

## Anforderungen /Testübungen

### E-Kader

### D1 Kader

<b>Kugel</b>	Standstoß beidseitig mit Medball aus der Stoßauslage → Erarbeiten aus Frontalstoß mit Medball	Standstoß beidseitig mit Kugel aus der Stoßauslage Hoppelhase / Wechselschritttechnik mit der Kugel
<b>Diskus</b>	beidseitige Würfe mit Hütchen, Wurfring, Schleuderball Wurf aus 1 Drehung	beidseitige Würfe mit dem Diskus Wurf aus 1 1/2 Drehungen
<b>Speer</b>	beidseitige Würfe mit verschiedenen Wurfgeräten/-bällen Schlagballwurf aus 5er-Rhythmus	Speerwurf aus 7er-Rhythmus
<b>Sprung allg.</b>	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)
<b>Hochsprung</b>	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
<b>Weitsprung</b>	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
<b>Sprint/Start</b>	30m fliegend (Talentiade) Siehe neues Wettkampfprogramm	30m fliegend (D1-Kader-Test)
<b>Hürde</b>	Siehe neues Wettkampfprogramm	
<b>Lauf</b>	Coopertest (Talentiade) w 2600 / m 2800m	Coopertest (D1-Kader-Test) w 2800 / m 3000m

<b>Bodenturnen</b>	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
<b>Fakultativ</b>	Reck, Barren, Ringe	Reck, Barren, Ringe
<b>Athletik</b>	Stangenklettern (mindestens 1x) 15 Klimmzüge im Schräghang (Barren, Reck) mit Ristgriff <b>saubere</b> 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 <b>saubere</b> Liegestütze (w 15 / m 20) 80 Käfer 50 Reißkniebeugen mit Gymnastikstab in Bauchlage gespanntes Seil halten, Arme beugen/strecken hinter dem Kopf (40)
<b>Medizinball</b>	Übungskatalog wird erstellt und zugesendet!!!	Übungskatalog wird erstellt und zugesendet!!!