

# Nikolauspokal 2023 in Eberswalde/Finow

- Ausschreibung -

**Veranstalter:** SV Stahl Finow, Abteilung Kanu

**Termin:** 02.12.2023

**Ort:** Bootshaus Finow  
Altenhofer Str. 55; 16227 Eberswalde

**Teilnehmer:** Mitglieder des DKV mit gültigem Rennausweis

**Startklassen:** Schüler B und Schüler C  
(Jahrgänge 2012, 2013, 2014,  
2015, 2016 und jünger)

**Wettkämpfe:** Mehrkampf  
800m-Lauf  
Kugelweitwurf  
(B3: 3kg, B2 & jünger 1,5 kg)  
Gewandtheitslauf  
Liegestützkreisen  
Schlussweitsprung  
Kastenwandern  
30m Sprint (fliegend)  
Hütchenlauf

**Meldung:** Namentliche Meldung mit Geburtsjahr-> Meldeformular

**Meldetermin:** 19.11.2023

**e-mail:** [veit.bessel@kanu-brandenburg.de](mailto: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)  
(Auswertung erfolgt nach Platzziffern)

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

**Startgebühren:** 4,00 € 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

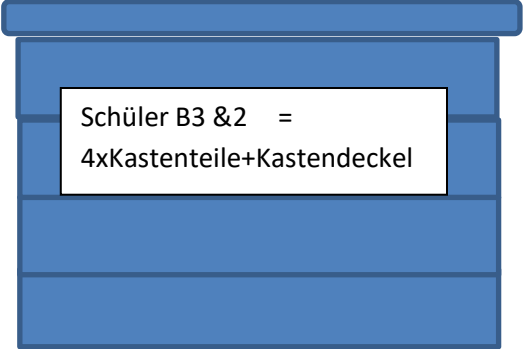
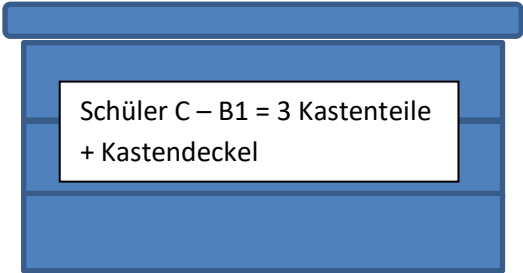
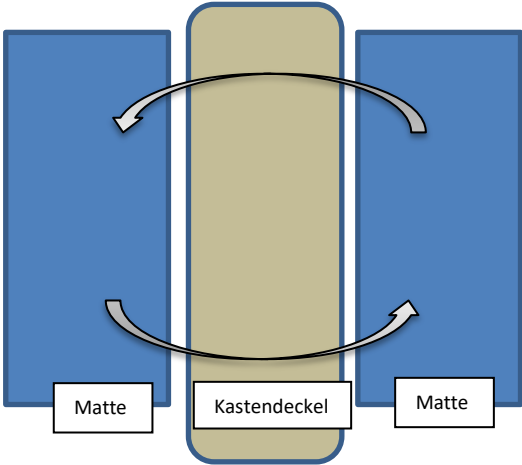
## **7. 30m Sprint (fliegend) (2 Versuche)**

- 30m-Gerade muss so schnell wie möglich absolviert werden, Zeitmessung erfolgt durch Lichtschranken

