

# VR-Talentiade Wettkampfübungen



Karlsruhe, 21.02.2023

## 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: Doppelreifen: links -> rechts

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.

### ZIELWERFEN

Zielwerfen in einen an der Wand befestigten Gymnastikreifen aus ca. 1,5 - 2m 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.

### REIFENPRELLEN

Der Spieler prellt einen Handball in die in einer Linie am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Reifen 1 Ballkontakt). In der Spitze wechselt er die Seite und prellt zurück. Wieder am Ausgangspunkt angekommen geht es ohne Pause von vorne los bis die Zeit abgelaufen ist. Der Aufbau besteht aus 5 in einer Linie bündig liegenden Reifen.

Dauer: 20 Sekunden

Wertung: 1 Zähler pro korrektem Ballkontakt in einem Reifen

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

### PRELLEN

Der Spieler beginnt mit der rechten Hand den Handball auf der Stelle zu prellen. Nach 15 Sekunden muss auf die linke Hand gewechselt werden. Der Ball darf nicht geführt werden darf!

Dauer: 30 Sekunden

Wertung: Anzahl der korrekt hintereinander geprellten Bälle  
Bitte benutzen Sie eine Stoppuhr mit digitaler Anzeige.