinter dem Kasten bleiben und nur 3–4 Spieler dürfen sich gleichzeitig hinter dem Kasten aufhalten; kommt ein weiterer dazu, muss dieser von neuem anfangen. Die Werfer befinden sich hinter der Bank und werfen von dort mit Bällen (Soft- oder Gymnastikbälle). Damit die Bälle wieder zurückkommen, müssen 1–3 Spieler der Werfermannschaft immer Bälle einsammeln und ihren Mitspielern zurückwerfen. Für jeden Spieler, der den Parcours durchläuft, ohne getroffen worden zu werden, erhält die Läufermannschaft einen Punkt. Dieses Spiel wird auf Zeit gespielt, d.h. die Mannschaft, die nach einer bestimmten Spielzeit die meisten Punkte hat, gewinnt.

Variation: Bis auf Turnmatten hinter dem Kasten besteht der gesamte Parcours aus Weichbodenmatten. Damit wird einerseits das Laufen erschwert, was der Werfermannschaft größere Chancen gibt, andererseits fordern die Weichbodenmatten zu artistischen Einlagen heraus. Außerdem wird weniger Zeit für Auf- und Abbau in Anspruch genommen.

Oma, Jäger und Löwe

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 10 Mitspieler/-innen

Ablauf: Zunächst stehen (oder liegen, sitzen, ...) sich zwei Mannschaften in der Hallenmitte in einem Abstand von etwa 2 Meter gegenüber. Auf ein bestimmtes Zeichen hin, wird eine Mannschaft zur Läufermannschaft und die andere zu deren Verfolgern. Bevor das Zeichen gegeben wird, hat sich jede Mannschaft auf ein einheitliches geeinigt: »Oma« – sie fuchelt mit einem »Krückstock« und kann nur den »Jäger« vertreiben, der mit seinem »Gewehr« im Anschlag steht, um den »Löwen«, der laut brüllt, zu schießen, der wiederum die »Oma« verfolgt. Im Prinzip das alte »Papier – Schere – Stein«. Geben sich beide Mannschaften dasselbe Zeichen, so muss ein neues vereinbart werden. Ansonsten läuft die unterlegene zu ihrer Hallenwand zurück. Ist jemand von den Verfolgern abgeschlagen worden, so spielt dieser in der nächsten Runde bei den Verfolgern mit.

Volleyballschleudern

Spielerzahl: 2–12 je Mannschaft

Materialien: Volleyball; Decken oder Handtücher

Ablauf: Die beiden Mannschaften stehen sich in einem Volleyballspielfeld gegenüber. Jeweils 2–4 Spieler fassen eine Wolldecke (oder Handtuch) an ihren Ecken an. Mit Hilfe der Decke wird versucht, den Volleyball (oder Zeitlupenball) durch eine gemeinsame Bewegung so über das Netz zu schleudern, dass er im gegnerischen Feld zu Boden fällt. Die gegnerische Mannschaft kann dies verhindern, indem sie ihrerseits den Ball mit Hilfe der Decke zu fangen versucht.

Pferderennen

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 10 Mitspieler/-innen

Ablauf: Alle »Pferde« knien in einem Innenstirnkreis; dabei berühren sich die Schultern. Zunächst laufen sich die »Pferde« warm, indem alle leicht mit beiden Händen auf den Boden »traben«. Der Spielleiter stellt nun den »Hindernisparcours« vor: Sprung über einen »Oxer« – »Pferde« bewegen die Hände auf und ab – dabei »Hui!« rufen. Links- bzw. Rechtskurve – nach links bzw. rechts legen (das Weiterlaufen nicht vergessen). Hecke von links / rechts – mit linker / rechter Hand durch die Haare streichen – »Wusch!«. Wassergraben – mit Zeige- und Mittelfinger an der Lippe schnippen – »Plasch!« – Holzbrücke – mit beiden Fäusten auf die Brust klopfen – »Bäh!«. Zuschauerjubiläum – Arme nach oben schwingen – »Jäh!«. Beifall kleiner »Fans« – Zeige- und Mittelfinger einer Hand zu einem »V« machen – »Hei!. Nun kann der Parcours in einem Galopp durchritten werden.

