

## Aufgaben zur Talentiade der Ruderjugend Niedersachsen 2020/2021

### Monat Januar

**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, Jonglierbälle, Gymnastikmatte

**Ergebnisse bitte senden unter:** <https://forms.gle/2fChpeGH5qaNzaig7>

**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 - nach 15 Minuten ist das Höchstmaß erreicht, es gibt dann volle Punktzahl auf die Übung (Hört also nach 15 Minuten definitiv auf).
Burpees	Abwechselnd Hock-Streck-Sprünge und Liegestütz. <b>Variante für Jahrgang 09 und jünger:</b> 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 <b>NIE</b> ABSETZEN	- 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](mailto:kea.meiners@gmail.com))

	<b>Durchführung anzusehen unter:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WxHC9I-Vxxo&amp;t=1245s">https://www.youtube.com/watch?v=WxHC9I-Vxxo&amp;t=1245s</a> (Minute 46)	
Hampelmänner	Es werden übliche Hampelmänner durchgeführt, zu beachten sind richtig geschlossene Beine und sich berührende Hände	- Anzahl an Hampelmännern pro Minute zählen
<b>Variantenübungen</b>		
Brücke	Man legt sich auf den Rücken, Beine aufgestellt auf den Boden. Nun werden die Arme neben die Ohren gestellt und es wird sich hochgedrückt, sodass Popo, Schultern und Kopf den Boden nicht mehr berühren.	-Zeitmessung, wie lange man die Brücke oben hält - nach 10 Minuten habt ihr das Höchstmaß und volle Punktzahl erreicht, könnt also aufhören.
Unterarmstütz mit Fersentippen	Stütz auf dem Unterarm, Beine durchgedrückt. Oberkörper, Beine und Kopf bilden eine gerade Linie (also: Popo runter!!!). Dabei tippen die Fußspitzen abwechselnd auf die Ferse des anderen Fußes.	- Zeitmessung, wie lange der Unterarmstütz gehalten wird. -Es müssen dabei im Durchschnitt 15 Fersentipps pro Seite pro Minute durchgeführt werden
<b>Übung des Monats</b>		
Jonglieren	Lernt das Jonglieren mit 3 Bällen (Tücher o.ä. nicht erlaubt). Wer keine Bälle hat, kann sich mit Luftballons und Reis/Sand auch sehr einfach welche basteln. (Empfehlung: früh und regelmäßig üben! 😊)	- Anzahl der hintereinander folgenden Würfe wird gezählt (ein Ball geworfen = 1 Wurf) - Bei 50 Würfeln bekommt ihr volle Punktzahl und dürft aufhören.