

# Talentiade @Home

## 1. Stufe VR-Talentiade 2021

### Anforderungen an die Ausführung

- Alle Vorgaben (Dauer und Entfernungen) müssen genau eingehalten werden, um die Vergleichbarkeit sicherzustellen.
- Das Startsignal jeder Übung muss zu sehen oder zu hören sein – ein „fliegender Start“ (Herausschneiden der besten Sequenz) ist nicht erlaubt.
- Der Mannschaftsverantwortliche muss von jeder Übung ein Video erhalten und die Punktzahl ermitteln. Wir behalten uns vor, Videos anzufordern, um die Richtigkeit der Ergebnisse zu überprüfen. Videos müssen jedoch nur auf Anfrage übermittelt werden.
- Auf dem Video müssen der ganze Sportler und die ganze Ausführung (alle Elemente) sichtbar sein.
- Bei jeder Übung müssen alle Schritte nacheinander ausgeführt / versucht werden. Wenn ein Schritt komplett ausgelassen wird, wird auch der Schritt vorher nicht bewertet.
- Es darf KEINE Hilfe von außen gegeben werden. Der Ball muss selbst wiedergeholt werden, wenn er verloren geht.

### Übung 1: Ballkünstler

#### *Schwerpunkte:*

- Technik
- Koordination

#### *Material:*

- Handball

#### *Vorbereitung:* -

#### *Beschreibung der Übung:*

- Startposition: Handball in der rechten Hand
- Schritt 1: Handball mit der rechten Hand hinter dem Rücken von hinten nach vorne über die linke Schulter werfen und wieder fangen
- Schritt 2: Handball mit der linken Hand hinter dem Rücken von hinten nach vorne über die rechte Schulter werfen und wieder fangen
- Schritt 3: Ball von vorne über den Kopf nach hinten werfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken fangen.
- Schritt 4: Ball mit beiden Händen von hinter dem Rücken über den Kopf bzw. über die Schulter nach vorne werfen und wieder fangen
- Danach wieder zu Schritt 1

*Dauer:* 20 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich

*Bewertung:* 2 Punkte pro Schritt bei korrekter Ausführung

## Übung 2: Umgreifen

### Schwerpunkte:

- Technik
- Koordination
- Schnelligkeit

### Material:

- Handball

### Vorbereitung: -

### Beschreibung der Übung:

- Startposition: Grätschstellung mit parallelen Füßen. Ball wird zwischen den Beinen gehalten. Dabei wird der Ball mit einer Hand vor den Beinen und mit der anderen Hand hinter den Beinen gehalten.
- Der Ball wird leicht angeworfen, die Hände wechseln die Position und fangen den Ball wieder.

*Dauer:* 20 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich

*Bewertung:* 1 Punkt pro gefangenen Ball. Wenn der Ball den Boden berührt gibt es KEINEN Punkt.

## Übung 3: Wedeln

### Schwerpunkte:

- Koordination
- Schnelligkeit
- Springen

### Material:

- Schmales Malerkreppband (ggf. Klebeband oder dünnes Seil)

### Vorbereitung:

- Mit dem Kreppband zwei nebeneinander liegende Felder auf dem Boden markieren: Jedes Feld misst 50 x 50 cm (innen – ohne das Band). Die beiden Felder teilen sich die Mittellinie.

### Beschreibung der Übung:

- Startposition: Mit beiden Füßen in paralleler Grundstellung in einem Feld starten. Die Füße sind dabei parallel zur Mittellinie ausgerichtet.
- **Seitlich** über die Mittellinie in das andere Feld springen und direkt wieder zurück. Dabei darf keine Linie (also weder die Mittellinie noch eine der seitlichen Begrenzungen) berührt werden. Die Füße bleiben parallel zur Mittellinie.

*Dauer:* 20 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich

*Bewertung:* 1 Punkt, wenn ohne Berührung einer Linie hin- und wieder zurückgesprungen wurde (also 1 Punkt für zwei korrekte Sprünge hintereinander). Wenn bei einem der beiden Sprünge eine Linie berührt wurde, gibt es KEINEN Punkt!

## Übung 4: Liegestützprellen

*Schwerpunkte:*

- Stabilisation
- Kraft
- Prellen
- Rhythmus

*Material:*

- Handball

*Vorbereitung:* -

*Beschreibung der Übung:*

- Startposition: Liegestützposition einnehmen. Die Beine dürfen in eine etwas breitere Position. Der Ball ist in der linken Hand.
- Schritt 1: Den Ball dreimal hintereinander mit der linken Hand prellen, danach auf die rechte Hand wechseln (im Prellen oder Übergeben).
- Schritt 2: Den Ball dreimal hintereinander mit der rechten Hand prellen, danach auf die linke Hand wechseln (im Prellen oder Übergeben).
- Danach wieder zu Schritt 1.

