

# Übungen an Land

Stand: 11.01.2016

Sollten einzelne Übungen noch zu schwer erscheinen, so dürfen sie trotzdem probiert werden. Sollten sie nicht klappen, ist dies gar kein Problem: Bei der nächsten Talentiade werden sie nach einem ganzen Jahr Training sicherlich viel besser funktionieren.

## Bereich Fähigkeiten an Land

Übung 16	Liegestütz	Anzahl technisch sauberer Wiederholungen in 60 Sekunden	Kraft des Oberkörpers, Körperspannung
Übung 17	Abstoßhaltung	Bewertung der technischen Qualität der Übungsausführung (ca. 10 sec lang)	Beweglichkeit, Koordinative Fähigkeiten
Übung 18	Mühlarmkreisen rückwärts		
Übung 19	Mühlarmkreisen vorwärts		
Übung 20	gleichzeitiges Armkreisen rückwärts		
Übung 21	gleichzeitiges Armkreisen vorwärts		
Übung 22	Gegenarmkreisen		
Übung 23	Schlussweitsprung (mit Armschwung)	Bester von 3 Versuchen	Sprungkraft
Übung 24	Situps	Bewertung der technischen Qualität der Übungsausführung (3 Schwierigkeitsstufen)	Rumpfkraft
Übung 25	Rumpftiefbeuge	Bewertung der technischen Qualität der Übungsausführung (3 Schwierigkeitsstufen)	Beweglichkeit
Übung 26	Geschicklichkeitslauf	Messung der Zeit zum Durchlaufen eines einfachen Hindernisparcours	Geschicklichkeit, allgemeine Fitness

Die Übungen 16 - 25 werden unabhängig von ihrer Reihenfolge auf 6 Stationen verteilt (siehe folgende Seiten). Der Geschicklichkeitslauf wird am Ende der gesamten Veranstaltung von allen Sportlern in Staffelform durchgeführt.

## Prüfungen an Land **Station 1**

Stand:

Materialien: Sitzgelegenheit (Bank) für wartende Kinder, 2 Blätter Übungsausführung

03.02.2011

### Armkreisen Teil 1 (Qualität):

- Übung 17: Abstoßhaltung,
- Übung 18: Mühlarmkreisen rückwärts,
- Übung 19: Mühlarmkreisen vorwärts

ca. 10 sec Prüfung der korrekten technischen Ausführung der Übungen, je korrektem Merkmal 1 Punkt

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- f) Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)
- g) Arme befinden sich hinter dem Kopf

### Abstoßhaltung:

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung (KEIN Hohlkreuz, leichtes Beugen der Knie erlaubt)
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule (Kinn NICHT auf der Brust)
- f) Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)
- g) Arme befinden sich hinter dem Kopf

### Mühlarmkreisen rückwärts

**Disqualifikation (0 Pkte)** wenn die Arme VOR DER BRUST gekreist werden

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- f) Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)
- g) Arme befinden sich hinter dem Kopf

### Mühlarmkreisen vorwärts

**Disqualifikation (0 Pkte)** wenn die Arme VOR DER BRUST gekreist werden

Oberkörper fast 90° geneigt, 1 Fuß leicht vorgestellt)

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- f) Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)
- g) Arme befinden sich hinter dem Kopf

Hinweis an den Prüfer:

- o Korrekturhilfe geben, wenn danach Übung relativ problemlos korrekt durchgeführt wird, können die entsprechenden Pkte vergeben werden

# Prüfungen an Land **Station 2**

Materialien: Kreide, Meßstab, Metermaß, Sitzgelegenheit (Bank) für wartende Kinder, 2 Blätter Übungsausführung

## Übung 23: Schlussweitsprung (mit Armschwung)

- es wird der letzte Punkt des Körpers gewertet, bei Verschiebung des letzten Punktes (z.B. weiterrutschen nach Landung) wird dieser Versuch disqualifiziert.
- Abstützen mit den Händen bei der Landung ist erlaubt, sollten sie aber als "letzter Punkt" aufgesetzt werden, gilt deren Entfernung zum Absprungpunkt.



