

Kanu-Rennsport Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

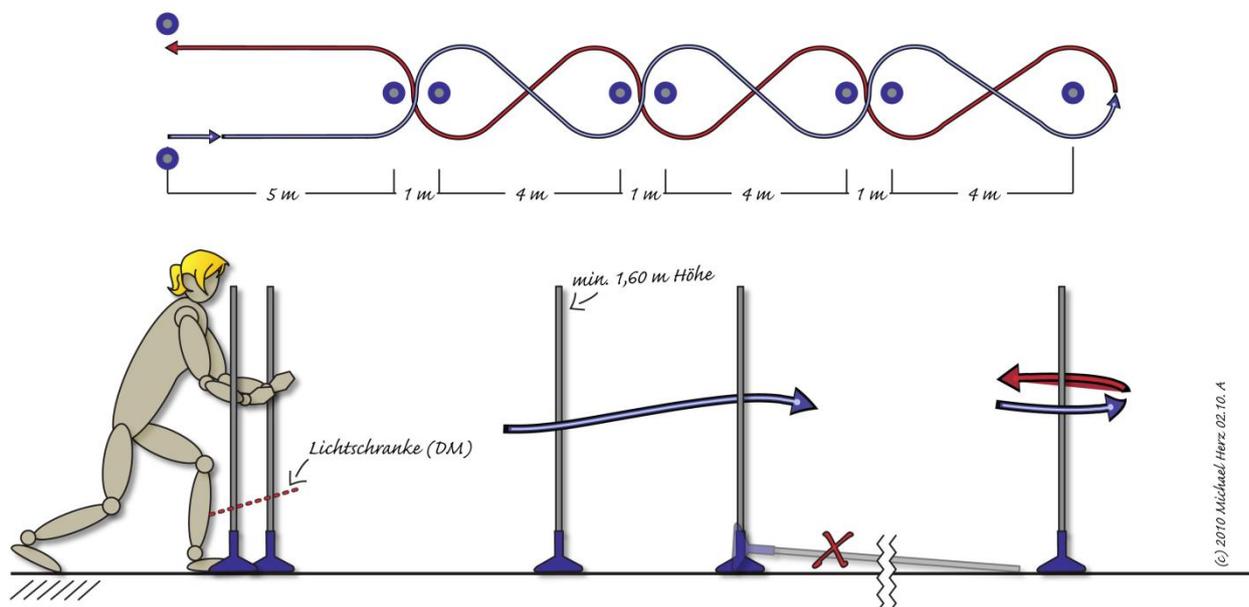
Stichwort Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer

A) Schlängellauf

1. **Übungsbeschreibung:**

Die Testperson steht in Schrittstellung hinter der Startlinie.

Nach dem Startsignal erfolgt der Sprint im Slalom durch die Grenzstangen bis zum Wendemal und im Slalom wieder zurück bis zur Start/Ziellinie. Der Slalom erfolgt in der vorgeschriebenen Weise immer rechts-links im Wechsel. Die Testperson bestimmt, in welche Richtung der Slalom beginnt. Ein zweiter Versuch schließt sich dem ersten unmittelbar an.



2. **benötigtes Material:**

Stoppuhr
Lichtschranke (wenn vorhanden, bei DM Pflichteinsatz)
9 Grenzstangen (Höhe ca. 160 cm mit Standfuß)
Bandmaß, Klebeband

3. **Übungsaufbau:**

Aufbau der Grenzstangen in den vorgegebenen Abständen; Aufbau der Lichtschranke

4. **Messung:**

benötigte Zeit vom Start zum Ziel

5. **Anzahl Versuche im Test:**

2 (zwei), bester kommt in die Wertung

6. **Gültigkeit der Versuche:**

Ungültig, wenn:

- Übertreten der Anlauflinie beim Start
- Frühstart

Das Umwerfen einer Stange oder ein falscher Laufteilweg ergibt 1 Strafsekunde pro Stange/Laufteilweg. Bei mehr als 3 Strafsekunden ist der Durchgang ungültig.

