

17.04.2023

Testbeschreibung

Kanu-Mehrkampf des Deutschen Kanu-Verbands e.V.

ATHLETIK



Deutscher *Kanu*-Verband

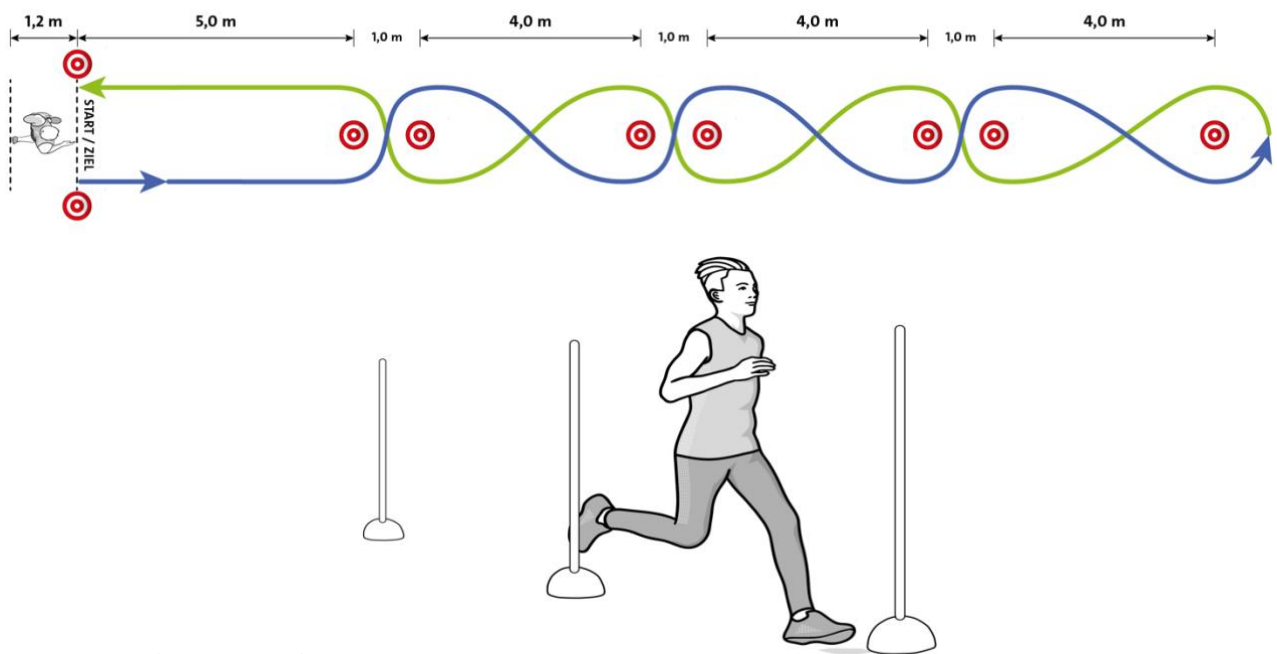
Kanu-Rennsport Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 1

A) Schlingellauf

1. Übungsbeschreibung:

Es gibt einen Startkorridor mit einer vorderen Linie (Startline) und einer hinteren Linie, welche die Begrenzung des Korridors (1,2m) darstellt. Die Testperson befindet sich innerhalb des Startkorridors in Schrittstellung. Nach dem Startsignal erfolgt der Sprint im Slalom durch die Grenzstangen bis zum Wendemal und im Slalom wieder zurück bis zur Start-/Ziellinie. Der Slalom erfolgt in der vorgeschriebenen Weise immer rechts - links im Wechsel. Die Testperson bestimmt, in welche Richtung der Slalom beginnt.



2. benötigtes Material:

Stoppuhr
Lichtschranke (wenn vorhanden, bei DM Pflichteinsatz)
9 Grenzstangen (Höhe ca. 160 cm mit Standfuß)
Bandmaß, Klebeband

3. Übungsaufbau:

Aufbau der Grenzstangen in den vorgegebenen Abständen; Aufbau der Lichtschranke

4. Messung:

benötigte Zeit vom Start zum Ziel, auf 1 Dezimalstelle gerundet.