der beste von 3 Versuchen wird in die Listen eingetragen

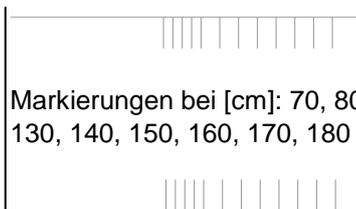
	Pkte	5	4	3	2	1
6 u. jün.		110	100	90	80	70
7		140	130	120	110	100
8	Weite [cm]	150	140	130	120	110
9		170	160	150	140	130
10 u. ä.		180	170	160	150	140

Der Prüfer trägt **nur die übersprungene** Marke ein, die Punktvergabe erfolgt im Protokoll

Bsp: Max Mustermann landet zwischen 130 und 140 cm --> Eintrag von 130 cm

praktische Hilfen für den Prüfer:

- o Wert in Liste eintragen, wenn nächster Versuch besser:  
--> ersten Versuch deutlich durchstreichen, besseren zweiten Versuch eintragen
- o zur Verifizierung der Sprungweite im Zweifelsfalle mit Stab Markierungen "verbinden"
- o Stationsaufbau:



- o Markierungen: schwarzes Gewebepband, darauf mit Kreide cm-Angaben

**Armkreisen Teil 2 (Qualität):**

- Übung 20: gleichzeitiges Armkreisen rückwärts,
- Übung 21: gleichzeitiges Armkreisen vorwärts,
- Übung 22: Gegenarmkreisen

ca. 10 sec Prüfung der korrekten technischen Ausführung der Übungen, je korrektem Merkmal 1 Punkt

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- f) Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)
- g) Arme befinden sich hinter dem Kopf

gleichzeitiges Armkreisen rückwärts: Disqualifikation (0 Pkte) wenn die Arme VOR DER BRUST gekreist werden

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- f) ~~Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)~~
- g) ~~Arme befinden sich hinter dem Kopf~~

gleichzeitiges Armkreisen vorwärts: Disqualifikation (0 Pkte) wenn die Arme VOR DER BRUST gekreist werden

leichtes Federn in den Knien erlaubt
--------------------------------------

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- f) ~~Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)~~
- g) ~~Arme befinden sich hinter dem Kopf~~

Gegenarmkreisen:

**Disqualifikation (0 Pkte) wenn die Arme VOR DER BRUST gekreist werden**  
**Disqualifikation (0 Pkte) wenn RICHTUNGSWECHSEL nicht beherrscht wird**

- a) gestreckte Ellbogen
- b) lockere Hangelenke
- c) pausenlose Bewegung
- d) ruhige UND gerade Körperhaltung
- e) Kopfhaltung: gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- f) ~~Hände liegen fest übereinander (Daumen der hinteren Hand greift um vordere Hand)~~
- g) ~~Arme befinden sich hinter dem Kopf~~

Hinweis an den Prüfer:

- o Korrekturhilfe geben, wenn danach Übung relativ problemlos korrekt durchgeführt wird, können die entsprechenden Pkte vergeben werden

Prüfungen an Land **Station 4**

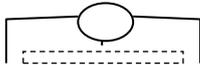
Materialien: Stoppuhr, Matte, Sitzgelegenheit (Bank) für wartende Kinder, 2 Blätter Übungsausführung  
**Übung 16: Liegestütz (Anzahl der Wiederholungen in 1 Minute)**

Es zählen nur Wiederholungen

a) in der korrekten Körperhaltung = (Kopf in Verlängerung Wirbelsäule, gerade Hüfte)



b) mit Armbeugung bis ca. 90° (Nase tippt auf Matte o.ä., dabei bleibt der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule)



c) die innerhalb von 60 sec absolviert wurden

	Pkte	5	4	3	2	1
6 u. jün.		7	6	5	4	3
7		10	9	8	7	6
8	Anzahl	15	12	10	9	8
9		20	17	15	12	10
10 u. ä.		25	22	20	17	15

Der Prüfer zählt und trägt nur die **technisch korrekten** Liegestütz ein, die Punktvergabe erfolgt im Protokoll (Bei Vernachlässigung der Körperhaltung sollten entsprechende Hinweise an den Sportler gegeben werden)

Bsp.: Max Mustermann schafft 14 Wiederholungen, die letzten 3 aber nur mit "hängender" Hüfte

--> 11 in die Listen eintragen

jegliche Art von **Absetzen** (Knie, Bauch) **beendet die Übung**; "kleine Pausen" (z.B. mit "Handausschütteln") sind nur in korrekter Körperhaltung erlaubt

praktische Hilfen für den Prüfer:

