

Übungen Nachwuchsregatta 2020

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
- 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 erlaubt mit fliegendem Start vom Kanu Steg bis zum alten 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