

## *Aufgaben zur Talentiade der Ruderjugend Niedersachsen 2020/2021*

### *Monat Februar*

**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, Buch, Gymnastikmatte

**Ergebnisse bitte senden unter:** <https://forms.gle/FTEinesezubYJREU6>

**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

	<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 mit Knietouch	Man geht in den umgedrehten Vierfüßlerstand (Bauch oben) Knie haben einen 90* Winkel zum Boden, Arme sind durchgedrückt. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine gerade Linie (also: Popo hoch!!!). Nun berühren die Fersen abwechselnd das Knie vom jeweils anderen Bein.	-Zeitmessung, wie lange man die Brücke oben hält - Es müssen dabei im Durchschnitt 15 Touchs pro Seite pro Minute durchgeführt werden (Also alle 2 Sekunden ein Touch) - nach 10 Minuten habt ihr das Höchstmaß und volle Punktzahl erreicht, könnt also aufhören.
Superman - Unterarmstütz	Stütz auf dem Unterarm, Beine durchgedrückt. Oberkörper, Beine und Kopf bilden eine gerade Linie (also: Popo runter!!!). Dabei lösen sich diagonal jeweils Arm und Fuß vom Boden und werden komplett ausgestreckt.	- Zeitmessung, wie lange der Unterarmstütz gehalten wird. -Es müssen dabei im Durchschnitt 10 Supermans pro Seite pro Minute durchgeführt werden (d.h. alle 3 Sekunden ein Superman)
<b>Übung des Monats</b>		
Einbeinige Kniebeugen mit Buch	Ihr macht einbeinige Kniebeugen. Das schwebende Bein ist dabei nach vorne gestreckt. Die Beine dürfen zwischenzeitlich nicht getauscht werden. Im Knie liegt beim Runtergehen mindestens ein 95* Winkel vor. Dabei muss ein Buch auf dem Kopf balanciert werden. (Empfehlung: früh und regelmäßig üben! 😊)	- Anzahl der absolvierten vollständigen Kniebeugen wird gezählt - Gezählt wird bis das Buch fällt o. beide Beine den Boden berühren - Angaben zum Buch: Hardcover, mind. 200 Seiten, Mindestmaß 14 cm x 20 cm x 4 cm