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Anlauflinie beim Start
- Frühstart

Das Umwerfen einer Stange oder ein falscher Laufteilweg ergibt 1 Strafsekunde pro Stange/Laufteilweg. Bei mehr als 3 Strafsekunden ist der Durchgang ungültig.

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 1

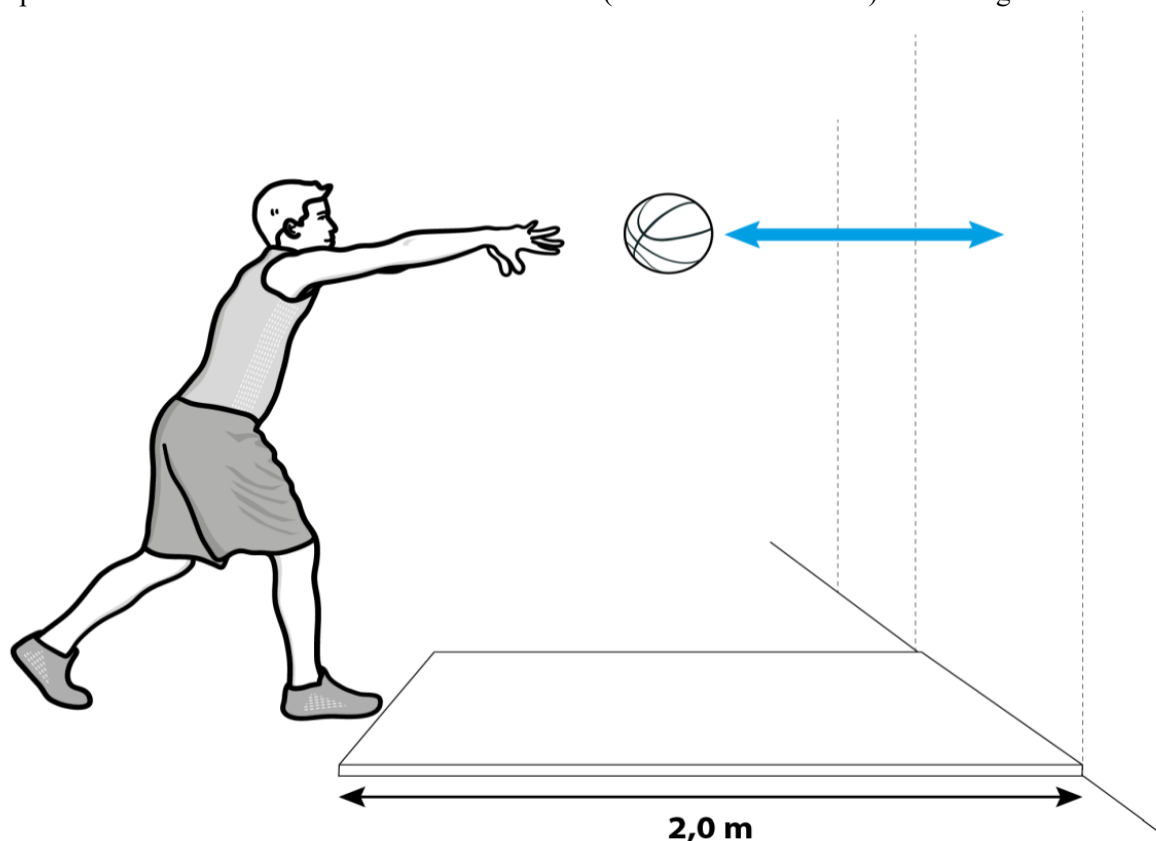
B) Druckwurf an die Wand

1. Übungsbeschreibung:

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.



2. benötigtes Material:

Stoppuhr, Bandmaß, Klebeband
1 Basketball (Größe 7) pro Station + Reservebälle
Turnmatte, glatte Wand

3. Übungsaufbau:

Abwurfline mittels Turnmatte markieren und die Turnmatte fixieren
Abstand Abwurfline zur Wand: 2,0m

4. Messung:

40 Sekunden, Anzahl der Druckwürfe ohne Bodenkontakt innerhalb der Testzeit

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), besser kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Abwurfline