Tchouk-Ball

Spielerzahl: 5–8 je Mannschaft

Materialien: Handball; Tchouk-Ball-Rahmen

Ablauf: Jede Mannschaft besitzt ein »Tor«, einen Tchouk-Ball-Rahmen (gegen die Wand gelehnte Minitramp oder auf einem kleinen Kasten stehende Sprungbretter können auch verwendet werden), um das ein etwa 6 m großer Halbkreis (Basketballfeld) ist, der von keinem Spieler betreten werden darf. Ziel des Spiels ist es, den Handball ohne Behinderung so auf das Tor zu werfen, dass der abprallende Ball von der gegnerischen Mannschaft nicht gefangen werden kann, sondern innerhalb des Spielfelds, aber außerhalb des Wurfkreises, auf den Boden fällt. Die Werfermannschaft darf den Abpraller nicht fangen oder berühren. Der Ball darf nicht gedribbelt oder geprellt, sondern muss nach spätestens 3 Schritten abgespielt werden. Nach einem Wurf oder Fangfehler kommt die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz.

Fährmann hol über

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: 6–10 je Mannschaft

Materialien: 2 Rollbretter; 2 Tampen

Ablauf: Die beiden Tampen (oder aneinander geknotete Gymnastikseile) werden jeweils an den Handballtorpfosten über die gesamte Hallenlänge gespannt. Die »Fährleute« ziehen sich, auf dem Rollbrett sitzend, am »Fährseil« zum anderen »Ufer« und übergeben dort die »Fähre« einem anderen Teammitglied. Daher muss die Hälfte eines Teams auf der anderen Hallenseite stehen. Welche Mannschaft hat nun am schnellsten die »Uferseiten« gewechselt?

Variation: Die »Fähre« kann auch, dann mit einem »Passagier« besetzt, von einem »Fährmann« geschoben werden. »Passagiere« und »Fährleute« wechseln sich ab. Vor jeder Hallenwand sollte dabei eine Weichbodenmatte zur Sicherheit stehen.

Bobrennen

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: 5–10 je Mannschaft

Materialien: 2 Rollbretter; Hindernisparcours

Ablauf: Es werden 2 »Bahnen« aufgebaut, in denen die Mannschaften gleiche Aufgaben absolvieren (z. B. Slalom; gekantete Turnbänke mit Sitzflächen zueinander als »Schikane«;

Tunnel aus Kästen und Matten). Alle »Bobfahrer« durchfahren nun die »Bobbahn« auf ihrem »Bob« (Rollbrett) bäuchlings oder sitzend. Welche Mannschaft ist am schnellsten?
Variation: Auch hier können die »Bobschlitten« von Teammitgliedern im Wechsel geschoben werden.

Zeitungslaufen

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: beliebig

Materialien: Zeitungen; Klebeband

Ablauf: Zwei große Zeitungsblätter werden mit Klebestreifen zusammengeklebt und von zwei dicht nebeneinander stehenden Partnern beim Start vor die Brust gehalten. Nach den ersten Laufschritten wird dann die Zeitung losgelassen und sollte nun, vom »Fahrtwind« an den Körper »festgeklebt«, über eine bestimmte Strecke transportiert werden.

Variation: Natürlich kann auch zuerst das Laufen alleine versucht werden oder andere Bewegungsformen mit der Zeitung entdeckt werden.

Spiele mit dem Schwungtuch

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 6 Leuten (je nach Tuchgröße)

Materialien: Schwungtuch oder Fallschirm

Ablauf: Schwungtuchspiele sind ideal für Bewegungsspiele in der Gruppe. Da es bei diesen Spielen keine Gewinner oder Verlierer gibt, wird das soziale Empfinden geschult. Der eigenen Kreativität beim Erfinden von Spielen sind keine Grenzen gesetzt. Einige interessante Anregungen sind in der Broschüre »Spielen mit dem Fallschirm« (Hrsg. Landessportbund Hessen: Otto-Fleck-Schneise 4 – 60528 Frankfurt/Main) zu finden.

