

VR-Talentiade Wettkampfübungen



Karlsruhe, 02.06.2022

ÜBUNGSBLÖCKE

In den Veranstaltungen der VR-Talentiade können sich die Veranstalter gerne einen der vier folgenden Übungsblöcke auswählen. Die passenden Wertungskarten sind dem Wertungskatalog beigelegt.

Auswahl 1:

	Übungsnummer	Übung
Koordination 1	1	Hindernislauf
	2	Reifenbahn
Koordination 2	3	Sitzfangen
	4	Ball mit Ball hochhalten

Auswahl 2:

	Übungsnummer	Übung
Koordination 1	1	Hindernislauf
	2	Zielwerfen
Koordination 2	3	Reifenprellen
	4	Kick-Fangen

Auswahl 3:

	Übungsnummer	Übung
Koordination 1	1	Seilspringen
	2	Doppelprellen
Koordination 2	3	Sitzfangen
	4	Wand-Wechsel-Prellen

Auswahl 4:

	Übungsnummer	Übung
Koordination 1	1	Reifenbahn
	2	Zielwerfen
Koordination 2	3	Hinter-Rücken-Fangen
	4	Reifenprellen

REIFENBAHN

Die Kinder sollen möglichst schnell eine Reifenbahn bewältigen. Der Startpunkt befindet sich 5m vor dem ersten Reifen und der Zielpunkt 5m nach dem letzten Reifen. Es werden dabei 10 Gymnastikreifen benötigt, die wie in dem Video zu sehen angeordnet werden.

In die einzelnen Reifen muss immer beidbeinig gesprungen werden, während die doppelten Reifen wie folgt zu bewältigen sind:

1. Doppelreifen: links -> rechts
2. Doppelreifen: rechts -> links
3. Doppelreifen: gleichzeitig mit linkem Fuß in den linken und mit rechtem Fuß in den rechten Reifen

Unterläuft einem Kind ein Fehler, muss es bei ersten Reifen wieder beginnen (nicht zurück bis zum Start).

Wertung: Zeit des Durchlaufs

Bitte benutzen Sie eine Stoppuhr mit digitaler Anzeige

[Hier](#) geht's zum Video.

HINDERNISLAUF

Der Spieler soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen. Von der Startlinie läuft er links um die Fahnenstange und biegt hinter der Stange nach rechts ab, kriecht durch das Kastenteil, springt dann über das Kastenteil und läuft wieder zur Fahnenstange, biegt hinter der Fahnenstange wieder nach rechts ab, wo er von unten durch das auf 2 kleinen Kästen liegende Kastenteil nach oben raussteigen muss, läuft wieder zur Fahnenstange hinter der er nach rechts abbiegt und kriecht durch das dritte Kastenteil. Nachdem er das dritte Kastenteil übersprungen hat, läuft er um die Fahnenstange herum zur Ziellinie zurück. Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen.

Maße des Parcours: 5 mal 5 Meter, gemessen von der Startlinie bis zum gegenüberliegenden Kastenteil bzw. zwischen den beiden anderen gegenüberliegenden Kastenteilen.

Wertung: Zeit des Durchlaufs

Bitte benutzen Sie eine Stoppuhr mit digitaler Anzeige

[Hier](#) geht's zum Video.

SEILSPRINGEN

Ziel dieser Übung ist es in der vorgegebenen Zeit beim Seilspringen möglichst viele Durchschwünge zu erzielen.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: Anzahl der Durchschwünge

Bitte benutzen Sie eine Stoppuhr mit digitaler Anzeige

[Hier](#) geht's zum Video.

SITZFANGEN

Ball hochwerfen - absitzen - Ball fangen - wieder aufstehen - ...

Es muss hierbei auf die korrekte Ausführung geachtet werden! Beim Absitzen muss das Gesäß den Boden berühren. Eine Art „kniendes Sitzen“, bei welchem das Gesäß zwar den Boden berührt, aber die Kinder gleichzeitig knien ist NICHT erlaubt. Beim Aufstehen muss der Kniewinkel größer als 90° sein. Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro gefangenem Ball

[Hier](#) geht's zum Video.

HINTER – RÜCKEN - FANGEN

Ball hochwerfen und hinter dem Körper fangen. Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro gefangenem Ball

[Hier](#) geht's zum Video.

KICK - FANGEN

Der Ball muss mit dem Fuß aus einem Abstand von 3 Metern aus der Hand gegen die Wand gespielt werden und danach wieder gefangen werden, bevor er den Boden berührt. Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro korrekt gefangenem Ball

[Hier](#) geht's zum Video.

ZIELWERFEN

Zielwerfen in einen an der Wand befestigten Gymnastikreifen aus ca. 3m Entfernung. Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro Treffer in den Reifen (Ringkontakt zählt als Treffer)

[Hier](#) geht's zum Video.

DOPPELPRELLEN

Zwei Bälle gleichzeitig prellen. Die Spieler können die Übung nach Belieben mit gestreckten oder angewinkelten Beinen durchführen. Der Spieler holt einen oder beide verloren gegangene/n Ball/Bälle selbst. Bitte darauf achten, dass korrekt aufgepumpte Handbälle verwendet werden.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro gleichzeitig geprellten Bällen

[Hier](#) geht's zum Video.

BALL MIT BALL HOCHHALTEN

Einen Ball in beiden Händen halten und damit einen zweiten Ball in die Luft spielen. Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst. Die Stationsleiter sollten den Kindern zeigen, wie die Übungen begonnen werden kann.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro hochgespieltem Ball

[Hier](#) geht's zum Video.

WAND-DOPPELBALL-PRELLEN

Der Spieler hält in jeder Hand einen Ball. Einen Ball wirft er hoch gegen die Wand und „prellt“ diesen dann mit dem 2. Ball, der fest in den Händen gehalten wird, gegen die Wand. Der Abstand zur Wand ist vom Spieler frei wählbar. Der Spieler holt verloren gegangene Bälle selbst.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro mit dem Ball gegen die Wand „geprellten“ Pass

[Hier](#) geht's zum Video.

REIFENPRELLEN

Der Spieler prellt einen Handball mit seiner schwachen Hand nacheinander in die in einer Linie am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Reifen 1 Ballkontakt). In der Spitze wechselt er die Seite und prellt mit seiner starken Hand rückwärtslaufend nacheinander in die am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Reifen 1 Ballkontakt). Wieder am Ausgangspunkt angekommen geht es ohne Pause von vorne los bis die Zeit abgelaufen ist. Der Aufbau besteht aus 8 in einer Linie bündig liegenden Reifen.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro korrektem Ballkontakt in einem Reifen

[Hier](#) geht's zum Video.

WAND-WECHSEL-PRELLEN

Vor einer festen Wand ist eine Linie im Abstand von 1m auf den Boden geklebt. Der Spieler steht hinter dieser Linie und hat in jeder Hand einen Ball, den er abwechselnd gegen die Wand werfen und wieder fangen muss. Der Spieler holt verloren gegangene Bälle selbst.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro korrekt gefangenem Pass

[Hier](#) geht's zum Video.