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Stichwort Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer

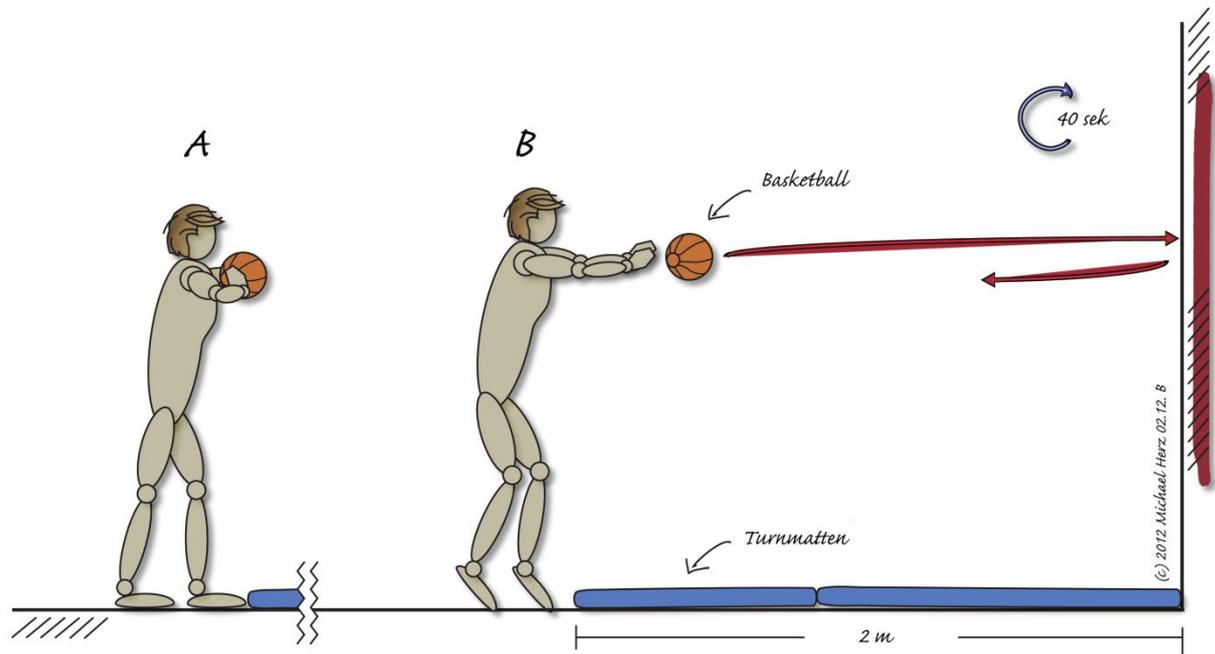
B) Druckwurf an die Wand

1. Übungsbeschreibung:

Die Testperson steht vor der Wurflinie (auch Mattenkante – ca.2m lang).

Nach dem Startsignal werden 40 Sekunden lang mit einem Basketball Druckwürfe beidarmig so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand durchgeführt. Der Bereich hinter der Wurflinie darf nur kurzzeitig, bei Ballverlust, zum Aufheben des Balls überschritten werden. In diesem Fall darf der nächste Wurf wie beim Beginn erst wieder vor der Wurflinie erfolgen.

Die Testperson kann sich im Bereich hinter der Wurflinie (ca. 2m = Mattenkante) frei bewegen.



2. benötigtes Material:

Stoppuhr, Bandmaß, Klebeband
 Basketball (Größe 7)
 Turnmatte, glatte Wand

3. Übungsaufbau:

Abwurfline mittels Turnmatte markieren und die Turnmatte fixieren
 Abstand Abwurfline zur Wand: 2,0m

4. Messung:

40 Sekunden, Anzahl der Druckwürfe ohne Bodenkontakt innerhalb der Testzeit

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn:

- Übertreten der Abwurfline
- Bodenkontakt des Balles

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Stichwort Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer

C) Bankziehen

1. Übungsbeschreibung:

Der Test wird über 1 Minute durchgeführt.

Ermittelt wird der Kraftindex = Last [kg]*Anzahl der Wiederholungen*Hubweg [cm].

Gewertet wird jede Einzelwiederholung innerhalb 1 Minute, d.h. der Weg der Hantelstange aus der Grundlage am Boden bis zur Berührung der Brettunterkante.

Gerät: Dieses hat an der Anschlagstelle eine Brettdicke von 10 cm, ist im Bereich der Schulter 25 – 30 cm breit, die Brettlage hat (weitestgehend) waagrecht zu sein.

Lage des Sportlers: Der Oberkörper bleibt am Brett; die Kopfhaltung ist gerade und der Kopf ist nicht in den Nacken zu nehmen (Kopfunterlage dementsprechend wählen); die Füße sind zu fixieren (Fußsohlen stemmen gegen eine Rückwand bzw. Sprosse) - die Füße dürfen nicht untergeklammt werden!