Tarzan-Tick

Altersstufe: ab 12 Jahre

Spielerzahl: ab 12 Mitspieler/-innen

Materialien: Handtuch; Hindernisparcours

Ablauf: In der Halle wird ein interessanter »Dschungel« (Hindernisparcours) mit z.B. »Lianen« (Seilen), Pferd, »Brücke« (Barren), Bänken, »Bäume« (Kletterwand) oder Weichbodenmatten mit »Schwabbelberg« (viele Bälle unter einer Matte mit kleinen Matten gesichert) usw. so aufgebaut, dass die einzelnen Hindernisse ohne Hallenbodenkontakt, ohne in den »Sumpf« zu fallen, erreicht werden können. »Tarzan« jagt mit einem Handtuch einen beliebigen Mitspieler, der, wird dieser mit dem Handtuch angeschlagen, die Rolle des »Tarzan« übernimmt. Sollte ein Mitspieler den Hallenboden berühren, wird dieser automatisch zum »Tarzan«. Es ist also ein Fangspiel, nur etwas interessanter; jedoch mit beträchtlichen Auf- und Abbauaufwand. Der Spielleiter kann zur Steuerung des Spiels mitlaufen.

Wilde Sau treiben

Altersstufe: ab 8 Jahre

Spielerzahl: beliebig

Materialien: Bälle; Bänke

Ablauf: 2 Mannschaften stehen sich im Abstand von etwa 20 m hinter ihrer Wurflinie gegenüber. Die »wilde Sau«, ein Treibeball (Medizin- oder Pushball), wird in die Mitte gelegt. Auf ein Zeichen hin versuchen die beiden Mannschaften, diesen mit Gymnastik- oder

Handbällen über die gegnerische Wurflinie zu treiben. Es empfiehlt sich, die Wurflinie durch Bänke zu markieren und das Ballrückholen innerhalb des Spielfelds vorher zu organisieren. Das Spiel kann auch auf Zeit gespielt werden.

Variation: Dieses Spiel kann auch mit 4 Mannschaften gleichzeitig gespielt werden. Sie stehen sich dann im Viereck gegenüber. Die Bälle sollten hier aber nur aus dem Spielfeld genommen werden, wenn alle Wurfbälle geworfen sind.

Vampirspiel

Altersstufe: ab 8 Jahre

Spielerzahl: ab 8 Mitspieler/-innen

Ablauf: Dieses Spiel wird bei völliger Dunkelheit durchgeführt oder die nervenstarken Mitspieler/-innen schließen ihre Augen. Alle Mitspieler/-innen »schlafwandeln« regellos durch die Halle – bei Bedarf führt der Spielleiter vom Ort des Geschehens abgekommene Mitspieler/-innen wieder in die richtige Richtung. Der Spielleiter benennt jemanden heimlich zum »Vampir«. Trifft nun der »Vampir« auf einen Mitspieler – oder umgekehrt –, so stößt der »Vampir« einen markerschütternden Schrei aus. Der Mitspieler wird dabei auch zum »Vampir«. Dieses kann solange fortgeführt werden, bis alle Mitspieler/-innen »Vampire« sind.

Variation: Treffen zwei »Vampire« aufeinander, so werden sie wieder zu normalen »Schlafwandlern«.

Indiaca

Altersstufe: ab 10 Jahre

Spielerzahl: 2–6 je Mannschaft

Materialien: Indiaca

Ablauf: Der Spielgedanke besteht darin, die Indiaca (abgeflachter, gepolsterter Handschlagball mit 4 Führungsfedern) mit der Innenfläche einer oder beider Hände (oder mit der Faust, Fingerspitzen, Handrücken) derart über das Netz in das gegnerische Feld zu schlagen, dass die Indiaca dort den Boden berührt, bevor sie von der Gegenseite zurückgeschlagen werden kann. Es sind also sinngemäß die Volleyballregeln anzuwenden. – Natürlich kann auch im Kreis mit mehreren Indiaca (auch mit Schläger) gespielt werden. Das Turniergerät kann durch Einlegen von Pfennigstücken weitgehend windsicher gemacht werden. Doch sollte je nach Möglichkeit windgeschützt gespielt werden. Je weniger Gewicht, desto schöner und zügiger wird das Spiel mit spannenden und anhaltenden Ballwechseln.