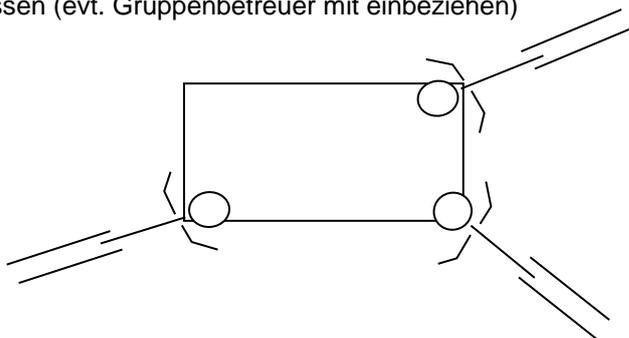
o laut mitzählen der Wiederholungen, bei fehlerhafter Ausführung Hinweis an den Sportler geben, solange der Fehler nicht abgestellt wird, bei der letzten Zahl verbleiben. Bsp:

"...10, 11, 12" (dabei lässt Sportler plötzlich den Kopf hängen),

Hinweis vom Prüfer: "Kopf gerade halten", (Sportler lässt weiterhin den Kopf hängen) "12, 12",

erneuter Hinweis: "Kopf gerade halten", (Sportler hält Kopf wieder gerade), "13, 14, 15 ..."

o wenn mehrere Prüfer zur Verfügung: Sportler an Mattenkanten aufstellen und auf Kommando gleichzeitig üben lassen (evt. Gruppenbetreuer mit einbeziehen)



Prüfungen an Land **Station 5**

Stand: 04.02.2011

Materialien: Sitzgelegenheit (Bank) für wartende Kinder, 2 Blätter Übungsausführung

**Übung 25: Rumpftiefbeuge (Qualität)****Qualitätsmerkmale:**

- a) Der Oberkörper wird ruhig und gleichmäßig abgesenkt (NICHT ruckartig!).
- b) die Knie bleiben gestreckt und die Fußsohlen auf dem Boden
- c) die Endstellung ist 3 Sekunden lang ruhig zu halten (OHNE Nachfedern!).

**Übungsausführung:**

Die Stufen werden nacheinander abgearbeitet, der Sportler hat nur zwei Versuche pro Stufe (nach dem ersten Versuch darf der Prüfer unterstützende Hinweise geben)  
(ist sich ein Sportler seines Könnens sehr sicher, darf er Stufe 3 auch sofort absolvieren)

**Stufe 1:**

die Spitzen der Mittelfinger setzen auf

**Stufe 2:**

die Knöchel der geballten Fäuste setzen auf

**Stufe 3:**

die flachen Handflächen setzen auf



Der Prüfer trägt nur die **technisch korrekt absolvierten STUFEN (0 - 3) ein**, die Punktvergabe erfolgt erst im Protokoll

	Pkte	6	4	2	0
6 u. jün.		3	2	1	0
7	Stufe (= Qualität)	3	2	1	0
8		3	2	1	0
9		3	2	1	0
10 u. ä.		3	2	1	0

praktische Hilfen für den Prüfer:

- o wenn mehrere Prüfer zur Verfügung: mehrere Sportler gleichzeitig üben lassen  
(evt. Gruppenbetreuer mit einbeziehen)

Prüfungen an Land **Station 6**

Stand: 04.02.2011

Materialien: 1(2) Matte(n), 1(2) Fixierungsstäbe, Sitzgelegenheit (Bank) für wartende Kinder, 2 Blätter Übungsausführung  
**Übung 24: Situps (Qualität)**

**Qualitätsmerkmale:**

a) Der Oberkörper ist bis in den Sitz aufzurichten.

b) die Fußsohlen verbleiben am Boden

**Richtig**



**FALSCH**



c) ca. 90 Grad Ober- Unterschenkelstellung



d) die Bewegung ist langsam und gleichmäßig auszuführen (OHNE Schwung holen, keine ruckartiger Beginn)

**Übungsausführung:**

Die Stufen werden nacheinander abgearbeitet, der Sportler hat nur zwei Versuche pro Stufe (nach dem ersten Versuch darf der Prüfer unterstützende Hinweise geben)

**Stufe 1:**

Arme/Hände sind gestreckt in Vorhalte und zeigen Richtung Knie



**Stufe 2:**

Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt Ellbogen am Körper



**Stufe 3:**

Arme/Hände sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!)