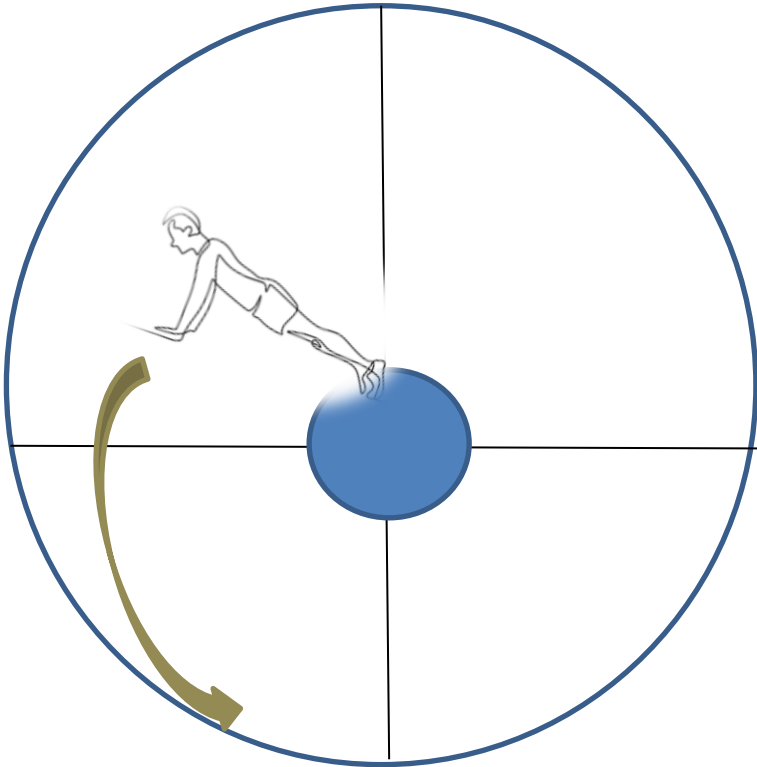
## **8. Hütchenlauf (2 Versuche)**

- der Sportler befindet sich in der Mitte eines Kreises mit ca. 5m Durchmesser, Aufgabe ist es 10 Tennisbälle so schnell wie möglich auf die umliegenden Hütchen zu platzieren, es darf immer nur ein Ball transportiert werden, wenn dieser abgelegt wurde, läuft der Sportler erneut zur Mitte und nimmt den nächsten, so lange bis alle Tennisbälle auf die umliegenden Hütchen platziert wurden, Start und Ziel sind an der vorgehenden Linie in der Mitte des Kreises, Die Reihenfolge, in der die Bälle auf die Hütchen gelegt werden, ist flexibel und wird dem Sportler überlassen, Schnellster Versuch geht in die Wertung ein. Wichtig: Es müssen alle Bälle auf den Hütchen liegen. (nicht daneben) -> siehe Skizze

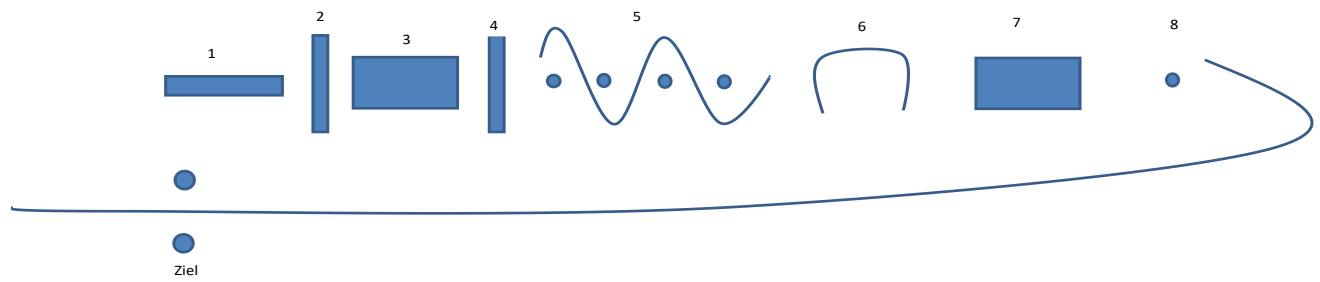
# Kastenwandern



# Liegestützkreisen



## Gewandtheitslauf



**Zu 1)** Turnbank  
Krebsgang vorwärts

**Zu 2)** Kastenteil  
unten durch

**Zu 3)** Matte  
Rolle vorwärts

**Zu 4)** Bank  
10x springen (beide  
Seiten)

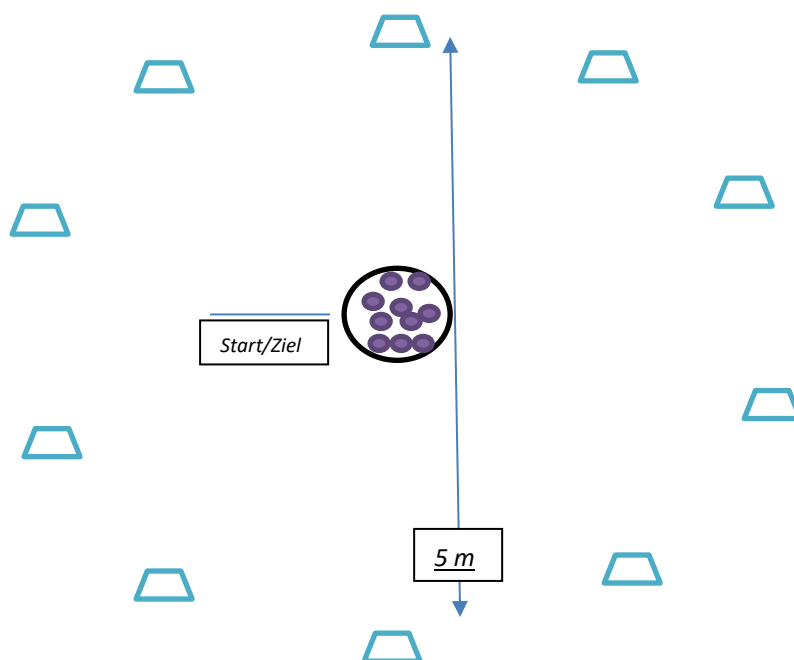
**Zu 5)** 4 Stangen  
Schlängellauf

**Zu 6)** Seil  
5x springen




**Zu 7)** Matte  
Rolle rückwärts

**Zu 8)** um die Stange rennen

## Hütchenlauf



### Legende

-  - Tennisball
-  - Aufbewahrungsschüssel
-  - Hütchen