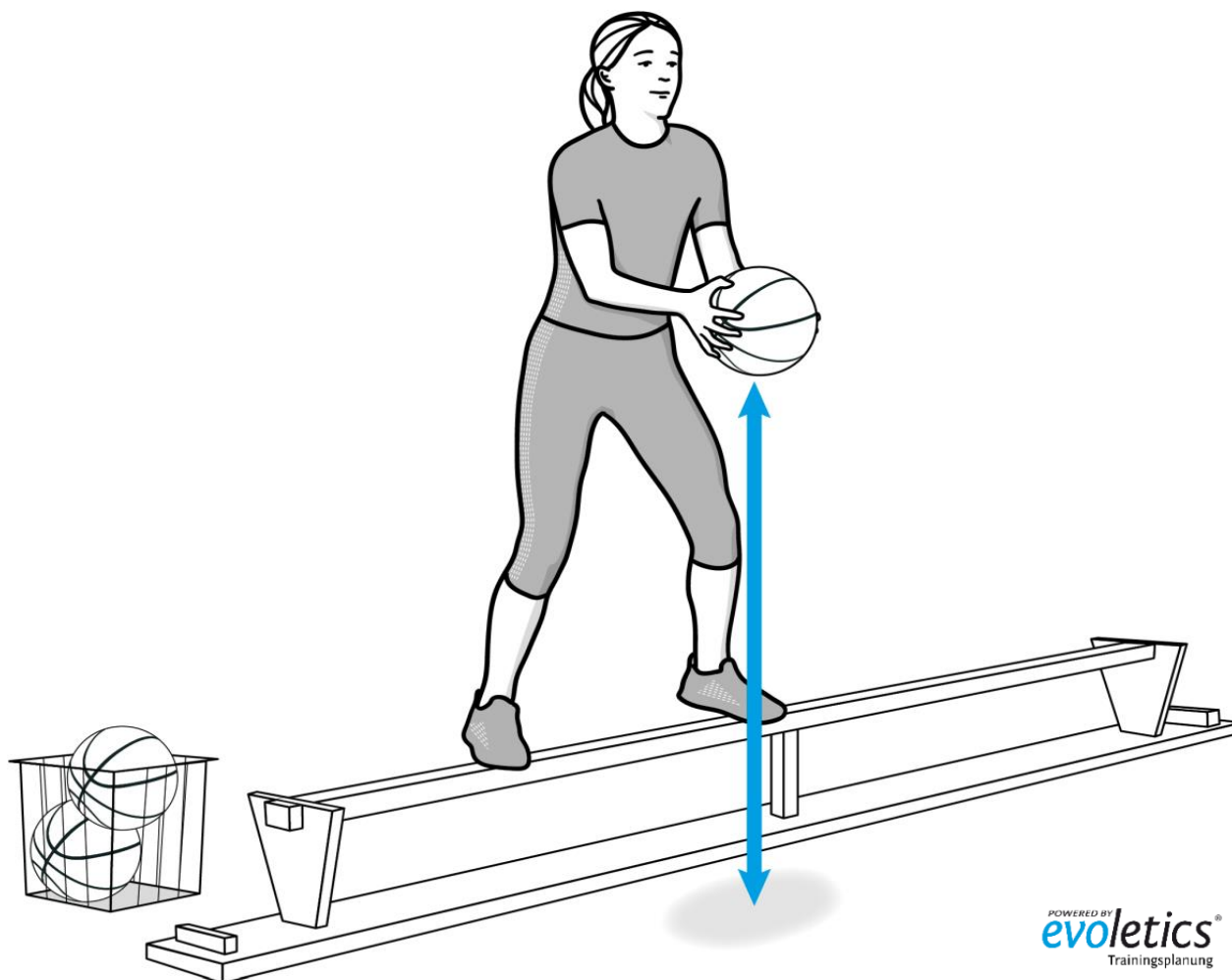
Kanu-Rennsport Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 1

C) Basketball-Prellen

1. Übungsbeschreibung:

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 aufheben oder sich einen neuen Ball (aus der danebenstehenden Kiste mit 2 weiteren Basketbällen) selbstständig nehmen 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.



