

Aufgaben zur Talentiade der Ruderjugend Niedersachsen 2020

1. Hindernislauf:

Auf einer Strecke müssen 3 Kastenteile durchklettert und übersprungen werden (vorne klettern, mitte springen, hinten klettern). Darauf folgt eine Bank, über die 10 Hockwenden gemacht werden müssen. Dann läuft der Läufer in einem Slalomparcour um einige Hütchen, macht zwei Purzelbäume, läuft um das letzte Hütchen und sprintet zurück. Umgeschubste oder zerstörte Hindernisse müssen innerhalb der Zeit selbst wieder aufgebaut werden. (Zeitmessung)

2. Sprungparcour:

10 Reifen müssen in einer bestimmten Reihenfolge durchsprungen werden (re, re, li, li, re, li, re, li, beid, beid) Am Ende der Reifenreihe wird um ein Hütchen gelaufen und an den Reifen vorbei zurückgesprintet. Jeder Fußfehler bzw das „wegkicken“ eines Reifens wird mit 5 Sekunden Zeitstrafe bestraft. (Zeitmessung)

3. Werfen:

Jeder Teilnehmer muss aus einer Entfernung von 5 Metern mit einem Päckchen ein Ziel treffen. Liegt das Päckchen im äußeren Reifen, gibt es einen Punkt. Liegt es in der inneren Frisbee, gibt es drei Punkte. Jeder Teilnehmer hat 3 Würfe. Diese werden addiert.

4. Ausdauerlauf:

Jeder Sportler muss dreimal um die Halle laufen. Die Ecken dürfen nicht geschnitten werden. (Zeitmessung)

5. Sprossenwandklettern:

Der Teilnehmer klettert eine Minute die Sprossenwand rauf und runter. Beide Füße müssen über eine Markierung klettern, um einen Punkt zu erhalten. Am Ende der Zeit wird die letzte Wand auch anteilig (in $\frac{1}{4}$) gewertet. Die Wand hoch muss jede Sprosse mitgenommen werden, runter werden keine Vorgaben gemacht. Die Anzahl der raufgekletterten Wände wird gewertet.

6. Seilsprung:

Jeder Sportler muss eine Minute Seil springen. Die Sprünge werden gezählt. Es zählen nur beidbeinige, geschlossene Sprünge. Ein Zwischensprung ist nicht erlaubt. Ob vorwärts oder rückwärts gesprungen wird, ist den Sportlern hierbei freigestellt.

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

7. Wissenstest:

Jeder Sportler bekommt einen Fragebogen mit Fragen zum Thema Bootskunde, Ruderegeln auf dem Wasser und Wettkampfbregeln. Er hat 10 Minuten Zeit, ihn auszufüllen. Für eine richtige Antwort gibt es einen Punkt, für eine falsche Antwort keinen.

Hinweis: Sportler die Schwierigkeiten in Sprache und Schrift haben können gesonderte Hilfe bekommen. Bitte vor Ort Bescheid geben!

8. Kisten stapeln/Japantest:

Auf vier Markierungen stehen an den vier Eckpunkten eines Quadrats Getränkeboxen. Diese müssen in der Mitte des Quadrats nacheinander aufeinandergestapelt werden. Man darf keine zwei Boxen auf einmal in der Hand halten. Mit der Boxen in der linken oberen Ecke wird begonnen, danach geht es im Uhrzeigersinn weiter. Sind alle Boxen aufgestapelt, müssen sie wieder an ihren ursprünglichen Platz zurückgebracht werden. Auch hier wird wieder mit der linken oberen Ecke begonnen. Sind alle Boxen wieder an Ort und Stelle, wird die Zeit gestoppt. Die Boxen dürfen nicht verkantet aufeinander stehen. Sollte der Turm umfallen, muss er zunächst wieder vollständig aufgestellt werden, bevor die nächste Boxen geholt/weggebracht wird. (Zeitmessung)

9. Standweitsprung:

Jeder Sportler springt aus dem Stand drei Sprünge hintereinander weg. Die Weite wird gemessen. Die Beine müssen dafür geschlossen bleiben, mit den Armen darf Schwung geholt werden.

10. Kasten-Bumerang Test

Es gibt eine sternförmige Anordnung von 3 stehenden Kastenteilen und einer Matte, in der Mitte liegt ein Medizinball. Nun muss man in der passenden Reihenfolge folgende Übungen absolvieren: Rolle vorwärts auf der Matte, Lauf um den Medizinball, Springen über 1. Kastenteil, durch das 1. Kastenteil zurückkriechen, Lauf um Medizin-Ball, Springen über 2. Kastenteil, durch das 2. Kastenteil zurückkriechen, Springen über 3. Kastenteil, durch das 3. Kastenteil zurückkriechen. Die Zeit wird gestoppt, wenn man die gemeinsame Start-/Ziellinie passiert hat.