

Informationen „Stärkster Segler MV“ 2020

1. Programm

8.30 – 9.30 Uhr Anmeldung

10.00 Uhr Eröffnung

10.15 Uhr Start

10:30 Uhr Parallel Aktivtagung des SVMV

Siegerehrung nach der Kaderberufung des SVMV

2. Hinweise und Verpflegung

Die Halle darf nur in sauberen Sportschuhen betreten werden. Alle Eltern und Betreuer nehmen während des Wettkampfes auf der Tribüne Platz. Nur Sportlern und Helfern ist es gestattet sich während des Wettkampfes in der Halle aufzuhalten. Das gleiche gilt für alle Nebenräume..

Für alle Teilnehmer ist ein warmes Mittagessen im Startgeld enthalten. Aufgrund einer begrenzten Anzahl an Sitzplätzen wird in Gruppen zum Mittag gegangen.

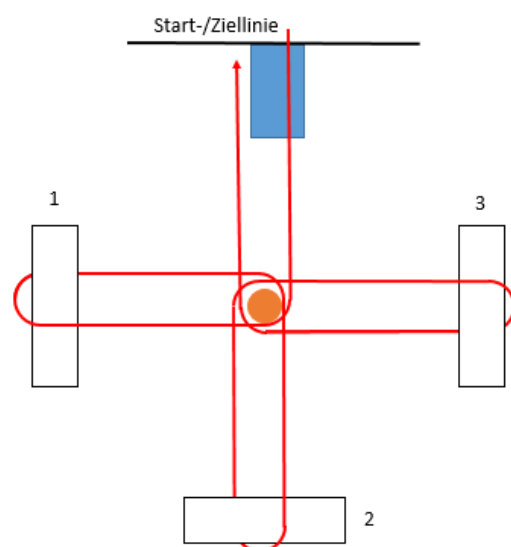
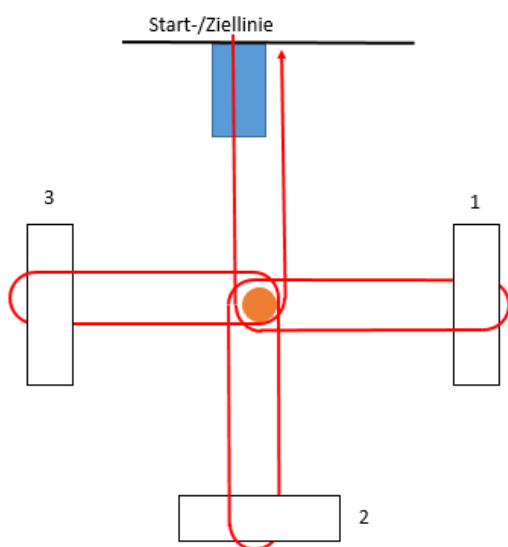
3. Ablauf

Der Durchlauf der Stationen wird nach Altersklassen erfolgen. Die jeweiligen Altersklassen werden von einem Helfer begleitet, der gleichzeitig für seine Altersklasse der Schriffführer ist.

4. Übungen

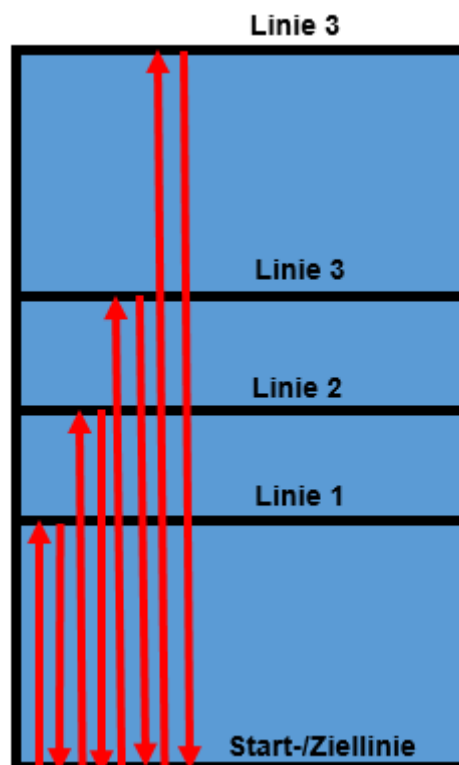
4.1. Kastenbumeranglauf

Ziel:	schnellste Zeit beim Absolvieren der Übung
Versuche:	2
Durchführungsvarianten:	Der Kastenbumeranglauf kann im Uhrzeigersinn oder entgegen dem Uhrzeigersinn absolviert werden. Wurde sich für eine Richtung entschieden, kann diese während des Laufes nicht verändert werden und die Kastenteile müssen in der Reihenfolge 1-2-3 (siehe Skizze 1&2) durchrundet werden.
Ausgangssituation:	Der Sportler/die Sportlerin steht an der Startlinie/ Mattenkante und startet auf das Signal des Zeitnehmers.
Durchführung:	Nach dem Startsignal startet der Sportler/die Sportlerin die Übung mit einer Vorwärtsrolle. Er umrundet den Medizinball und läuft zu Kasten 1. Dieser wird übersprungen und anschließend wird durch ihn durchgetaucht. Danach wird wieder der Medizinball umrundet. Dies wird für die weiteren 2 Kastenteile wiederholt. Nach dem letzten Kastenteil wird wieder der Medizinball umrundet und anschließend über die Ziellinie gelaufen.
Zieldurchgang:	Der Zieldurchgang ist an der Mattenkante/ Startlinie. Bei Überquerung der Ziellinie wird die Zeit gestoppt der Versuch ist beendet.