Kleine Spiele im Wasser

Ablauf: Sollte uns einmal das Wintertraining in ein Schwimmbad führen oder das Rudertraining wegen Sonnenschein ins Wasser fallen, so sind auch dabei viele Spielformen denkbar. Je nach Tiefe des Wassers sind dabei Lauf- oder Fangspiele und Staffeln sowie Ball-, Kraft-, Gewandheits- und Tauchspiele möglich. Spielgeräte wie Treckerschläuche, Bälle oder Schwimmflöße stellen für die Gruppe einen hohen Aufforderungscharakter dar. So sind in Schwimmbädern immer mehr Großspielobjekte zu finden. Aber auch Spiele ohne Geräte wie »Reiterkampf«, »Pyramidenbau«, »Strudel« oder »Leute weiterreichen« laden zum kreativen Spielen. Auch im RuderanfängerInnen-Unterricht sind viele Spielformen auf dem Wasser in den Booten zur Festigung des Erlernten und zur Auflockerung des Trainings einzusetzen.

Bewegungsspiele mit dem Pedalo

Materialien: Pedalos

Ablauf: Das Pedalo-System ist ein Sport- und Therapiegerät. Das System ist ausgelegt für alle Altersgruppen, vom Kindergarten-, Vorschulalter über Jugendliche bis in den Seniorenbereich. Diese Geräte fördern, schulen und trainieren das Gleichgewicht, die Koordination, die Rhythmik, das Sozialverhalten, die Bewegungssicherheit und die Wahrnehmung. Die Pedalos bestehen aus gummibereiften Holzrädern und Holztrittbrettern bzw. Pedale; sie sind beim Einzelpedalo (3 Räder) 5 cm, beim Doppelpedalo (6 Räder) 30 cm und beim RehaPedalo (6 Räder) 1 m lang. Dieses recht teuren Geräte können von einigen Schulen, Universitäten, Kindergärten, Lebenshilfen oder aus dem Reha-Bereich ausgeliehen werden.

Fangenspiele

Grundgedanke: Beliebige viele Teilnehmer laufen in der Halle durcheinander. Einer ist der Fänger; schlägt er einen Mitspieler ab, wird dieser zum Fänger.

Lauf ABC

Eintöniges Joggen bzw. ausdauerndes Laufen stößt bei den meisten Jugendlichen auf keine große Begeisterung. Für etwas Abwechslung, vor allem aber für eine bessere Koordination beim Laufen kann das Lauf-ABC sorgen.

Das Lauf-ABC regelmäßig angewandt verbessert den Laufstil und hilft den Läufern, ökonomischer zu laufen. Ursprünglich kommt das Lauf-ABC aus der Leichtathletik, hier vornehmlich aus den Lauf- und Springdisziplinen. Es schadet aber keinem Ruderer, das Lauf-ABC immer wieder in sein Lauftraining einzubauen.

Dabei ist es sehr wichtig, die Übungen mit voller Konzentration auszuführen, am besten relativ zu Beginn eines Lauftrainings, wenn Körper und Muskeln noch nicht ermüdet sind. Für das Aufwärmen sind die Übungen des Lauf-ABC auch gut geeignet.

Kniehebelauf

Abwechselndes Anheben der Knie in die Waagrechte, der Oberkörper ist in leichter Vorlage, die Hände parallel zum Körper aktiv mitführen.

Oberschenkel bis zur Waagrechten bei mittlerer Schrittfrequenz anheben.

Skipping

Wie Kniehebelauf, allerdings mit höherer bis maximaler Frequenz und Kniehub nicht so hoch.

Hierbei geht es um das Training der elementaren zyklischen Schnelligkeit ohne jeglichen Kraftaufwand.

Fußgelenksarbeit

Dienst zur Schulung des Wechsels von Spannung und Entspannung sowie der Beweglichkeit im Sprunggelenk.

Abwechselnd links/rechts über den Fuß abrollen, ohne den Boden zu verlassen, Becken hoch, den ganzen Fuß ausnutzen.

Fußgelenksarbeit kann auch mit gestreckten Knien durchgeführt werden.

Hinten anfersen

Langsam laufen und dabei die Fersen abwechselnd zum Gesäß führen, leichte Körpervorlage, die Hände parallel mitführen oder am Gesäß anlegen, die Handflächen nach außen, so dass die Fersen in die Handflächen schlagen. Gelaufen wird nur auf dem Vorfuß.