POWERED BY
evoletics[®]
Trainingsplanung

2. benötigtes Material:

Turnbank (der genutzte Laufbalken muss die Breite von 10-11cm haben),
3 Basketbälle pro Station (Größe 7) + Reservebälle
Ballpumpe, Kastenteil (alternativ ein Korb), Stoppuhr

zu C) Basketball-Prellen

3. Übungsaufbau:

Turnbank steht umgedreht auf einen ebenen Hallenboden

Kastenteil (oder Korb) neben Turnbank mit 2 weiteren identischen Basketbällen bereitstellen

4. Messung:

40 Sekunden, Anzahl der Druckwürfe mit Bodenkontakt innerhalb der Testzeit. Der Bodenkontakt eines verloren gegangenen Balles (Verlassen der Turnbank) wird nicht gezählt.

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn:

- die Körperposition verlassen wird
- die Bank verlassen wird
- einhändig geprellt wird

Kanu-Rennsport Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 1

D) 30 m Sprint (fliegend)

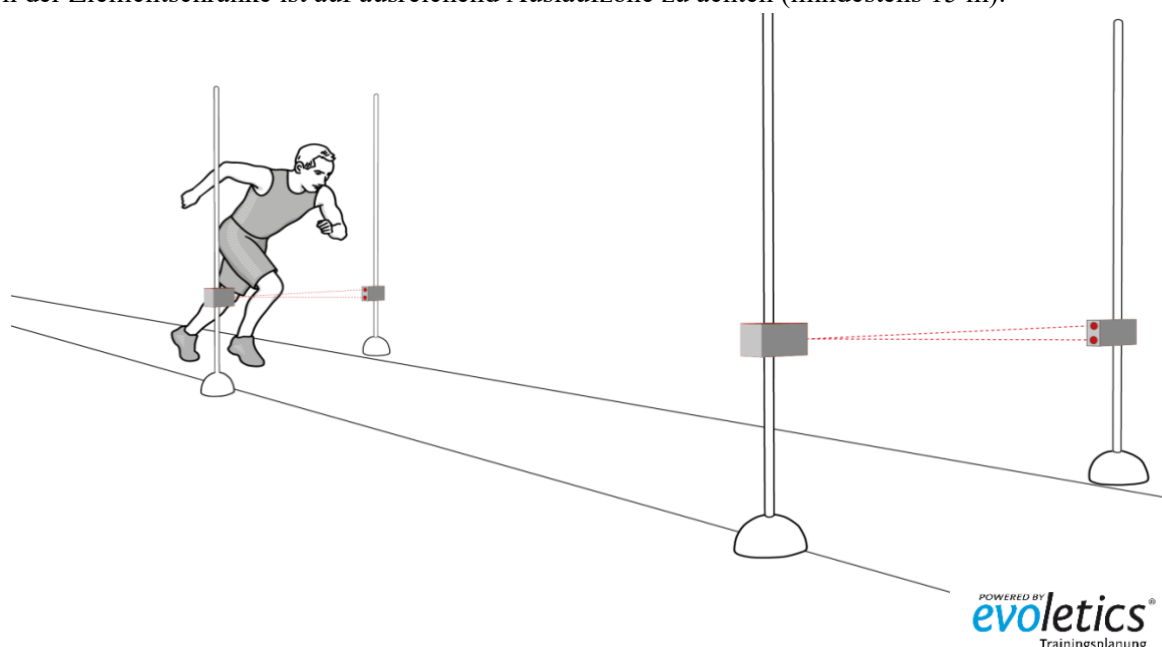
1. Übungsbeschreibung:

Ziel des Tests ist es, eine Distanz von 30 m so schnell wie möglich mit einer kleinen Vorlaufstrecke zu bewältigen. Hierzu wird vor der Startlichtschranke in 5 m Entfernung eine Markierung geklebt, ab der gestartet wird.

An der Startmarkierung erfolgt der Start ohne Kommando. Die Athleten*innen durchlaufen die Messstrecke so schnell sie können.

Die Lichtschranken werden jeweils in etwa auf Kniehöhe positioniert und 30m voneinander entfernt, jeweils auf einer Linie ausgerichtet, aufgestellt.

Nach der Ziellichtschranke ist auf ausreichend Auslaufzone zu achten (mindestens 15 m).



2. benötigtes Material:

Lichtschrankensystem mit Start- und Ziellichtschranke, Startbereichsmarkierung

Für die Durchführung ist zwingend eine ebene Fläche von mindestens 2m Breite und den Untergründen Teer, Beton oder Tartan notwendig.

