

# Übungen Nachwuchsregatta 2022

---

## **Gleichgewicht**

### *Brett Balance*

Benötigtes Material:

-Rohr & Brett / Stoppuhr

Ausführung:

-Mit beiden Füßen breit auf das Brett stellen und ausbalancieren

-Übung wird gestartet, wenn der Kandidat das ok gibt

-Nach 20 Sekunden mit den Fingerspitzen beider Hände das Brett berühren

Regeln:

-Sobald das Brett den Boden berührt oder die Fingerspitzen das Brett nicht mehr berühren wird die Zeit gestoppt, das Brett darf mit den Fingern nicht am Rand festgehalten werden

-Übung kann mit oder ohne Schuhe ausgeführt werden

## **Schnellkraft**

### *Medizinball - Schocken*

Benötigtes Material:

-Linie / Medizinball 2kg bis Benjamin, 3kg bis Jugend / Massband

Ausführung:

-Medizinball muss aus dem Stand möglichst weit geworfen werden

-Der Ball muss von unten zwischen den gespreizten Beinen mit beiden Händen geworfen werden

Regeln:

-Der Wurf ist nur gültig, wenn nicht übertreten und von unten geworfen wurde

-Gemessen wird ab Linie und der Beste von 3 Versuchen zählt

## **100m Kanusprint**

Ausführung

-Wenn die Wetterverhältnisse es erlauben mit fliegendem Start von der definierten Start-Boje bis zur Zielboje/Linie

Alternativprogramm:

-Kanuslalom mit Schaumstoff Stangen, in der Mitte ein Rückwärts Tor

-Dauer ca. 1 Min. Laufzeit

Regel:

-Start nach Lauffreigabe

-Einfahrt ins Ziel

-Pro Berührung der Stangen 5 Sekunden Zeitzuschlag

Oder:

Landsprint mit Zeitmessanlage