Hock-Streck-Sprünge

Aus der Hocke Arme von hinten nach vorne schwingen, den Körper abdrücken bis zur gestreckten Körperhaltung.

Überkreuzlaufen

Seitwärts laufen und abwechselndes Überkreuzen der Beine nach vorne und hinten. Die Arme gegengleich vor und mitschwingen.

Hopserlauf

Nach einem dynamischen einbeinigen Absprung das Absprungbein strecken und versuchen, leicht auf dem Vor- bzw. Mittelfuß zu landen. Danach zum nächsten Sprung mit dem anderen Bein ansetzen.

Ballenlaufen

Langsam auf dem Vorfuß laufen und nach dem Aufsetzen im Kniegelenk nachfedern. Umgekehrt kann man auch mit der Ferse aufsetzen und bewusst über den Mittelfuß abrollen.

Gymnastik/Stretching

An dieser Stelle wollen wir auf einige Aspekte zum Stretching hinweisen. Wir wollen hier keine Bücher, Seminare und Ausbildungen ersetzen, daher nur eine kurze Literaturübersicht und keine Übungsbeispiele.

»Stretching vor und nach dem Sport kann Muskelkater nicht signifikant vermindern. Ebenso scheint sich durch vorheriges Dehnen das Verletzungsrisiko nicht zu verringern. Aussagen zum Effekt vom Stretching auf die Leistungsfähigkeit von Sportlern sind aufgrund der aktuellen Studienlage nicht möglich«.

Dr. Winfried Kenthage, Münster
in: Sportverletzung, Sportschäden 16 (2002), 4, S. 133.

Dehnungsarten

aktive Dehnung		passive Dehnung	
Kraft der Antagonisten des zu dehnenden Muskels		Schwerkraft, Schwungunterstützung, Partner, Gerät, nicht antagonistisch wirkende Muskeln	
statisch	dynamisch	statisch	dynamisch
haltende D.	intermittierende D.	Stretching	intermittierende D.
permanente D.	rhythmische D.	a) Dauerdehnung (permanente D.)	D.
	ballistische D.	b) D. nach Anspannung (postisometrische D., AED oder CHRS-D.	rhythmische D.
			ballistische D.

Technik und Grundsätzliches im Beweglichkeitstraining

Sicherheitsregeln, zu vermeiden ist:

- die Dehnung der Brustwirbelsäule
- hochgezogene Schultern
- eine verkürzte Halswirbelsäule
- angehaltene Atmung
- über die Schmerzgrenze hinaus zu dehnen
- Partner-Stretchingübungen mit Kindern und Jugendlichen
- gelenkbelastende Partner-Stretchingübungen

Arbeitsweise

1. korrekte Position einnehmen: BWS, LWS stabilisieren; Latissimus-Zug (Option); dynamischer Adaptationsreiz (Option)
2. Aufmerksamkeit und Konzentration in die Dehnungsbereiche bringen

3. tiefe Einatmung – langsame, bewusste Ausatmung
4. nachsinken und die Konzentration vertiefen: dynamischer Adaptationsreiz (Option)
5. kontrollierter, geführter Übergang zur nächsten Übung

Übergänge

Die Übergänge sollen kraftvoll, geführt und kontrolliert sein.

Wärme

Ein aufgewärmter Körper ist Voraussetzung für jede Dehnung

Atmung

In jeder Dehnposition wird eine tiefe Einatmungs- und eine langsame sowie tiefe Ausatmungsbewegung ausgeführt. Dazwischen atmet der Körper – in seinem eigenen Rhythmus – ruhig weiter.

Zeit

Beim Vordehnen sollte man die Übungen nicht länger als 10 Sek. ausführen.

Beim Nachdehnen und beim Stretchingtraining kann die Dehnungsposition zwischen 10 und 90 Sek. gehalten werden. Die genaue Zeit, wie lange eine Dehnung dauern sollte, ist individuell zu entscheiden.

Ruhe

Die Bewegungsabläufe sollen auswendig ausgeführt werden können, damit die ganze Konzentration und Energie für die Körperwahrnehmung, das Loslassen und Dehnen zur Verfügung steht.