4.2. Linienlauf

Ziel:	schnellste Zeit beim Absolvieren der Übung
Versuche:	1
Versuchsaufbau:	Die Linien entsprechen den Linien (Grund- und Angriffslinien) eines Volleyballfeldes.
Ausgangssituation:	Der Sportler/die Sportlerin steht an der Startlinie/ Mattenkante und startet auf das Signal des Zeitnehmers.
Durchführung:	Die Sportler/-innen sprinten auf Signal des Zeitnehmers zu den Linien und berühren diese mit der Hand. Die Linien sind in folgender Reihenfolge anzulaufen: Start → Linie 1 → Startlinie → Linie 2 → Startlinie → Linie 3 → Startlinie → Linie 4 → Ziel. Nach berühren der Linie 4 wird ins Ziel gesprintet.
Zieldurchgang:	Die Ziellinie ist auch die Startlinie. Bei Überquerung der Ziellinie wird die Zeit gestoppt der Versuch ist beendet.



4.3. Medizinball stoßen

Ziel: Maximale Weite

Versuche: 2

Durchführung: Der Sportler/die Sportlerin steht an der Wurflinie und stößt den Medizinball mit **beiden** Händen auf die maximale Weite. Die Weite wird von der Wurflinie bis zum ersten Bodenkontakt gemessen.

Gewichte der Medizinbälle:

AK 8/9	2 kg
AK 10/11	3 kg
AK12/13	3 kg
AK 14/15w	3 kg
AK 14/15m	4 kg
Ab AK 16/17	4 kg
Ab AK 18+	4 kg

4.4. Schrägliegehang

Ziel: Maximale Anzahl an Wiederholungen in 30s

Versuche: 1

Ausgangssituation: Die Klimmzugstange ist beidhändig im Obergriff zu fassen. Körper und Arme sind völlig gestreckt und zwischen Armen und Körper ist ein rechter Winkel. Die Füße stehen an der Sprossenwand.

Durchführung: Aus dem Hang ist der Körper so weit nach oben zu ziehen, bis die Brust deutlich auf Stangenhöhe ist. Körperschwung und Hüfte anheben oder sinken lassen ist dabei nicht zulässig. Danach wieder kontrolliert ab lassen bis die Arme wieder gestreckt sind. Nicht zulässige Techniken machen eine Wiederholung ungültig. Eine ungültige Wiederholung wird durch benennen der letzten gültigen Wiederholung gezählt (z.B. 5,6,7,7,8).

Beenden des Versuchs: Nach Ablauf der 30s

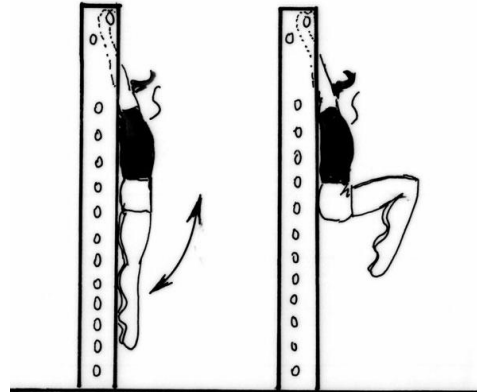
oder

Das Verlassen der Übungsposition (z.B. Lösen der Hände von der Reckstange, entlasten der Hände durch aufstellen der

Füße am Boden).

4.5. Sprossenwandhang

Ziel:	Maximale Anzahl an Wiederholungen in 30s
Versuche:	1
Ausgangssituation:	Der Starter/die Starterin hängt an der Sprossenwand..
Durchführung:	



Wertung und Beenden des Versuchs:	Die Übung ist nach Ablauf der 30s beendet.
-----------------------------------	--

4.6. Burpee / Hock-Streck Sprung

Ziel:	Maximale Anzahl an Wiederholungen in 30s
Versuche:	1
Ausgangssituation:	Der Sportler/die Sportlerin steht Startbereit auf der Matte
Durchführung:	

Schwungvoll in die Hocke gehen und die Hände vor den Knien aufsetzen. Die Handgelenke unterhalb der Schulter positionieren. Die Fersen heben vom Boden ab. In die Liegestütze Springen und kurz halten. Im Anschluss wieder in die Hocke springen und mit einem Sprung nach oben mit ausgestreckten Armen (Strecksprung) einen Wertungsdurchlauf beenden. Dabei sind die Versuche nur gültig, wenn beide Füße den Boden verlassen. Eine ungültige Wiederholung wird durch benennen der letzten gültigen Wiederholung gezählt (z.B. 5,6,7,7,8).

Wertung und Beenden des Versuchs:	Die Übung ist nach Ablauf der 30s beendet.
-----------------------------------	--