Die gesamte Laufstreckenlänge sollte inkl. Start- und Auslaufbereich 50m betragen.

3. Übungsaufbau:

Die Lichtschranken werden jeweils in etwa auf Kniehöhe positioniert und 30m voneinander entfernt, jeweils auf einer Linie ausgerichtet, aufgestellt.

4. Messung:

Messung der Durchlauf, auf 1 Dezimalstelle gerundet.

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Laufspikes genutzt werden.

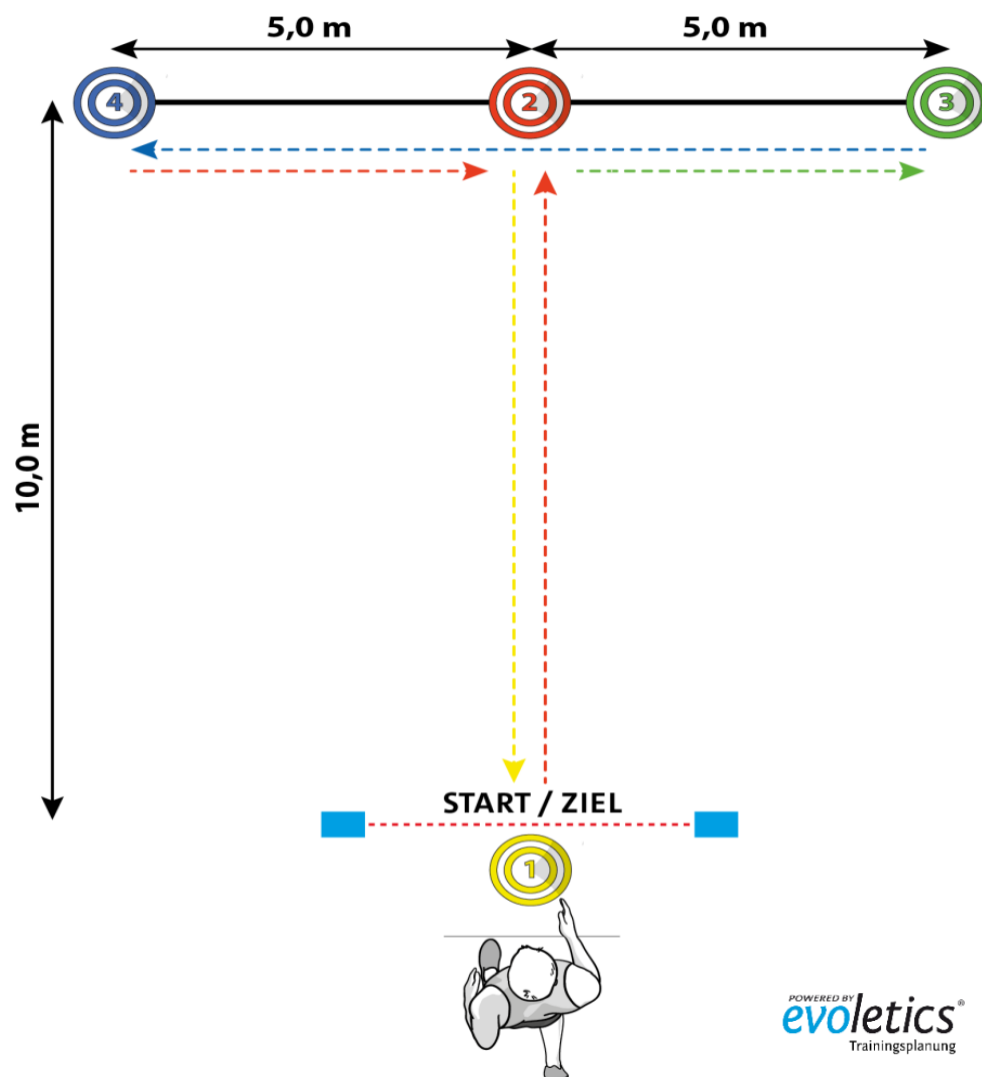
Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 2

E) T-Agility-Test

1. Übungsbeschreibung:

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.



