

Anforderungen /Testübungen

E-Kader

D1 Kader

Kugel	Standstoß beidseitig mit Medball aus der Stoßauslage → Erarbeiten aus Frontalstoß mit Medball	Standstoß beidseitig mit Kugel aus der Stoßauslage Hoppelhase / Wechselschritttechnik mit der Kugel
Diskus	beidseitige Würfe mit Hütchen, Wurfring, Schleuderball Wurf aus 1 Drehung	beidseitige Würfe mit dem Diskus Wurf aus 1 1/2 Drehungen
Speer	beidseitige Würfe mit verschiedenen Wurfgeräten/-bällen Schlagballwurf aus 5er-Rhythmus	Speerwurf aus 7er-Rhythmus
Sprung allg.	5er-Sprunglauf (Talentiade) Hopselauf technisch richtig Sprungfolgen auf Mattenbahn (rrll, llr, rrl, usw.) Standweitsprung jump & reach (Talentiade)	5er-Sprunglauf (D1-Kader Test) 50m Sprunglauf auf dem Rasen (aus dem Stand) 3er Hop (einbeinig r/l) Standweitsprung jump & reach (D1-Kader-Test)
Hochsprung	Frontalhocke r/l Schersprung r/l aus 5 Schritten Standflop	Frontalhocke r/l Schersprung r/l aus 7 Schritten Standflop Flop aus 5 oder 7 Schritten
Weitsprung	technische Bewertung: Sprung auf erhöhte Landestelle (Kasten) aus 7 Schritten Schrittweitsprung	technische Bewertung: Sprung auf erhöhte Landestelle (Kasten) aus 9 Schritten Schritt-, Hang- oder Laufsprung
Sprint/Start	30m fliegend (Talentiade) Siehe neues Wettkampfprogramm	30m fliegend (D1-Kader-Test)
Hürde	Siehe neues Wettkampfprogramm	
Lauf	Coopertest (Talentiade) w 2600 / m 2800m	Coopertest (D1-Kader-Test) w 2800 / m 3000m

Bodenturnen	Rad beidseitig Standwaage ohne Schuhe auf Matte (mind. 5 Sek.) Kopfstand Handstand auf-/abschwingen Rolle vw/rw (Aufstehen ohne Zurhilfenahme der Hände)	Handstand abrollen Flugrolle Rolle rw durch den Handstand Handstand Überschlag Flickflack
Fakultativ	Reck, Barren, Ringe	Reck, Barren, Ringe
Athletik	Stangenklettern (mindestens 1x) 15 Klimmzüge im Schräghang (Barren, Reck) mit Ristgriff saubere Liegestütze (w 10/ m 15) 60 Käfer 40 Reißkniebeugen mit Gymnastikstab in Bauchlage gespanntes Seil halten, Arme beugen/strecken vor/hinter dem Kopf (30)	Tauklettern (mindestens 2x) 6-8 Klimmzüge mit Ristgriff saubere Liegestütze (w 15 / m 20) 80 Käfer 50 Reißkniebeugen mit Gymnastikstab in Bauchlage gespanntes Seil halten, Arme beugen/strecken hinter dem Kopf (40)
Medizinball	Übungskatalog wird erstellt und zugesendet!!!	Übungskatalog wird erstellt und zugesendet!!!