

TTV-Jüngstenturniere - Beschreibungen der Athletik-Übungen

Im folgenden Dokument finden Sie die Kurzbeschreibungen der Übungen des Athletik-Teils der TTV-Jüngstenturniere. Welche 5 konkreten Übungen beim jeweiligen TTV-Jüngstenturnier getestet werden, entnehmen Sie der Ausschreibung.

1. Geschicklichkeitstopf

- 1.1 Zielwerfen
- 1.2 Seilspringen
- 1.3 Dribbel-Achter-Lauf

2. Lauftopf

- 2.1 20m-Linearsprint
- 2.2 Pendelsprint
- 2.3 T-Run

3. Sprungtopf

- 3.1 Standweitsprung
- 3.2 Dreisprung
- 3.3 Dreierhopp
- 3.4 Seitliches Hin- und Herspringen

4. Wurftopf

- 4.1 Medizinballwurf (Überkopf)
- 4.2 Medizinballwurf (beidarmiges Stoßen)
- 4.3 frontaler Medizinballwurf von unten nach oben
- 4.4 Medizinballwurf (beidhändig) rückwärts über den Kopf

5. Krafttopf

- 5.1 Liegestütz
- 5.2 Sit-Up

1. Geschicklichkeitstopf

Übung 1.1 Zielwerfen

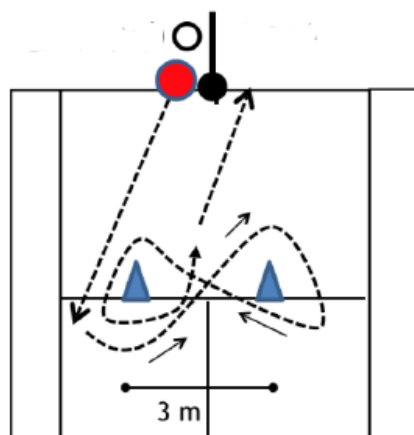
Ein Balleimer steht in einer Höhe von 1 Meter. Der Teilnehmer steht zum Abwurf in einem „Hulahopp-Reifen“ dessen vorderer Rand eine Entfernung von 2,5 Metern zum Eimer hat. Der „Hulahopp-Reifen“ ist mit Klebeband am Boden fixiert. Wahlweise links oder rechts neben dem Teilnehmer steht ein Ballkorb mit Tennisbällen. Innerhalb von 30 Sekunden sollen so viele Treffer wie möglich in den Balleimer erzielt werden. Dabei darf immer nur ein Tennisball einzeln aus dem Ballkorb genommen werden. Es werden alle Treffer gezählt, dessen Abwurf innerhalb der 30 Sekunden erfolgt hat. Dabei müssen immer beide Füße im Reifen stehen. Bei Berührung oder Verlassen des Reifens werden die Treffer ungültig. Jeder Teilnehmer erhält einen Wertungsdurchgang.

Übung 1.2 Seilspringen

Der Teilnehmer versucht in 30 Sekunden möglichst viele Durchschläge mit einem Sprungseil zu erzielen. Dabei ist die Technik sowie die Richtung (vorwärts/rückwärts) frei wählbar. Der Teilnehmer darf während des Wertungsdurchgangs den Bereich zwischen Grundlinie, T-Linie und den Einzelseitenauslinien nicht verlassen. Das Sprungseil wird vom Veranstalter gestellt und darf selbstständig an die jeweilige Körpergröße angepasst werden. Die Enden des Sprungseils müssen jeweils mit der linken bzw. rechten Hand gehalten werden. Ein Durchschlag gilt als vollendet, wenn das Seil den Körper vom Boden beginnend einmal komplett umrundet hat. Jeder Teilnehmer erhält einen Wertungsdurchgang.

Übung 1.3 Dribbel-Achter-Lauf

Es werden zwei Pylonen auf der Aufschlaglinie im Abstand von 3m aufgestellt. In der Mitte der Grundlinie steht eine Start-/Zielstange. Es wird ein Basketball (Größe 7) genutzt. Der Ball muss laut Skizze gedribbelt werden und darf dabei nie festgehalten werden. Der Teilnehmer versucht den Parcours so schnell wie möglich



zu absolvieren. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Basketball hinter der Grundlinie abgelegt wurde und ruht. Jeder Teilnehmer erhält einen Wertungsversuch.

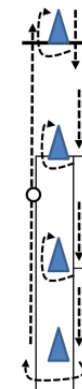
2. Lauftopf

Übung 2.1 20m-Linearsprint

Der Teilnehmer startet in ruhiger Schrittstellung hinter der Startlinie. Der Kampfrichter gibt ein akustisches Startsignal. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Oberkörper die Ziellinie überquert hat. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche. Der bessere Versuch wird gewertet. Es gibt keinen Probeversuch.