POWERED BY
evoletics[®]
 Trainingsplanung

2. benötigtes Material:

4 Lichtsensoren (Blazepods), evtl. zur Fixierung der Blazepods zusätzl. Zubehör, iPad mit App zur Steuerung der Blazepods & Zeiterfassung, Klebestreifen/Tape, optional Videokamera + Stativ zur Erfassung möglicher Videobeweise (zur DM Pflicht)

zu E) T-Agility-Test

3. Übungsaufbau:

Markierung der Start-/Ziellinie

4 Blazepods entsprechend der Nummerierungen/Abmessungen in der Abbildung & zusätzlich im Ziel Videokamera mit Ausrichtung und Erfassung der Blazepods / Videobeweis

4. Messung:

Gesamtzeit, auf 1 Dezimalstelle gerundet

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn:

- beim Erreichen der Ziellinie ein Lichtsensor nicht berührt wurde (ausgegangen ist).
- die vorgegebene Reihenfolge, in der die Lichtsensoren berührt werden sollen, nicht eingehalten wird.

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

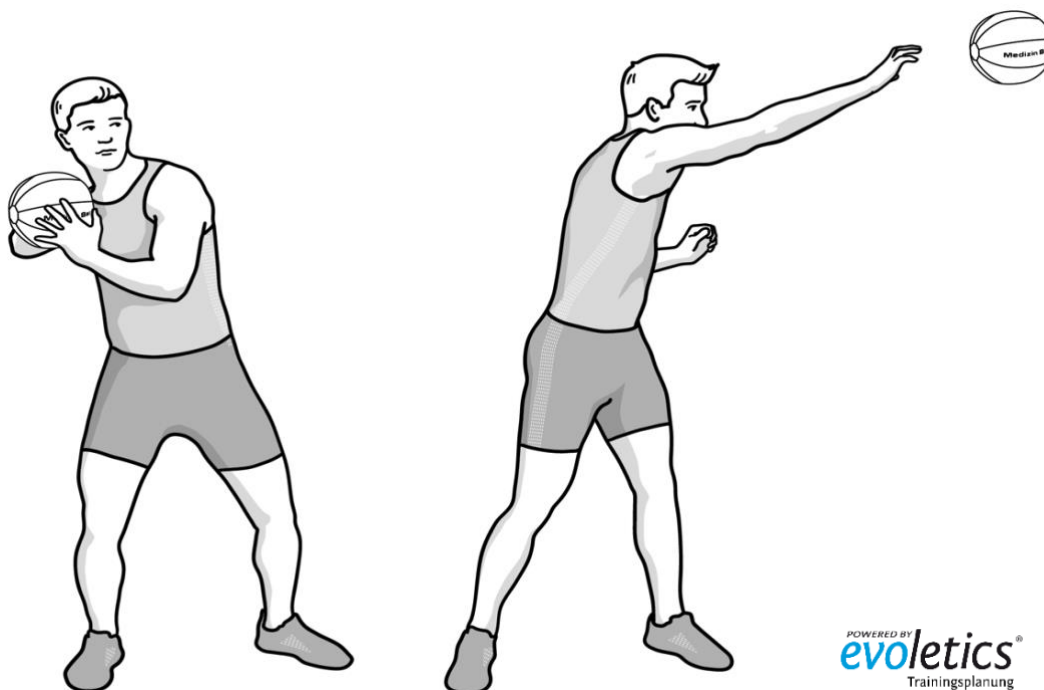
Übungspool 2

F) einarmiges Stoßen mit Medizinball

1. Übungsbeschreibung:

Die Testperson steht in Schrittstellung vor der Abstoßlinie bzw. vor einem Balken.

Der Medizinball wird mit einer kräftigen Drehbewegung aus dem Rumpf möglichst weit ausgestoßen, wobei die Ausgangsstellung aufgelöst werden darf. Die Abstoßlinie darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden. Die Armseite (rechts oder links) ist vor dem ersten Versuch festzulegen und vom Sportler/von der Sportlerin dem Kampfrichter anzuzeigen.



