

# Übungen 7. Waltroper Talentiade 2017

## **Übung 1: 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.

## **Übung 2: Standweitsprung**

Der Teilnehmer startet an einer Markierung und springt mit geschlossenen Beinen so weit wie er kann. Die Landung muss ebenfalls mit geschlossenen Beinen stattfinden. Ist ein Sprung ungültig, so muss dieser wiederholt werden. Jeder Teilnehmer hat drei aufeinanderfolgende Sprünge. Die Gesamtdistanz aller drei Sprünge wird gewertet.

## **Übung 3: Luftballonlauf**

Der Teilnehmer muss auf einer Strecke Hindernisse überwinden. Die Zeit wird gestoppt, sobald alle Hindernisse passiert und der Teilnehmer wieder die Start- / Ziellinie gelaufen ist. Der Luftballon muss die ganze Zeit in der Luft gehalten werden, darf nicht runterfallen und darf nicht mit der Hand festgehalten werden. Wenn der Luftballon während eines Hindernisses runterfällt, muss er das Hindernis erneut durchlaufen.

## **Übung 4: Kisten stapeln**

Es werden jeweils zwei Wasserkästen an zwei Punkten platziert. Der Teilnehmer muss zum ersten Kasten laufen und ihn in der Mitte auf eine Markierung stellen. Dann läuft der Teilnehmer wieder zum Startpunkt. Von dort wird eine Kiste vom zweiten Stapel in die Mitte gebracht, usw. bis alle Kästen in der Mitte aufgestapelt sind. Es müssen alle Kisten richtig aufeinander stehen, schräg zählt nicht. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Teilnehmer das letzte Mal über die Start- / Ziellinie gelaufen ist. Der nächste Teilnehmer muss die Kästen abstapeln.

## **Übung 5: Bouncerballparcour**

Der Teilnehmer absolviert einen Slalom aus mehreren Toren. Am Ende des Slaloms muss der Teilnehmer von einer Markierung in ein Tor schießen. Trifft der Ball das Tor nicht, bekommt der Teilnehmer eine Zeitstrafe. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Teilnehmer die Start- / Ziellinie überquert hat.

## **Übung 6: Hindernislauf**

Der Teilnehmer muss eine ca. 100m lange Strecke mit mehreren Hindernissen durchlaufen. Wird ein Hindernis nicht ordnungsgemäß passiert, wird der Teilnehmer zum Anfang des Hindernisses zurückgerufen. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Teilnehmer über die Start- / Ziellinie gelaufen ist.

### **Übung 7: Zielwerfen**

Der Teilnehmer muss aus einer Distanz von vier Metern mit einer Frisbee auf ein gekennzeichnetes Ziel werfen. Das Ziel besteht aus zwei Zonen. Berührt die Frisbee die äußere Zone, erhält der Teilnehmer einen Punkt. Berührt die Frisbee die innere Zone, so erhält der Teilnehmer drei Punkte. Jeder Teilnehmer hat vier Versuche. Die Punktzahl aller vier Versuche wird zusammenaddiert.

### **Übung 8: Seitliches Hin- und Herspringen**

Der Teilnehmer springt eine Minute lang von einer Hälfte in die andere Hälfte des Feldes. Dabei startet der Teilnehmer mit geschlossenen Füßen und mit beiden Beinen in einer Hälfte des Feldes. Nach dem Startkommando springt der Teilnehmer ohne Zwischenhüpfer über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes. Die Füße müssen die ganze Zeit über geschlossen bleiben und dürfen weder die Mittellinie noch die Umrandung des Feldes berühren. Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Sprünge.

### **Übung 9: Pedalo fahren**

Der Teilnehmer muss eine gekennzeichnete Strecke (Hin- und Rückweg) mit einem Pedalo überwinden. Er darf erst wenden, wenn alle vier Räder über die Markierung gefahren sind. Die Zeit wird gestoppt, sobald alle vier Räder über die Start- / Ziellinie gefahren sind.

### **Übung 10: Linienlauf**

Der Teilnehmer absolviert eine Laufstrecke mit Aufgaben an vorher gekennzeichneten Punkten. Die Aufgaben müssen vollständig und ordnungsgemäß absolviert werden bevor der Teilnehmer weiterlaufen darf. Die Zeit wird gestoppt, sobald er die Start- / Ziellinie überquert hat.