Hubamplitude: Bei Brustlage der Testperson auf dem Brett sollen bei möglichst gestreckten Armen die Hände der Testperson die ruhende Hantelstange noch gut umfassen können.

Der gemessene Abstand zwischen der Oberseite der Hantelstange in Ruhelage und Brettunterkante entspricht dem Hubweg.

Ruhelage: Die Hantelstange ruht auf der Unterlage/Boden.

Grundlage am Boden: Diese Lage entspricht von der Position her der Ruhelage und gilt als erreicht, wenn die Hantel beim Fallenlassen mindestens 2* am auf der Unterlage/Boden aufgekommen ist, bevor sie wieder nach oben gezogen wird.

2. benötigtes Material:

- Langhantelstangen, deren Stangenanteil im Griffbereich mindestens einen Abstand von 7cm zum Boden/ Unterlagen aufweist;
- das Testgewicht beträgt bei: Schüler/Schülerinnen der AK 13: **20kg**
Schüler/Schülerinnen der AK 14: **25kg**
- Zugbankeinrichtung, die vorne und hinten höhenverstellbar ist (Bsp: Kienbaum: hinten=Sprossenwand, vorne=kurze Verstelleinrichtung für Malergerüst)
- Brett (Brettdicke 10cm, Brettbreite 25-30cm)
- falldämpfende Unterlage am Boden (Bsp: Kästen mit Dämm-Material)
- Stoppuhren mit Schlagzahlfähigkeit bzw. Wiederholungszähler
- Metermaße, Klebeband

3. Übungsaufbau:

Waagrechter Aufbau der Brettlage (weitestgehend); die Hände der Testperson sollen bei der Lage auf dem Brett die ruhende Hantelstange noch gut umfassen können.

4. Messung:

1 Minute; Gesamtergebnis = Anzahl der gültigen Einzelwiederholungen * Hantellast [kg] * Hubweg [cm].

5. Anzahl Versuche im Test:

Jeder Sportler/-in kann diesen Test nur 1*(einmal) absolvieren

6. Gültigkeit der Einzelwiederholungen:

Gültig ist nur: wenn die Hantel den vollständigen Weg aus der ruhenden Lage bis zum Anschlag an der Brettunterkante zurücklegt und die Lage des Sportlers dabei den beschriebenen Anforderungen entspricht

Alle anderen Einzelwiederholungen sind ungültig.