POWERED BY
evoletics[®]
Trainingsplanung

2. benötigtes Material:

Medizinball (Gewicht 2 kg, Durchmesser ca. 18 cm)
Bandmaß, Klebeband, Trassierband
Sandgrube oder Sportboden, Harke

3. Übungsaufbau:

Aufbau/Kennzeichnung der Abstoßzone;
Kennzeichnung des Stoßkorridors (mit Trassier-/ Klebeband), in dem der Medizinball landen muss;
Harken der Sandgrube

4. Messung:

kürzeste Strecke von der Abstoßlinie bis zu der zur Abstoßlinie nächsten Aufprallstelle des Balls
beim ersten Bodenkontakt, auf 1 Dezimalstelle gerundet

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), bester kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang
und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Abstoßlinie
- Abstoß nicht aus dem Stand

Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 2

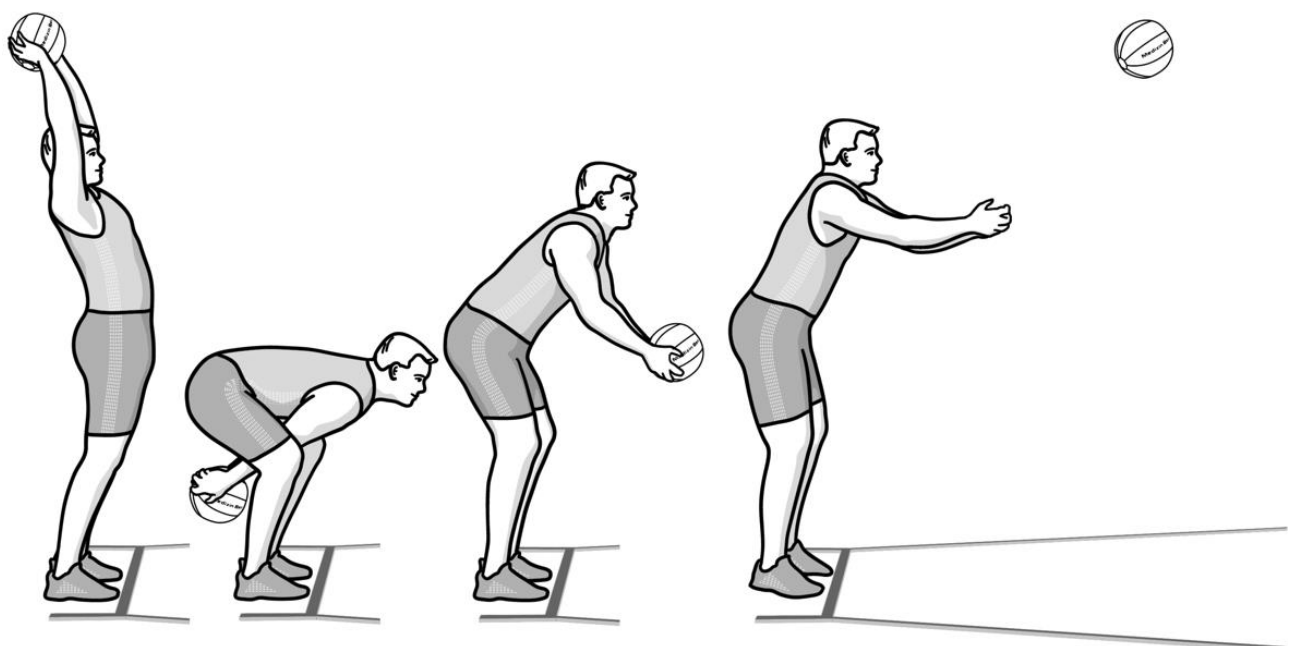
G) Schocken vorwärts mit Medizinball

1. Übungsbeschreibung:

Die Testperson steht in breitbeiniger Stellung vor der Abwurflinie bzw. vor einem Balken.

Der Medizinball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch Aufrechtstellung heraus möglichst weit nach vorne geworfen.

Die Abwurflinie darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.



