

Nikolauspokal 2022 in Eberswalde

- Ausschreibung -

Veranstalter: SV Stahl Finow, Abteilung Kanu

Termin: 10.12.2022

Ort: Bootshaus Finow
Altenhofer Str. 55
16227 Eberswalde

Teilnehmer: Mitglieder des DKV mit gültigem Rennausweis

Startklassen: Schüler B und Schüler C
(Jahrgänge 2011, 2012, 2013,
2014 und jünger)

Wettkämpfe: Mehrkampf
800m-Lauf
Kugelweitwurf
(B3: 3kg, B2 & jünger 1,5 kg)
Gewandheitslauf
Liegestützkreisen
Schlussweitsprung
Kastenwandern

Meldung: Sammelmeldung per Mail (Name; Geburtsjahr; Geschlecht)

Meldetermin: 30.11.2022

e-mail: veit.bessel@kanu-brandenburg.de

Kampfrichter: Jeder teilnehmende Verein stellt einen Kari zur Verfügung.

Verpflegung: Selbstverpflegung; Grillstand vor Ort

Auszeichnung: Pokal (Platz 1-3) Urkunden (Platz 1 - 6), Pokal Mannschaftswertung
(Auswertung erfolgt nach Platzziffern)

Zeitplan: 08:30 Anreise
09:00 Mannschaftsleiterbesprechung
10:00 Wettkampfbeginn
15:00 Siegerehrung

Startgebühren: 3,00 € pro gemeldeten Sportler

Bemerkungen: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden.
Datenschutzrechtlicher Hinweis: Für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Regatta werden personenbezogene Daten der Sportler erfasst und den teilnehmenden Vereinen zur Verfügung gestellt. Durch die Abgabe der Meldung erklären Sie sich damit einverstanden.

Übungen Nikolauspokal

1. 800m- Lauf

- 400m Strecke mit Wende

2. Kugelweitwurf (3 Versuche)

- 1,5 kg bzw. 3,0 kg

3. Gewandtheitslauf (2 Versuche)

- Abfolge: Krebsgang vorwärts über eine Bank -> unter Kastenteil durch -> Rolle vorwärts -> Bankspringen (10x) -> Schlingellauf (4 Stangen) -> Seil (5x) -> Rolle rückwärts -> um eine Stange -> Sprint zurück zur Ziellinie -> Siehe Skizze

4. 3er Schlussprung (2 Versuche)

- Schlussprung, drei aufeinanderfolgende Sprünge (fließende Bewegungsabfolge); Gesamtlänge aller drei Sprünge wird gemessen (ähnlich Dreier-Hopp)

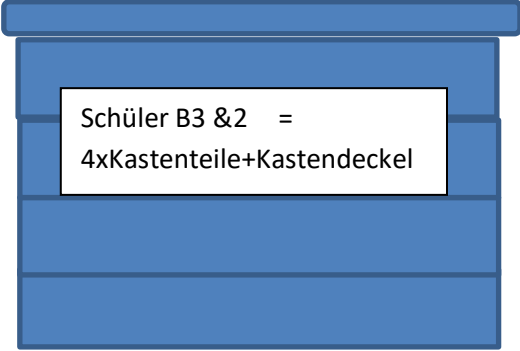
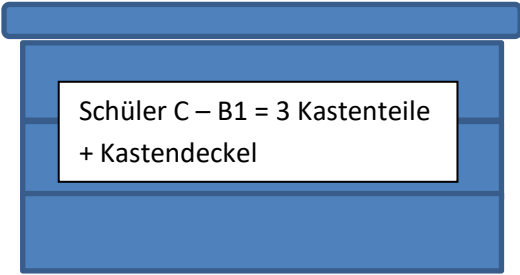
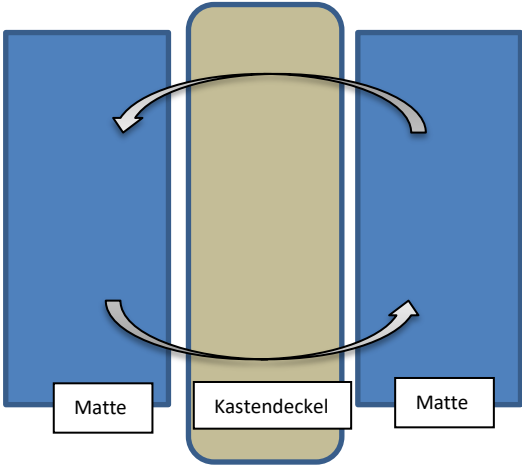
5. Kastenwandern (1 Versuch)

