



## Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



# Übungskatalog

- zur Talentiade der HRJ am 17. Februar 2018 in Flörsheim –

### 1. Kasten-Bumerang-Lauf

Start mit Rolle vorwärts, um ein Hütchen in der Mitte nach rechts abbiegen, Kastenteil überspringen und zurück durchklettern, wieder um das Hütchen, wieder nach rechts abbiegen bis alle 3 Kastenteile überwunden sind. Ziel ist auf der (Start-)Matte. (Zeitmessung)

### 2. Seilspringen

Anzahl der Seilchwünge in 1 Minute. Nach Verheddern wird weitergezählt. (Anzahl)

### 3. Hin- und her-Sprinten

Zwischen zwei Langbänken (Abstand 5 m) 3 x hin und her sprinten (= 6 Strecken à 5 m). Jede Bank muss dabei mit der Hand berührt werden. (Zeitmessung)

### 4. Standweitsprung

Absprung mit geschlossenen Beinen. Gemessen wird zwischen der Absprunglinie und dem nächstgelegenen Körperteil (in der Regel der Fuß, beim Zurückfallen die Hand). 2 Sprünge, die Weiten werden addiert. (Weitenmessung)

### 5. Langbankziehen

Die Sportler ziehen sich (auf einer Teppich-Fliese) nur aus den Armen 3 Langbänke entlang. Die Beine werden überkreuzt in der Luft gehalten. Die Sportler ziehen sich soweit, dass die Brust über die letzte Bank ragt. Sind sie am Ende angekommen, laufen sie um die Wendemarke herum und zurück über die Ziellinie. (Zeitmessung)

### 6. Ausdauerlauf

6-Minuten-Lauf in der Halle (Rundenzahl)

### 7. Medizinballweitwurf

Beidarmiger über-Kopf-Wurf wie beim Fußball-Einwurf aus der Schrittstellung. 2 Würfe, die Weiten werden addiert. (Weitenmessung)

### 8. Biathlon

Mit einem Pedalo wird von A nach B gefahren (ca. 15 m). Bei B wird mit einem Tennisball aus 1,5 m Entfernung in einen Eimer geworfen. Es müssen 3 Treffer erzielt werden; der Ball darf dabei nicht wieder aus dem Eimer springen. Zur Verfügung stehen 6 Bälle. Versprungene Bälle müssen selbst geholt werden. Anschließend wird mit dem Pedalo wieder zurückgefahren. (Zeitmessung)

### 9. Basketball-Würfe

Mit einem Basketball muss 5 x (Mädchen) / 7 x (Jungen) der Korb getroffen werden. Die Wurfposition darf frei gewählt werden. Es wird so lange geworfen, bis die Anzahl der Treffer erfüllt ist. (Wurfanzahl)

### 10. Kasten-Überqueren

Großen Kasten an der Schmalseite hochklettern/-springen, überqueren und auf der anderen Seite hinunterspringen auf eine Weichmatte. Kasten umrunden und erneut überqueren. Zeitmessung für 3 Wiederholungen.