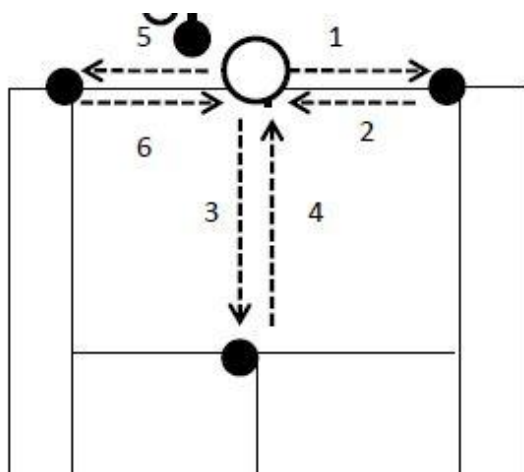
Übung 2.2 Pendelsprint

Der Teilnehmer startet an der Start-/Ziellinie 3m hinter der Grundlinie. Er umkreist die erste Pylone auf der Grundlinie und läuft zurück zur Wendepylone auf der Start-/Ziellinie. Anschließend umkreist er die zweite Pylone und kehrt zur Wendepylone zurück. Wenn er die vierte Pylone (1m vor dem Netz) umkreist hat kehrt er wiederum zurück und die Zeit wird bei Überquerung der Ziellinie gestoppt. Jeder Teilnehmer erhält einen Wertungsversuch. Es gibt keinen Probeversuch.



Übung 2.3 T-Run

Der Teilnehmer teilt in der vorgegebenen Reihenfolge drei Bälle einzeln nacheinander auf die Hütchen aus. Anschließend sammelt er die Bälle in der



Fehler sind:

- Ein Ball wird nicht ordnungsgemäß auf einem Hütchen abgelegt
- Ein Ball springt wieder aus dem Eimer heraus
- Der Sportler läuft die Hütchen in der falschen Reihenfolge an

gleichen Reihenfolge wieder ein. Jeder Teilnehmer hat einen Wertungsversuch. Der Kampfrichter gibt ein akustisches Startsignal und stoppt die Zeit sobald der dritte Ball wieder ordnungsgemäß im Balleimer abgelegt wurde. Unterläuft dem Sportler ein Fehler so muss dieser sofort berichtigt werden.

3. Sprungtopf

Übung 3.1 Standweitsprung

Der Teilnehmer versucht mit einem beidbeinigem Absprung möglichst weit zu springen. Zu Beginn der Übung steht die Testperson im parallelen Stand mit leicht geöffneten Beinen an der Absprunglinie. Aus dieser Position erfolgt der Absprung, wobei ein aktiver Armeinsatz und auch ein in die Knie gehen zum Schwung holen erlaubt sind. Die Landung muss ebenfalls beidbeinig erfolgen. Bei der Landung wird der hinterste Bodenkontakt gemessen. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

Übung 3.2 Dreisprung

Der Teilnehmer versucht nach einem einbeinigem Absprung mit drei Sprüngen möglichst weit zu springen. Zu Beginn der Übung steht die Testperson in Schrittstellung an der Absprunglinie. Aus dieser Position erfolgt der Absprung, wobei der vordere Fuß nicht komplett abgehoben werden darf. Der Teilnehmer springt ohne Pause einbeinig im Rhythmus links(Absprung)-rechts-links-beide bzw. rechts(Absprung)-links-rechts-beide. Die Landung muss beidbeinig erfolgen. Bei der Landung wird der hinterste Bodenkontakt gemessen. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

Übung 3.3 Dreierhopp

Der Teilnehmer versucht nach einem einbeinigem Absprung mit drei Sprüngen möglichst weit zu springen. Zu Beginn der Übung steht die Testperson in Schrittstellung an der Absprunglinie. Aus dieser Position erfolgt der Absprung, wobei der vordere Fuß nicht komplett abgehoben werden darf. Der Teilnehmer springt ohne Pause einbeinig im Rhythmus links(Absprung)-links-links-beide bzw. rechts(Absprung)-rechts-rechts-beide. Die Landung muss beidbeinig erfolgen. Bei der Landung wird der hinterste Bodenkontakt gemessen. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

Übung 3.4 Seitliches Hin- und Herspringen

Die Testfläche von 100cm x 50cm wird mit Kreppband auf dem Hallenboden markiert. Sie wird durch eine Mittellinie in zwei gleich große Felder geteilt. Der Teilnehmer führt beidbeinige Sprünge ohne Zwischenhüpfen seitlich über die Mittellinie durch. Gezählt werden die gültigen Wiederholungen innerhalb von 15 Sekunden. Wird eine der Linien bei einem Sprung berührt, so ist dieser ungültig.

