

# Übungen Nachwuchsregatta 2026

---

## Druckwurf an die Wand

Die Testperson steht vor der Wurflinie (auch Mattenkante – 2m lang). Nach dem Startsignal werden 40 Sekunden lang mit einem Basketball Druckwürfe beidarmig so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand durchgeführt. Der Bereich hinter der Wurflinie darf nur kurzzeitig, bei Ballverlust, zum Aufheben des Balls überschritten werden. In diesem Fall darf der nächste Wurf wie beim Beginn erst wieder vor der Wurflinie erfolgen. Die Testperson kann sich im Bereich hinter der Wurflinie (ca. 2m = Mattenkante) frei bewegen.

## Basketball-Prellen

Die Testperson steht aufrecht auf einer umgedrehten Turnbank. Nach dem Startsignal muss die Testperson 40sec lang den Basketball so oft und schnell wie möglich beidhändig auf den Boden prellen. Der Sportler muss dauerhaft eine aufrechte Position (aufrechter Oberkörper und locker gestreckte Beine) einnehmen. Sobald die Position verlassen wird, werden die Wiederholungen nicht gezählt. Bei Ballverlust darf der Sportler die Bank verlassen und den Ball selbstständig aufheben und erneut in die Ausgangsposition gehen. Ein Wurf zählt nur dann, so lange beide Füße auf der Bank stehen und der Ball mit beiden Händen geprellt wird und die Körperachse gerade ist. Die Testperson hat 2 Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

## T-Agility-Test

Die Testperson kann den Startzeitpunkt innerhalb von 10“ nach dem Startsignal frei wählen: sie berührt mit einer Hand dazu den ersten Lichtsensor (1) auf der Start-/Ziellinie (Sensorlicht muss ausgehen) und löst damit die Startzeit aus. Dann sprintet sie vorwärts von der Startlinie zum zweiten Lichtsensor (2), berührt den Sensor mit einer Hand und läuft weiter nach rechts zum dritten Lichtsensor (3) und berührt diesen mit der Hand. Danach läuft sie nach links zum vierten Lichtsensor (4) und berührt ihn mit einer Hand. Anschließend kehrt die Testperson zur Mitte (2) zurück, berührt den Lichtsensor erneut mit einer Hand und läuft schnellstmöglich zum ersten Lichtsensor auf der Ziellinie (=Startlinie) zurück. Die Zeit wird angehalten, sobald erneut der erste Lichtsensor (1) mit der Hand berührt wird und ausgeht. Die Testperson hat 2 Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

## 100m Kanusprint

### Ausführung

-Wenn die Wetterverhältnisse es erlaubt mit fliegendem Start vom Kanu Steg bis zum altem Betonsteg bei der Badi, oder vom Kanu Steg gehalten bis zum alten Betonsteg

### 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

**Bebilderung der Landdisziplinen, siehe Dokument des Deutschen Kanu-Verbands e.V - Testbeschreibung Kanu Mehrkampf, Stand 17. April 2023**