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Stichwort Schnellkraft

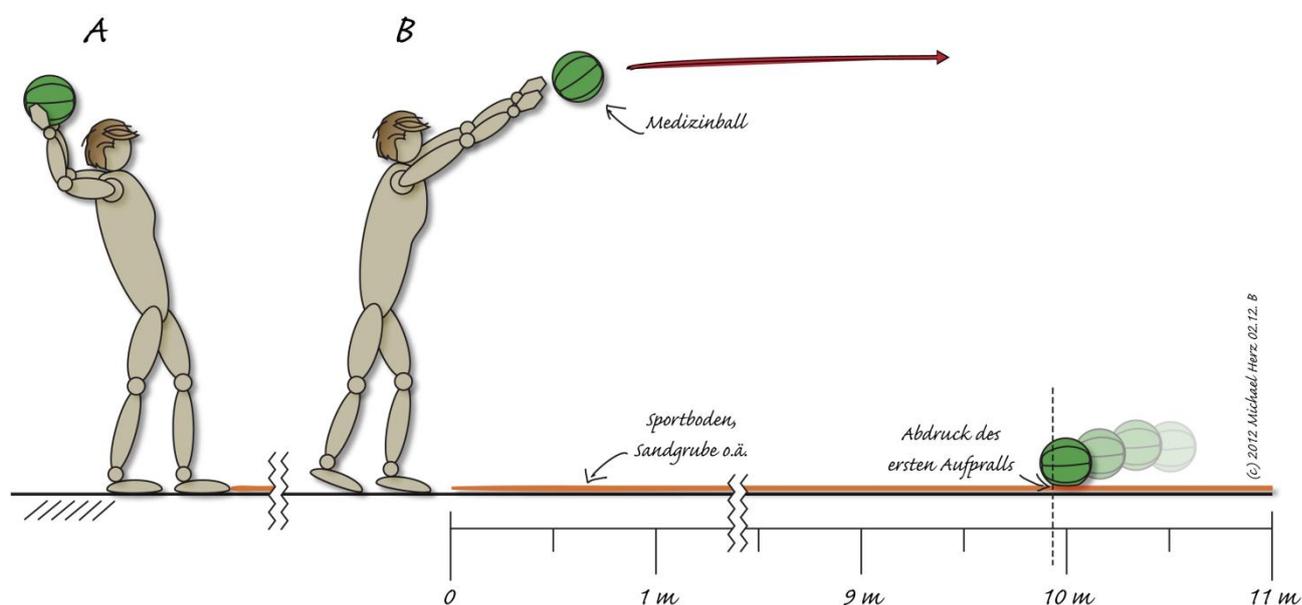
D) Einwurf mit Medizinball

1. Übungsbeschreibung:

Die Testperson steht vor der Abwurfline bzw. vor einem Balken.

Der Medizinball wird ohne Anlauf aus dem Stand beidhändig mit einem kräftigen Überkopfwurf möglichst nach vorne geworfen. Die Abwurfline darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.

Ein zweiter Versuch schließt sich unmittelbar hinter dem ersten an.



2. benötigtes Material:

Medizinball (Gewicht 2 kg, Durchmesser ca. 18 cm)
 Bandmaß, Klebeband, Trassierband
 Sprunggrube oder Sportboden, Harke

3. Übungsaufbau:

Aufbau/Kennzeichnung der Abwurfzone;
 Kennzeichnung des Wurfkorridors (mit Trassier-/Klebeband), in dem der Medizinball landen muss;
 Harken der Sandgrube

4. Messung:

kürzeste Wurfstrecke von der Abwurfline bis zu der zur Abwurfline nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt.

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Abwurfline
 - Abwurf nicht aus dem Stand

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Stichwort Schnellkraft

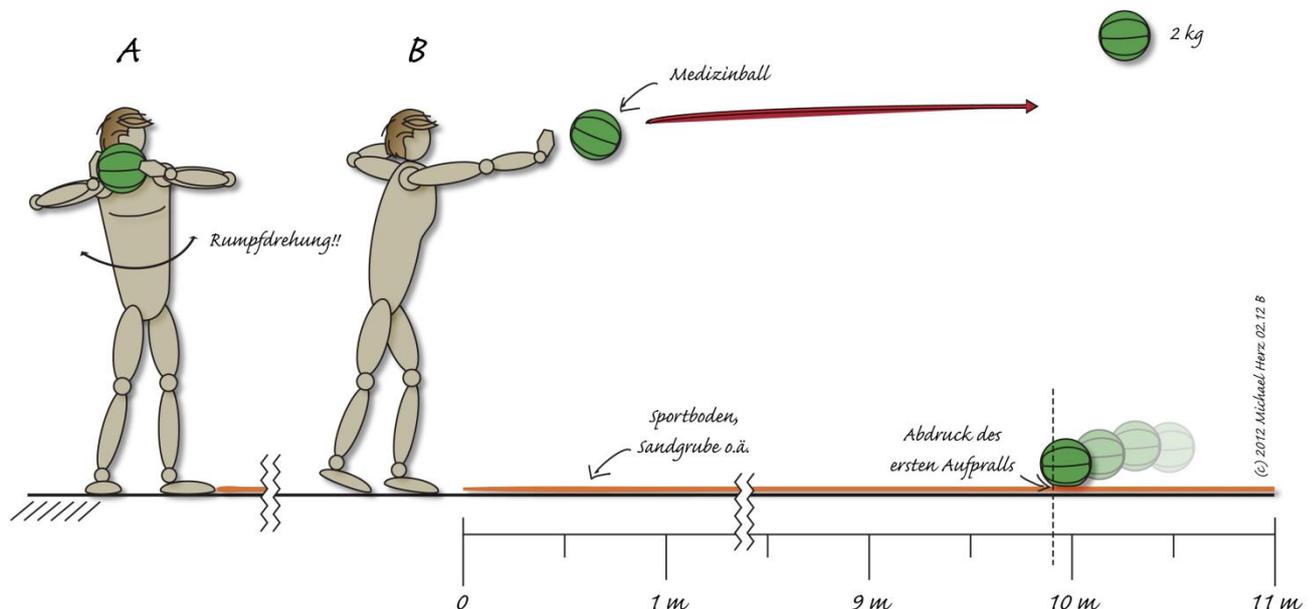
E) einarmiges Stoßen mit Medizinball

1. Übungsbeschreibung:

Die Testperson steht in Schrittstellung vor der Abstoßlinie bzw. vor einem Balken.

