

Aufgaben zur Talentiade der Ruderjugend Niedersachsen 2020/2021

Monat Dezember

An die Trainer: es handelt sich um keinen durchgeplanten Zirkel, da wir auf faire Messbarkeit der Übungen achten möchten! Alle Wiederholungsübungen werden pro Minute gemessen. Bei den anderen Übungen wird die reine Zeit gemessen.

benötigtes Material: Timer, Springseil, Gymnastikmatte

Ergebnisse bitte senden unter: <https://forms.gle/vfu78uTwcYCZTkfv5>

Falls noch nicht geschehen: Bitte das Formular „Abfragen zu Trainer und Verein“ einmalig ausfüllen! (zu finden unter: <https://forms.gle/UvFCG3PhY5wW87Jq8>)

Grundübungen	Erklärung	Wertung
Springseil springen	Springe Springseil mit geschlossenen Beinen. Die Füße müssen sich dauerhaft berühren, Zwischenspringen ist ebenso verboten. (Also Durchführung wie auf dem BW)	-Anzahl der Sprünge pro Minute wird gezählt - Bei Fehler wird neu mit Zählen angefangen (Bsp.: Ich habe 20 Sprünge, verliere mein Springseil, fange wieder bei 1 an zu zählen, die Zeit wird nicht neu gestartet)
Wand sitzen	Sucht euch eine Wand. Lehnt euch in Sitzposition an die Wand. Dabei muss am Knie und an der Hüfte ein rechter Winkel vorliegen. Die Schultern berühren die Wand. Die Hände hängen parallel zum Körper.	- Zeit die ihr Wandsitzen schafft wird gemessen
Burpees	Abwechselnd Hock-Streck-Sprünge und Liegestütz. Variante für Jahrgang 09 und jünger: Nur in den Stütz gehen (also keinen ganzen Liegestütz durchführen)	- Anzahl der vollständig durchgeführten Burpees pro Minute zählen (Halbe werden nicht gezählt)
Rudern im Sitzen	Auf dem Popo sitzen, Beine gestreckt und Oberkörper in Rückenlageposition, Arme angewinkelt auf Rippenhöhe, Oberkörper nach vorne führen und Arme ausbreiten, Knie dabei anwinkeln und an die Brust ziehen Füße und Hände NIE ABSETZEN Durchführung anzusehen unter: https://www.youtube.com/watch?v=WxHC9I-Vxxo&t=1245s (Minute 46)	- Anzahl der vollständigen, korrekten Wiederholungen pro Minute - bei Berührung des Bodens mit Händen und Füßen läuft die Zeit weiter, es wird aber neu angefangen zu zählen (Start wieder bei 1). -Festhalten der Beine o.ä. untersagt

Ansprechpartner bei Fragen : Kea Meiners (kea.meiners@gmail.com)

Hampelmänner	Es werden übliche Hampelmänner durchgeführt, zu beachten sind richtig geschlossene Beine und sich berührende Hände	- Anzahl an Hampelmännern pro Minute zählen
Variantenübungen		
Schulterbrücke	Man legt sich auf den Rücken, Beine aufgestellt auf den Boden. Nun wird der Popo angehoben, sodass eine gerade Linie aus Oberschenkeln und Bauch entsteht. Die Hände liegen seitlich neben dem Oberkörper.	- Zeitmessung, wie lange man die Brücke oben hält
Unterarmstütz	Stütz auf dem Unterarm, Beine durchgedrückt. Oberkörper, Beine und Kopf bilden eine gerade Linie (also: Popo runter!!!)	- Zeitmessung, wie lange der Unterarmstütz gehalten wird.
Übung des Monats		
Handstand	Macht einen Handstand, Arme durchgedrückt und Beine hochgestreckt. Variante für Jahrgang 09 und jünger: Ihr dürft eine Wand zur Hilfe nehmen. (Empfehlung: früh und regelmäßig üben! 😊)	- Zeitmessung, wie lange der Handstand gehalten wird