Entspannung

Die Spannungsveränderungen im Körper während des Atmens werden bewußt wahrgenommen und mit Konzentration und dem Vorstellungsvermögen beeinflusst.
aus: K. Albrecht et al.

Wie lange ist eine Dehnung zu halten?

Der Sportmediziner Dr. med. Michael Stüfe (Celle) empfiehlt bei den Trainer C- und B-Ausbildungen des Deutschen Ruderverbands für die Haltedauer der Dehnung:

- Dehnen zum Warmmachen und Aktivieren: 5 bis 8 Sekunden
- Cool Down nach dem Sport, Entmüdigungsdehnen: 15 bis 20 Sekunden
- Behandlungsdehnen: 30 bis 40 Sekunden. Der Spannungsverringere Effekt hält etwa drei Stunden an.

»Eine Störung dort zu suchen, wo die Beschwerden auftreten, ist fast immer ein Fehler«.
(Stüfe)

Effekte des Dehnens und die Behandlung muskulärer Dysbalancen

Die neuen Erkenntnisse über die fibrilläre Struktur der Muskelfaser einerseits und die Befunde zur Wirkung von Dehnungstraining und Krafttraining auf Ruhespannung und Muskellänge andererseits verlangen eine Korrektur in der trainingswissenschaftlichen und physiotherapeutischen Muskellehre und ein Umdenken in der Bewertung und Behandlung muskulärer Dysbalancen. Nicht Dehnungstraining des „verkürzten“ muskulären Partners innerhalb eines balancegestörten Gelenksystems, sondern Krafttraining auf der Seite des Spannungsdefizites scheint die angeratene Behandlungsmethode zu sein.

Es darf jedoch nicht übersehen werden, dass die [...] Zusammenhänge sich auf ein hypothetisches Modell stützen und im Zusammenhang mit der Ursache und Behandlung muskulärer Dysbalancen Hypothesen darstellen, die sich auf die bisherigen experimentellen Befunde über die Wirkung von Kraft- und Dehnungstraining auf die Dehnungs- und Längeneigenschaften des Muskels gründen. Insofern besteht Unsicherheit über ihre Gültigkeit, die auf dem Wege über experimentelle Befunde beseitigt werden müssen.

Wiemann, K. (2000). Effekte des Dehnens und die Behandlung muskulärer Dysbalancen. In M. Siewers (Hrsg.). *Muskelkrafttraining. Bd. 1: Ausgewählte Themen. Alter, Dehnung, Ernährung, Methodik* (S. 95–120). Kiel.

Literatur

- Albrecht, K. & Meyer, S. (2005). *Stretching und Beweglichkeit: Das neue Expertenhandbuch*. Heidelberg: Haug.
- Freiwald, J. (2009). *Optimales Dehnen. Sport – Prävention – Rehabilitation*. Balingen: Spitta.
- Obermann, H. (1996). *Das komplette Stretchingbuch*. Stuttgart: G. Fischer.
- Siewers, M. (Hrsg.). (2000). *Muskelkrafttraining. Bd. 1: Ausgewählte Themen. Alter, Dehnung, Ernährung, Methodik*. Kiel.
- Slomka, G. & Regelin, P. (2005). *Stretching – aber richtig*. München: BLV.

Aufwärmen vor dem Rudern

Ein Aufwärmen bereitet Sportler physisch und psychisch auf die folgende körperliche Anstrengung in Training und Wettkampf, der hier nicht weiter betrachtet wird, vor. Das sollte durch aktive Bewegung vor – und zum Abwärmen auch nach – dem Rudern geschehen. Eine physiologische Wirkung des Aufwärmens ist u. a. die in den Muskeln vermehrt gebildete Wärme. Mit den steigenden Temperaturen laufen die Stoffwechselprozesse im Muskel schneller ab und es erhöht sich die Geschwindigkeit, mit der die Nervenimpulse weitergeschickt werden. Die Dauer und Intensität der Aufwärmphase ist abhängig vom Trainingszustand, Tageszeit, Alter, Witterung und der richtigen Bekleidung.

Doch welche Empfehlungen können nun für das Auf- und Abwärmen im Freizeitsport gegeben werden?