*Dauer:* 30 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich. Es gelten nur Wiederholungen, die komplett in der Liegestützposition absolviert werden. Wenn die Position verlassen wird, muss der jeweilige Schritt wiederholt werden.

*Bewertung:* 2 Punkte pro korrekt ausgeführten Schritt.

## Übung 5: Überkreuz

*Schwerpunkte:*

- Koordination

*Material:*

- 2 kleine Bälle  
Tennisbälle, Jonglierbälle oder „Sockenbälle“ (rund zusammen geknüllte Socken)
- Schmales Malerkreppband (ggf. Klebeband oder dünnes Seil)

### *Vorbereitung:*

- Mit dem Kreppband zwei nebeneinander liegende Felder auf dem Boden markieren: Jedes Feld misst 50 x 50 cm (innen – ohne das Band). Die beiden Felder teilen sich die Mittellinie.

### *Beschreibung der Übung:*

- Startposition: im rechten Quadrat mit einem Ball in jeder Hand.
- Schritt 1: Beide Bälle gleichzeitig gerade hochwerfen, die Arme überkreuzen und die beiden Bälle mit der jeweils anderen Hand wieder fangen. Gleichzeitig mit dem äußeren (rechten) Bein einen Überkreuzschritt.
- Schritt 2: Aus der Überkreuzposition wieder beide Bälle hochwerfen, die Arme wieder in die parallele Position bringen und die Bälle wieder fangen. Mit dem linken Bein wieder am rechten vorbei in die parallele Grundstellung laufen.
- Schritt 3: wie Schritt 1, jetzt aber mit dem linken Bein starten und in die andere Richtung gehen.
- Schritt 4: wie Schritt 2, wieder zurück in die Startposition.
- Danach wieder zu Schritt 1.

*Dauer:* 20 Sekunden – so viele Wiederholungen wie möglich

*Bewertung:* 2 Punkte pro Schritt bei korrekter Ausführung

## **Übung 6: Wurf-Challenge**

### *Schwerpunkte:*

- Wurf
- Schnelligkeit
- Ausdauer

### *Material:*

- 3 „Sockenbälle“
- 1 Stuhl
- 1 Topf (20 - 21 cm Durchmesser)
- 1 DIN A4 Zeitschrift
- 1 leere Plastikflasche (1 Liter)
- Startlinie
- Maßband/Zollstock

### *Vorbereitung:*

- Stuhl aufstellen und Startlinie in GENAU 3 Metern Entfernung markieren (3 Meter von Stuhllehne bis zur Startlinie, die z.B. aus einem zusammengerolltem Handtuch besteht)
- Die Zeitschrift aufgeklappt von oben über die Stuhllehne hängen und ggf. fixieren.
- Den Topf auf die Sitzfläche stellen.
- Die Plastikflasche zwischen die vorderen Stuhlbeine stellen.

- Die Sockenbälle neben der Startlinie auf den Boden legen.

*Beschreibung der Übung:*

- Startposition: An der Startlinie stehend ohne Ball in der Hand.
- Schritt 1: Einen Hampelmann hinter der Linie ausführen.
- Schritt 2: Den ersten Sockenball aufnehmen und von unten mit einer Kegelbewegung versuchen, die Plastikflasche umzuwerfen.
- Schritt 3: Den zweiten Sockenball aufnehmen und versuchen, diesen in den Topf zu werfen.
- Schritt 4: Den dritten Sockenball aufnehmen und versuchen, mit einem Schlagwurf die Zeitschrift zu treffen.
- Schritt 5: Alle drei Sockenbälle (selbst) einsammeln, Flasche und ggf. Heft wieder zurückstellen, zurück zur Startlinie laufen und ALLE DREI BÄLLE NEBEN DER LINIE ABLEGEN.
- Danach wieder zu Schritt 1.

*Dauer:* 60 Sekunden

*Bewertung:* 4 Punkte pro Treffer. Wenn eine Vorgabe vorher nicht eingehalten wurde (z.B. Flasche nicht aufgebaut, Bälle nicht alle abgelegt, mehr als einen Ball in der Hand, Hampelmann vergessen) gelten alle Treffer eines Durchgangs NICHT.