- Kastenteil steht zentral, drum herum liegen Turnmatten, Zeit beträgt 1 Minute, Ziel ist es, sooft über den Kasten zu klettern wie möglich, beide Beine müssen den Boden berühren, bevor nächste Wiederholung getätigt werden kann, Wiederholung zählt jede Seite -> siehe Skizze

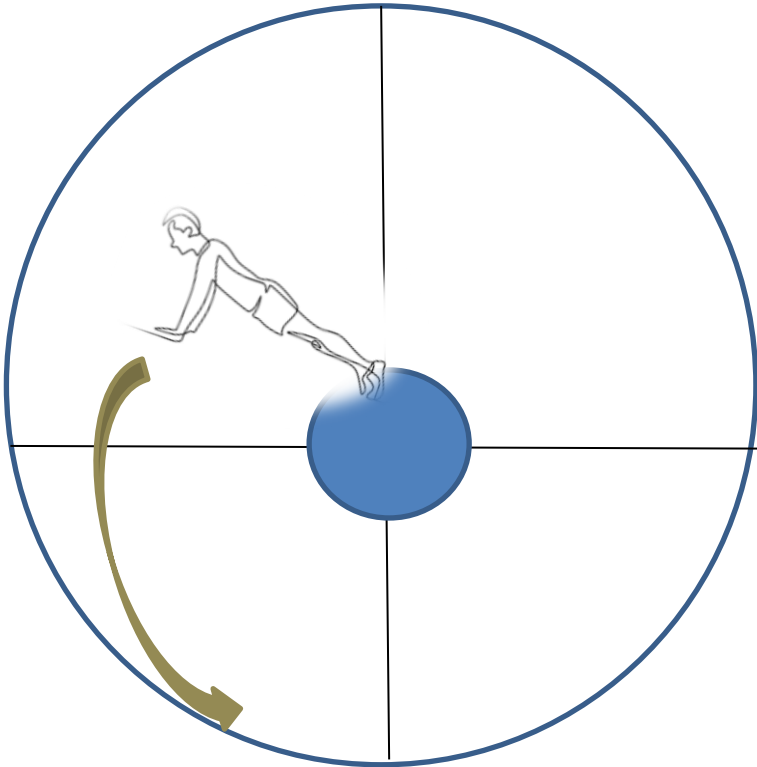
6. Liegestützkreisen (1 Versuch)

- Beine des Sportlers befinden sich auf einem Hocker, Rest des Körpers in Liegestützposition, Aufgabe ist es in einer Minute sich sooft um den Hocker in der Liegestützposition zu bewegen wie möglich, nur die Fußspitzen stehen auf dem Hocker, der Fuß liegt nicht komplett auf, jedes absolvierte Viertel bringt einen Punkt -> siehe Skizze

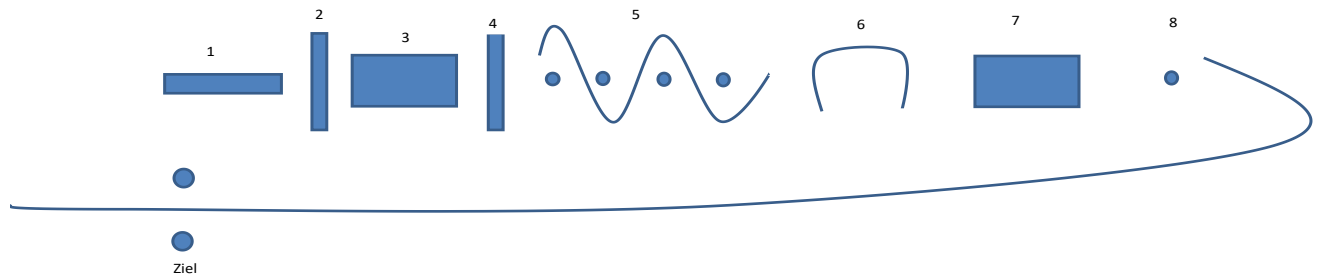
Kastenwandern



Liegestützkreisen



Gewandtheitslauf



Zu 1) Turnbank
Krebstgang vorwärts

Zu 2) Kastenteil
unten durch

Zu 3) Matte
Rolle vorwärts

Zu 4) Bank
10x springen (beide
Seiten)

Zu 5) 4 Stangen
Schlängellauf

Zu 6) Seil
5x springen

Zu 7) Matte
Rolle rückwärts

Zu 8) um die Stange rennen