Der Medizinball wird mit einer kräftigen Drehbewegung aus dem Rumpf möglichst weit ausgestoßen, wobei die Ausgangsstellung aufgelöst werden darf. Die Abstoßlinie darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden. Ein zweiter Versuch schließt sich unmittelbar hinter dem ersten an.

Die Armseite (rechts oder links) ist vor dem ersten Versuch festzulegen und vom Sportler/in dem Kampfrichter anzuzeigen.



2. benötigtes Material:

Medizinball (Gewicht 2 kg, Durchmesser ca. 18 cm)
 Bandmaß, Klebeband, Trassierband
 Sandgrube oder Sportboden, Harke

3. Übungsaufbau:

Aufbau/Kennzeichnung der Abstoßzone;
 Kennzeichnung des Stoßkorridors (mit Trassier-/ Klebeband), in dem der Medizinball landen muss;
 Harken der Sandgrube

4. Messung:

kürzeste Strecke von der Abstoßlinie bis zu der zur Abstoßlinie nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt.

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Abstoßlinie
 - Abstoß nicht aus dem Stand

Kanu-Rennsport Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Stichwort Schnellkraft

F) Schocken vorwärts mit Medizinball

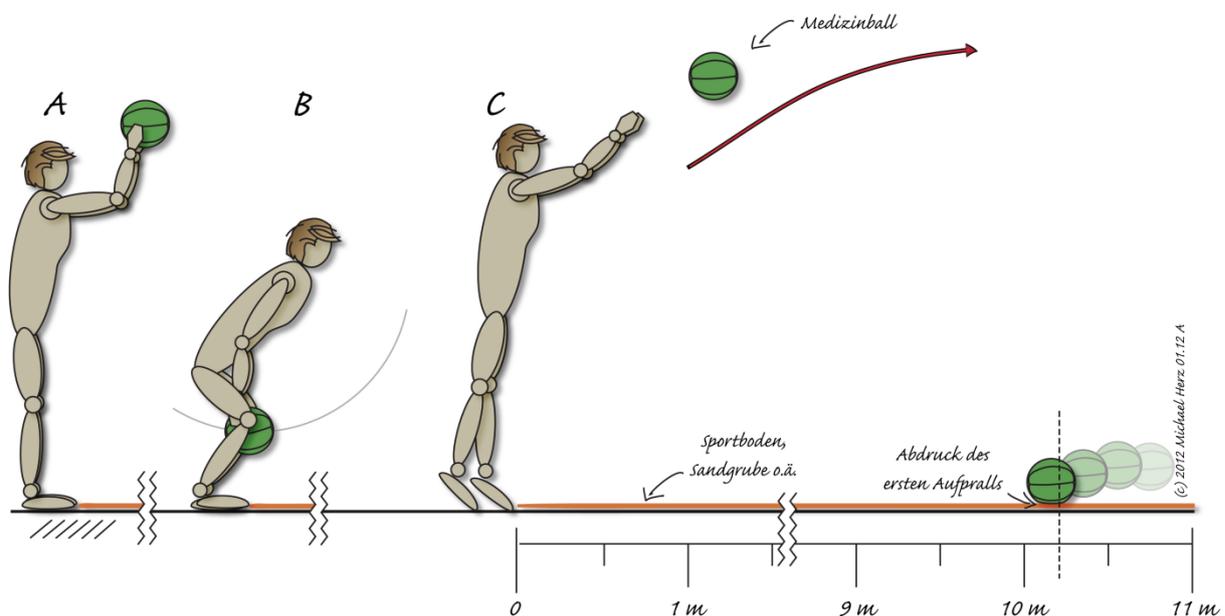
1. **Übungsbeschreibung:**

Die Testperson steht in breitbeiniger Stellung vor der Abwurflinie bzw. vor einem Balken.

Der Medizinball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch Aufrechtstellung heraus möglichst weit nach vorne geworfen.

Die Abwurflinie darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.

Ein zweiter Versuch schließt sich unmittelbar hinter dem ersten an.