Der Prüfer trägt nur die **technisch korrekt absolvierten STUFEN (0 - 3) ein**, die Punktvergabe erfolgt erst im Protokoll

	Pkte	6	4	2	0
6 u. jün.		3	2	1	0
7	Stufe (= Qualität)	3	2	1	0
8		3	2	1	0
9		3	2	1	0
10 u. ä.		3	2	1	0

praktische Hilfen für den Prüfer:

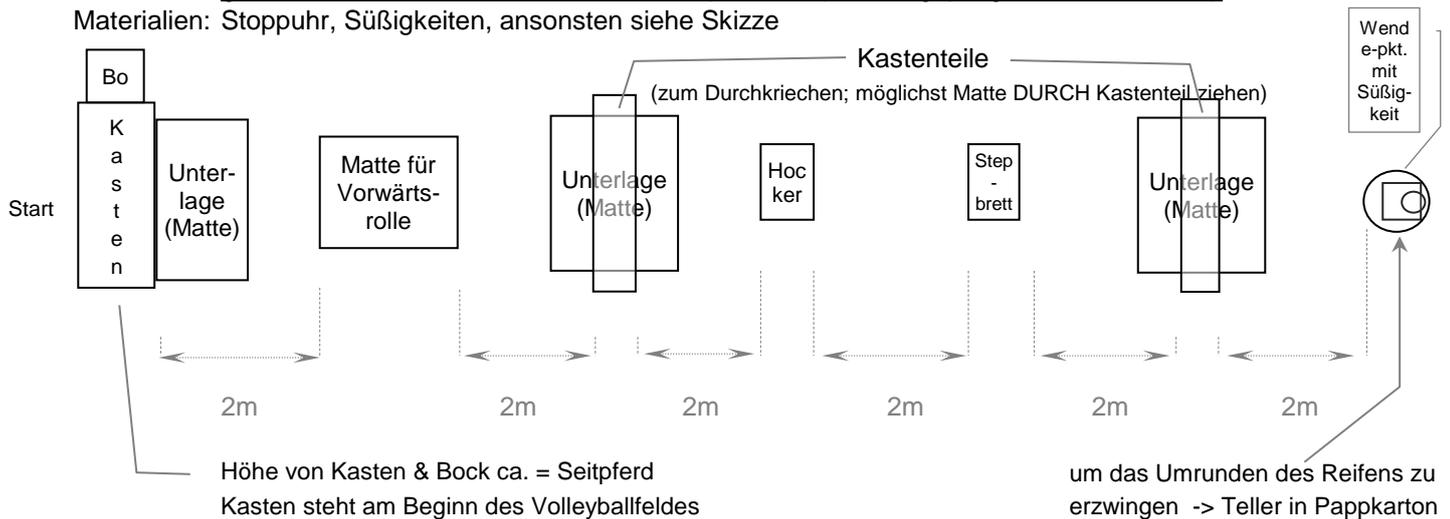
- o wenn mehrere Prüfer zur Verfügung: mehrere Sportler gleichzeitig üben lassen (evt. Gruppenbetreuer mit einbeziehen)

# Geschicklichkeitslauf

( = Übung 26)

gemeinsamer Abschluß mit ALLEN Sportlern (Trainingsjüngere UND -ältere)

Materialien: Stoppuhr, Süßigkeiten, ansonsten siehe Skizze



## Durchführung:

1. Erstellung von Z W E I S T A F F E L N: Einteilung nach geraden/ungeraden Nummern
2. Sportler stellen sich hintereinander auf, kleinste Nummer nach vorne (also 1-3-5... vs. 2-4-6...)
3. Am Wendepunkt um Reifen herum, vom Teller Süßigkeit aufnehmen
4. auf direktem Weg zurückrennen
5. Wechsel mit Handabschlag

**ACHTUNG:** Körperlich große Sportler klettern über Kasten, kleinere unter dem Bock durch

praktische Hilfen für den Prüfer:

- o mit einer Uhr stoppen: Zwischenzeiten = Zeiten für jeweiligen Sportler
- o Helfer kontrolliert Nummern der Sportlers, da diese evt. nicht in der richtigen Reihenfolge starten
- o pro Staffel legt ein Helfer für jeden Sportler neue Süßigkeiten auf den Wendepunkt, damit die Kinder nicht aus einer großen Schüssel aussuchen