Die Aufwärmzeit sollte mindestens 5 Minuten betragen, da nach dieser Zeit etwa 50% des Aufwärmeffekts erreicht wird. Als Zeit sind sonst etwa 10 bis 15 Minuten lockeres Einlaufen oder Ergometerrudern an Land oder lockeres Einrudern anzustreben. Ein Vordehnen ist nicht erforderlich. Ruderausfahrten am frühen Vormittag erfordern eine längere Aufwärmarbeit. Die Intensität ist im Verlauf langsam zu steigern, also nicht gleich mit einem Start beginnen. Bei kalter Witterung ist die Aufwärmzeit zu verlängern und langsamer zu steigern als üblich.

Nach der Trainingsfahrt ist ein lockeres Ausrudern auf dem Wasser oder Auslaufen an Land zu empfehlen und nicht mit einem Endspurt anzulegen oder ins Bootshaus zu laufen. Zusätzlich sollten Sie unbedingt ein Nachdehnprogramm absolvieren. Die Dehnübungen erhalten bzw. verbessern die Beweglichkeit. Dehnen Sie dynamisch oder bewegt-statisch etwa 10 Sekunden lang. Beim dynamischen Dehnen werden kleine, geführte und rhythmische Dehnreize gesetzt. Bewegt-statisch bedeutet, dass Sie nach einer statischen Dehnphase von etwa 10 Sekunden eine kleine Bewegungsänderung machen. Damit bleibt die Durchblutung des Muskels größtenteils erhalten. Jeder Muskel braucht nur einmal gedehnt zu werden, dabei genügt ein sanftes Dehnen an der Dehnschwelle. Das Nachdehnprogramm muss nicht direkt im Anschluss an das Rudern stattfinden. Sie können erst Ihr Boot in die Halle bringen und auch in Ruhe duschen. Das Stretching braucht Zeit, Ruhe und Entspannung.

[Effekte des Dehnens und die Behandlung muskulärer Dysbalancen ...](#)

Das Programm zum Nachdehnen



Abb. 1: Oberschenkelmuskulatur hinten: zu hohe Gegenstände zum Abstützen vermeiden.



Abb. 2: Oberschenkelmuskulatur vorne: den Fuß nicht maximal ans Becken heranziehen.



Abb. 3: Oberschenkelmuskulatur innen: die Beine können auch leicht gebeugt werden.



Abb. 4: Brustmuskeln: Innenrotation im Schultergelenk vermeiden.



Abb. 5: Nackenmuskulatur: nicht die Dehnung mit einer Hand am Kopf verstärken.



Abb. 6: Wadenmuskulatur: zu große Außenrotation des zu dehnenden Beines vermeiden.



Abb. 7: Oberarmmuskeln vorne: Arm heben, den Daumen nach oben, den Arm so weit hinter den Körper bis zur gewünschten Dehnung bewegen, dann die Hand drehen, bis der Daumen zum Boden zeigt, den Arm nach innen drehen.



Abb. 8: Oberarmmuskeln hinten: diese Übung bei Überbeweglichkeit im Schultergelenk vermeiden.



Abb. 9: Unterarmmuskulatur außen: der Ellbogen bleibt gestreckt, die Hand wird nach innen rotiert.



Abb. 10: Unterarmmuskulatur innen: der Ellbogen bleibt gestreckt, nicht die Schulter hochziehen.

Text und Fotos: Andreas König
Sportlerin: Claudia Mack, Erster Kieler Ruder-Club

Literatur

- Slomka, G. & Regelin, P. (2005). *Stretching – aber richtig*. München: BLV.

Abnahmebedingungen zur Erlangung der Technikstufen 1 und 2

Die Abnahme der Technikstufen 1 und 2 erfolgt nur durch die vom Landesruderverband Thüringen e.V. berufenen Prüfer. Der Nachweis der Technikstufen 1 und 2 ist eine Voraussetzung für alle Kinder bzw. Quereinsteiger zur Teilnahme an Ruderwettkämpfen, insbesondere Ruderregatten.

Die Inhalte der Technikstufen überprüfen Grundfertigkeiten wobei die Technikstufe 1 die allgemeine Bootsbeherrschung und grundlegende Rudermanöver zu Schwerpunkt hat, die Technikstufe 2 insbesondere den Ruderzug in all seinen Phasen bewertet.

Im Allgemeinen ist die Technikstufe 1 Voraussetzung zum Erwerb der Technikstufe 2.