2. **benötigtes Material:**

Medizinball: - weibliche und männliche Schüler A, weibliche Jugend: Gewicht 2 kg, Durchmesser ca. 18 cm
- männliche Jugend: Gewicht 4kg, Durchmesser ca. 22 cm

Bandmaß, Klebeband, Trassierband

Sprunggrube oder Sportboden, Harke

3. **Übungsaufbau:**

Aufbau/Kennzeichnung der Abwurfzone;

Kennzeichnung des Wurfkorridors (mit Trassier-/ Klebeband), in dem der Medizinball landen muss;

Harken der Sandgrube

4. **Messung:**

kürzeste Wurfstrecke von der Abwurflinie bis zu der zur Abwurflinie nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt.

5. **Anzahl Versuche im Test:**

2 (zwei), bester kommt in die Wertung

6. **Gültigkeit der Versuche:**

Ungültig, wenn: - Übertreten der Abwurflinie

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

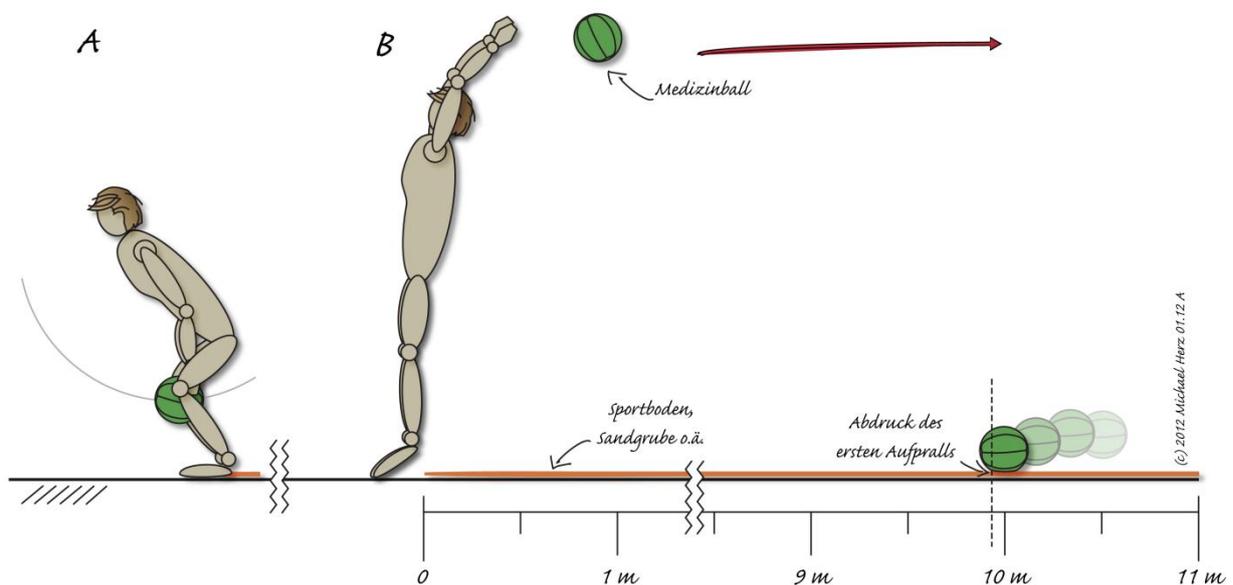
Stichwort Schnellkraft

G) Überkopfwurf rückwärts mit Medizinball

1. Übungsbeschreibung:

Die Testperson steht in breitbeiniger Stellung rücklings vor der Abwurfline bzw. einem Balken. Der Medizinball wird mit beiden Händen in einer Bewegung aus der Hock- oder auch Aufrechtstellung heraus möglichst weit über den Kopf nach hinten geworfen. Die Abwurfline darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.

Ein zweiter Versuch schließt sich unmittelbar hinter dem ersten an.



2. benötigtes Material:

Medizinball: - weibliche und männliche Schüler A, weibliche Jugend: Gewicht 2 kg, Durchmesser ca. 18 cm
 - männliche Jugend: Gewicht 4kg, Durchmesser ca. 22 cm

Bandmaß, Klebeband, Trassierband
 Sprunggrube oder Sportboden, Harke

3. Übungsaufbau:

Aufbau/Kennzeichnung der Abwurfzone;
 Kennzeichnung des Wurfkorridors (mit Trassier-/ Klebeband), in dem der Medizinball landen muss;
 Harken der Sandgrube

4. Messung:

kürzeste Wurfstrecke von der Abwurflinie bis zu der zur Abwurflinie nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt.