POWERED BY
evoletics[®]
Trainingsplanung

2. benötigtes Material:

Medizinball (Gewicht 2 kg, Durchmesser ca. 18 cm)

Bandmaß, Klebeband, Trassierband

Sprunggrube oder Sportboden, Harke

3. Übungsaufbau:

Aufbau/Kennzeichnung der Abwurfzone;

Kennzeichnung des Wurfkorridors (mit Trassier-/ Klebeband), in dem der Medizinball landen muss;

Harken der Sandgrube

4. Messung:

kürzeste Wurfstrecke von der Abwurflinie bis zu der zur Abwurflinie nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt, auf 1 Dezimalstelle gerundet

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), besser kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Abwurflinie

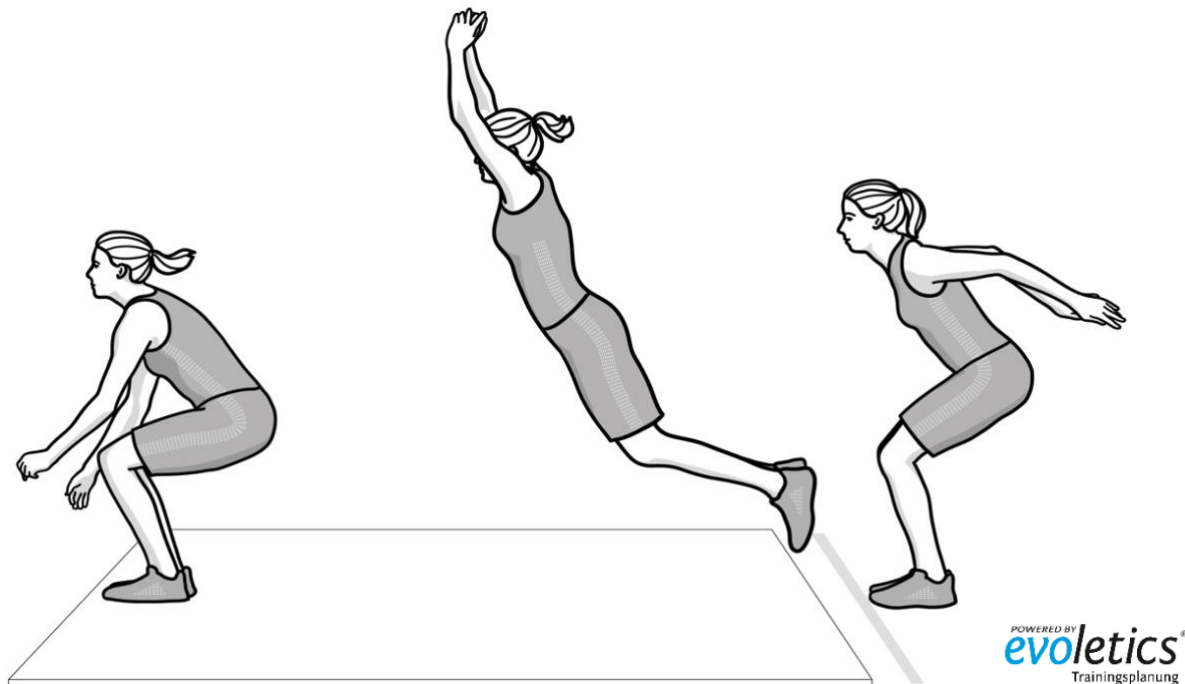
Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 2

H) Schlussweitsprung

1. Übungsbeschreibung:

Die Testperson steht in Schlussstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunglinie. Durch einen kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlussweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen.



2. benötigtes Material:

Turnmatten mit Kreide, Schwamm bzw. Tuch mit Wasser oder Sandgrube mit Harke
Bandmaß

3. Übungsaufbau:

Kennzeichnung der Absprunglinie;

bei Turnmatten: Auslegen der Turnmatten und Fixierung dieser gegen Verrutschen; die Hacken der Schuhe der Sportler sind mit Kreide anzumalen; nach jedem Sprung Kreide von der Matte wischen
bei Sandgrube: Harken der Sandgrube

4. Messung:

kürzeste Strecke von der Absprunglinie bis zu dem zur Absprunglinie nächsten Abdruck (z.B. hinterer Fußabdruck); bei Turnmatten werden die Kreideabdrücke zur Messung genutzt.

5. Anzahl Versuche im Test:

2 (zwei), besser kommt in die Wertung; die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:

Ungültig, wenn: - Übertreten der Absprunglinie

Bei der Durchführung dieser Übung auf Nicht-Sandboden macht ein rückwärtiger Fall den Versuch ungültig.

Bildnachweis Seiten 2,3,4,6,7,9,10,11: evoletics - eine Marke der science on field GmbH