Jeder Teilnehmer führt zwei Durchgänge durch. Gewertet wird der Mittelwert beider Durchgänge.

4. Wurftopf

Altersklasse U8: Basketball Größe 5 (Umfang 69 - 71cm, Gewicht 470 - 500g)

Altersklasse U9: Basketball Größe 7 (Umfang 75 - 78cm, Gewicht 600 - 650g)

Altersklasse U10: Medizinball 1kg

Übung 4.1 Medizinballwurf (Überkopf)

Der Teilnehmer steht in hüftbreiter Stellung frontal zur Wurfrichtung hinter der Abwurflinie. Der Ball wird beidarmig über dem Kopf abgeworfen. Ein Absprung beim Wurf ist nicht erlaubt. Die Abwurflinie darf erst nach dem vollständigen Vollzug der Wurfbewegung übertreten werden. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche.

Übung 4.2 Medizinballwurf (beidarmiges Stoßen)

Der Teilnehmer steht in hüftbreiter Stellung frontal zur Wurfrichtung hinter der Abwurflinie. Der Ball wird beidarmig von vor der Brust gestoßen. Ein Absprung beim Wurf ist nicht erlaubt. Die Abwurflinie darf erst nach dem vollständigen Vollzug der Wurfbewegung übertreten werden. Es ist besonders darauf zu achten, dass die Schultern jederzeit parallel zur Abwurflinie bleiben. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche.

Übung 4.3 frontaler Medizinballwurf von unten nach oben

Der Teilnehmer steht in hüftbreiter Stellung frontal zur Wurfrichtung hinter der Abwurflinie. Der Ball wird beidarmig von unten nach oben geworfen. Ausholen durch grätschen der Beine. Die Abwurflinie darf erst nach dem vollständigen Vollzug der Wurfbewegung übertreten werden. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche.

Übung 4.4 Medizinballwurf (beidhändig) rückwärts über den Kopf

Der Teilnehmer steht in hüftbreiter Stellung mit den Fersen an der Abwurflinie, sodass der Rücken in Wurfrichtung zeigt. Der Ball wird beidarmig von unten nach oben rückwärts über den Kopf geworfen. Ausholen durch grätschen der Beine. Die Abwurflinie darf erst nach dem vollständigen Vollzug der Wurfbewegung übertreten werden. Jeder Teilnehmer erhält zwei Wertungsversuche.

5. Krafttopf

Übung 5.1 Liegestütz

Der Teilnehmer führt in 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durch. Die Ausgangslage der Übung ist auf dem Bauch, wobei sich die Hände des Teilnehmers hinter dem Rücken berühren. Nach dem Startkommando lösen sich die Hände vom Rücken und werden neben den Schultern aufgestützt. Der Körper wird als Ganzes vom Boden abgedrückt, bis die Arme vollkommen gestreckt sind. Aus dieser Position löst der Teilnehmer eine Hand vom Boden und berührt die andere Hand. Welche Hand dabei vom Boden gelöst wird kann der Teilnehmer frei wählen. Während dieses Vorgangs haben nur eine Hand und beide Füße Bodenkontakt. Den Rumpf und die Beine muss der Teilnehmer komplett gestreckt halten. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach wird wieder die Ausgangslage eingenommen, das heißt ein Liegestütz ist erst dann abgeschlossen, wenn sich die Hände des Teilnehmers wieder auf dem Rücken berühren. Danach wiederholt sich die Übung. Es werden nur die korrekt ausgeführten Wiederholungen gezählt. Jeder Teilnehmer führt einen Wertungsversuch durch.

Übung 5.2 Sit-Ups

Der Teilnehmer führt in 40 Sekunden so viele Sit-Ups wie möglich durch. In der Ausgangslage der Testaufgabe liegt die Testperson auf dem Rücken und stellt die Füße leicht geöffnet auf. Das Bein wird im Kniegelenk um ca. 80° angewinkelt. Die Füße werden durch den Kampfrichter am Boden fixiert. Die Hände müssen seitlich am Kopf gehalten werden. Diese Handhaltung darf während der Durchführung nicht geändert werden. Zu Beginn der Übung muss der Oberkörper des Teilnehmers so abgelegt sein, dass die Schultern die Matte berühren. Eine gültige Wiederholung wurde durchgeführt, wenn der Teilnehmer mit den Ellenbogen die Knie berührt hat, und im Anschluss wieder mit beiden Schultern den Boden berührt. Dabei behält das Becken stets Bodenkontakt. Es werden nur die gültigen Versuche gezählt. Jeder Teilnehmer führt einen Wertungsversuch durch.

gez. Konradin Suchlich

Referent für Jüngstentennis des TTV e.V.