Der Sportler soll den Inhalt und den Ablauf der Elemente kennen. Er zeigt sie nach Aufforderung durch den Prüfer. Bei festgelegten Elementen wird geprüft, ob die Ruderbefehle beherrscht werden.

Nicht bestandene Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden, wobei ein ausreichend langer Übungszeitraum zwischen den Prüfungen liegen sollte.

Der Prüfer erstellt ein aussagefähiges Protokoll (lesbare, komplette Daten der Prüflinge sowie erkannte Fehler) der Prüfung, möglichst in digitaler Form, und sendet es zur weiteren Bearbeitung an die Geschäftsstelle des Landesruderverbandes Thüringen e.V., eine Kopie sendet er an den jeweiligen Verein/ Übungsleiter bzw. Trainer.

Technikstufe 1

Bootssicherheitsübungen:

- Gewichtsverlagerung mit auf der Bordwand fixierten Skulls (5 x nach jeder Seite)
- Handklatsch (3x)
- Aufstehen im Boot, Skulls werden mit einer Hand gehalten, Ausführen von 3 Kniebeugen
- Rückwärtsrudern ca. 10 Schläge
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - gleich hohe Innenhebelführung
 - Innenhebel rechts näher am Körper als links
 - kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
- Wende über Backbord und über Steuerbord (jeweils 180 Grad)
 - Kriterien wie beim Rückwärtsrudern
- Abstoppen aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando mit beiden Skulls gleichzeitig
- Skull lang einseitig aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando

Voraussetzende Übungen:

- in der Vorlage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter bis zur Schwimmlage (5 x)
 - Handgelenke gestreckt
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - gleiche Innenhebelhöhe
- in der Rücklage gleichzeitiges Ausheben der Blätter mit anschließender Armstreckung (5 x)
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - senkrechtliches Ausheben mit Abknicken der Handgelenke
 - gleiche Innenhebelhöhe
- Selbständiges Einsteigen und Abstoßen vom Steg (mit Hilfe)
- Anlegen mit Hilfe und selbständiges Aussteigen.

Bei ungünstigen äußeren Bedingungen (Wind, Wellen) können einzelne Aufgabenstellungen wiederholt werden.

Technikstufe 2

Voraussetzung ist bestandene Prüfung Stufe 1

- Selbständiges Einsteigen und Ablegen ohne Hilfe
- Vorwärtsrudern
 - mindestens 15 Schläge SF 18 bis 20
 - mindestens 15 Schläge SF 24 bis 26
 - die Forderungen des DRV zur Schlag- und Bewegungsstruktur sind dabei prinzipiell zu erfüllen
- Ausbalancieren des Bootes nach 3 bis 5 Schlägen für mindestens 3 sec (leicht angerollt Hände vor den Knien)
- Rückwärtsrudern (Nutzung ganze Rollbahn) mit Ansteuern eines vorgegebenen Punktes
- Selbständiges Anlegen und Aussteigen ohne Hilfe

Elemente für die Technikprüfungen T 1 und T 2

Bei den mit einem * gekennzeichneten Elementen wird zuvor ein Ruderbefehl gegeben.

Technikprüfung 1:

Einsteigen *

Ablegen mit Hilfe

Gewichtsverlagerung (je 5x)

Handklatsch über dem Kopf (3x)

Aufstehen, 3 Kniebeugen

Vorlage, Heben und Senken der Blätter

Rücklage, Aushebeln – Hände weg

Wende über Backbord *

Wende über Steuerbord *

Rückwärtsrudern (gegen den Strom) *

Vorwärtsrudern und Abstoppen *

Vorwärtsrudern und Skull lang einseitig *

Anlegen mit Hilfe

Aussteigen *

Technikprüfung 2:

Einsteigen *

Ablegen ohne Hilfe

Schlagfrequenz 18 bis 20

Schlagfrequenz 24 bis 26

Rhythmus (Durchzug – Freilauf)

Innenhebelführung

Wasserfassen

Durchzug

Aushebeln

Vorlage

Rücklage

Einspannung

Blätter frei über Wasser

Balancieren aus dem Rudern

Rückwärtsrudern *

Anlegen ohne Hilfe

Aussteigen *