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Abwurflinie

Kanu-Rennsport Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

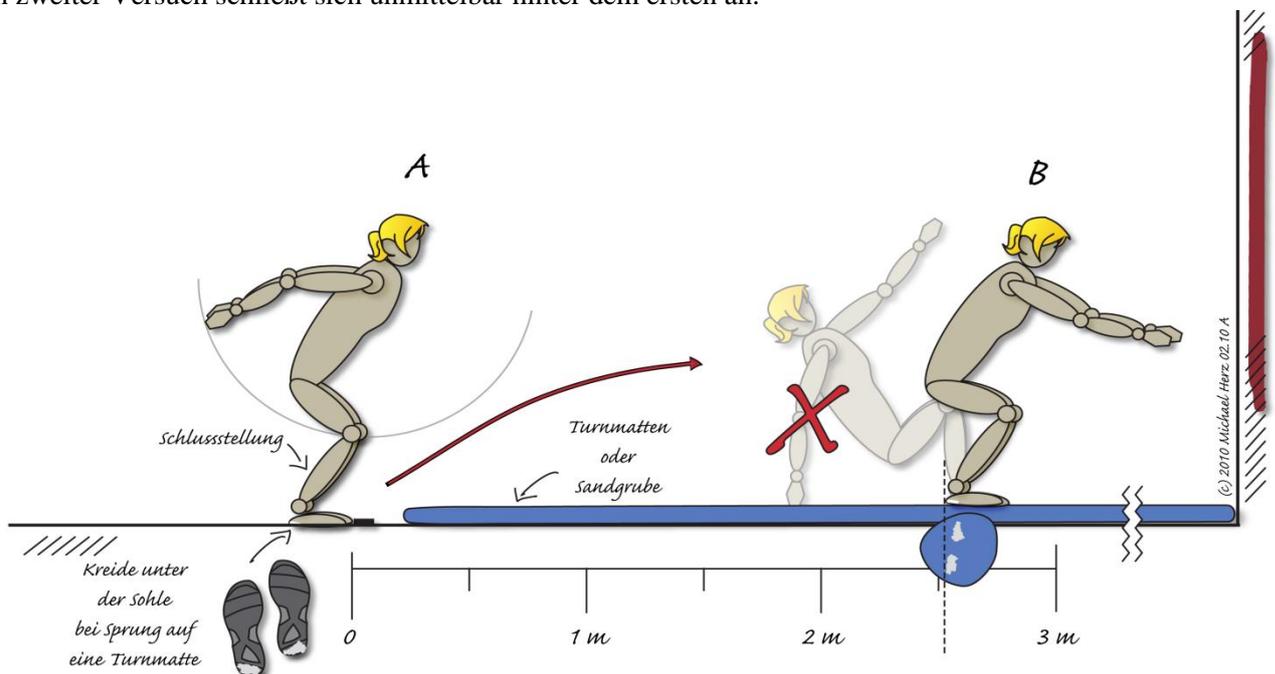
Stichwort Schnellkraft

H) Schlussweitsprung

1. **Übungsbeschreibung:**

Die Testperson steht in Schlussstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunglinie. Durch einen kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlussweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen.

Ein zweiter Versuch schließt sich unmittelbar hinter dem ersten an.



2. **benötigtes Material:**

Turnmatten mit Kreide, Schwamm bzw. Tuch mit Wasser oder Sandgrube mit Harke
Bandmaß

3. **Übungsaufbau:**

Kennzeichnung der Absprunglinie;

bei Turnmatten: Auslegen der Turnmatten und Fixierung dieser gegen Verrutschen; die Hacken der Schuhe der Sportler sind mit Kreide anmalen; nach jedem Sprung Kreide von der Matte wischen
bei Sandgrube: Harken der Sandgrube

4. **Messung:**

kürzeste Strecke von der Absprunglinie bis zu dem zur Absprunglinie nächsten Abdruck (z.B. hinterer Fußabdruck); bei Turnmatten werden die Kreideabdrücke zur Messung genutzt.

5. **Anzahl Versuche im Test:**

2 (zwei), bester kommt in die Wertung

6. **Gültigkeit der Versuche:**

Ungültig, wenn: - Übertreten der Absprunglinie

Bei der Durchführung dieser Übung auf Nicht-Sandboden macht ein rückwärtiger Fall den Versuch ungültig.