

## Aufgaben zur Talentiade der Ruderjugend Niedersachsen 2020/2021

### Monat März

**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, Ball, Springseil, Gymnastikmatte

**Ergebnisse bitte senden unter:** <https://forms.gle/b2ovB8WnUi6RPrDj6>

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

**Feedbackformular:** Wie üblich möchten wir natürlich auch gerne Feedback zur Veranstaltung haben, damit wir uns weiterhin verbessern können! Viel Feedback haben wir schon nebenbei erhalten, bitte nehmt euch aber trotzdem etwas Zeit uns noch eine kurze Gesamtrückmeldung zu geben: <https://forms.gle/TQhFP1tYVJrqe77a6>

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,	- Anzahl der vollständigen, korrekten Wiederholungen pro Minute - bei Berührung des Bodens mit Händen und Füßen läuft

	<p>Oberkörper nach vorne führen und Arme ausbreiten, Knie dabei anwinkeln und an die Brust ziehen                  Füße und Hände <b>NIE</b> ABSETZEN  <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)</p>	<p>die Zeit weiter, es wird aber neu angefangen zu zählen (Start wieder bei 1).                  -Festhalten der Beine o.ä. untersagt</p>
Hampelmänner	<p>Es werden übliche Hampelmänner durchgeführt, zu beachten sind richtig geschlossene Beine und sich berührende Hände</p>	<p>- Anzahl an Hampelmännern pro Minute zählen</p>
<b>Variantenübungen</b>		
Spezialbrücke	<p>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 Fuß und Handflächen sich abwechselnd diagonal über dem Körper (es lösen sich also diagonal Hand und Fuß vom Boden und werden über dem Körper zusammengeführt)</p>	<p>-Zeitmessung, wie lange man die Brücke oben hält                  - Es müssen dabei im Durchschnitt 10 Touchs pro Seite pro Minute durchgeführt werden (Also alle 3 Sekunden ein Touch)                  - nach 10 Minuten habt ihr das Höchstmaß und volle Punktzahl erreicht, könnt also aufhören.</p>
Plank – Liegestütz - Wechsel	<p>Stütz auf dem Unterarm, Beine durchgedrückt. Oberkörper, Beine und Kopf bilden eine gerade Linie (also: Popo runter!!!). Dann wird die Position in die Liegestützposition verändert. Es geschieht also ein Wechsel vom Stütz auf dem Unterarm in einen Stütz, wo die Hände auf dem Boden sind. Diese Vorgehensweise geschieht wiederholt im Wechsel.</p>	<p>- Zeitmessung, wie lange der Stützwechsel durchgeführt wird.                  -Es müssen dabei im Durchschnitt 30 Wechsel/ Minute durchgeführt werden (d.h. alle 2 Sekunden Wechsel der Position)</p>
<b>Übung des Monats</b>		
Ball hinter den Rücken	<p>Ihr stellt euch mit einem Ball in der Hand (Höhe ca. vor dem Bauch) hin. Nun müsst ihr den Ball hochwerfen (Wurflinie über dem Kopf) und den Ball hinter dem Rücken wieder auffangen. (Vorbeugen o.ä., damit der Ball einfach den Rücken runterrollen kann ist verboten!!!) (Empfehlung: früh und regelmäßig üben! 😊)</p>	<p>- Es werden die <b>am Stück</b> absolvierten Würfe gezählt. (Fällt der Ball also runter, fängt man von vorne an..)                  - Wer 20 Würfe am Stück schafft, hat das Höchstmaß erreicht und darf aufhören.                  - Angaben zum Ball:                  Mit Luftfüllung und mind. Standardfußballgröße</p>

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

