

E – Kader 2015/2016 des Leichtathletikbezirkes Schwaben für den Jahrgang 2002

Verbindliche Ausschreibung und Einladung zur Talentiade 2015

Wie in jedem Jahr wird der Bezirk Schwaben ab Herbst 2015 ca. 30 Jungs und Mädels des Jahrgangs 2002 in den E – Kader berufen. Der E – Kader ist die erste Förderstufe im Deutschen Leichtathletikverband und wird auf Bezirksebene durchgeführt.

Der E – Kader zielt **sowohl auf die Weiterbildung und Information der Heimtrainer**, als auch auf die Sichtung und **sportliche Förderung der Nachwuchs - Athleten** ab.

Bitte beachten Sie hierzu die Ausführungen der E – Kader – Konzeption des BLV.

Diese ist zu finden unter www.blv-sport.de ; Jugend/Schüler; BLV – Kaderinfos; E – Kader Konzeption

Die E – Kaderkonzeption schreibt vor, dass sich alle zu berufenden Kinder einem Talenttest (Talentdiade) zu stellen haben. Dabei soll der Nachweis einer umfassenden Grundausbildung erbracht werden. Es werden Schnelligkeit (30m fliegend), Sprungkraft (Fünfersprunglauf, Jump & Reach), Wurfkraft (Medizinballschocken vorwärts) und die Ausdauer (Cooper – Test) getestet. Siehe hierzu auch die beigelegten Informationen.

Selbstverständlich wird nicht jeder die Maximalpunktzahl von je 10 pro Disziplin erreichen. Die körperlichen Unterschiede sind in diesem Alter einfach zu groß. Trotzdem ist es interessant zu erfahren, wie gut z.B. ein Läufer typ werfen, Springen oder sprinten kann. Nach Auswertung der Ergebnisse der Talentiade werden dann die besten Athleten/-innen in den schwäbischen E-Kader berufen.

Termine und Infos:

1. Die Talentiade findet am Samstag, den 10.10.2015 in Kissing (Sportplatz bei der Paartalhalle, Bürgermeister-Wohlmuth-Str. 2, 86438 Kissing) statt.

Treffpunkt: 10.00 Uhr in der Paartalhalle, Gemeinsames Aufwärmen: 10.15 Uhr

An der Talentiade können alle Sportler/innen des Jahrgangs 2002 teilnehmen!

Meldungen gehen an: sabine.radke@t-online.de

Bei der Meldung bitte angeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Heimtrainer

Meldeschluss ist der 07.10.2015

2. Von November 2015 bis April 2016 werden wir in regelmäßigen Abständen Kadertraining abhalten. Die Termine und Orte der Trainingsmaßnahmen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Im Januar 2016 ist ein gemeinsames Training mit den Kadern von Oberbayern und Niederbayern in der Werner-von-Linde-Halle in München geplant.

Im Rahmen aller Maßnahmen finden jeweils Übungsleiterfortbildungen und Workshops zu verschiedenen Themen für Heimtrainer und Eltern statt! Für die Teilnahme an den Trainingsmaßnahmen werden jeweils 5 UE auf die Trainerlizenz angerechnet!

3. Der Bezirksvergleichskampf wird dann nach den Sommerferien 2016 stattfinden.

Wir hoffen auf zahlreiche Anmeldungen und stehen für alle weiteren Infos gerne zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen

Philip Xenos
LG Augsburg
E-Kaderkoordinator
philip.xenos@gmx.com

Eugen Buchmüller
SC Vöhringen
Trainer Allgäu
eugen.85@gmx.de

Nicole Ziegler
LG Augsburg
Organisation
ziegler.augsburg@gmx.de

Sabine Radke
Kissinger SC
Trainerin Nord-Mittelschw.
sabine.radke@t-online.de

Informationen zur Durchführung der Testübungen bei der Talentiade

30m Sprint – fliegend

Die Anlaufänge beträgt 20m. Die Messstrecke von 30 Metern wird dann mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen. Die Zeit wird mit Hilfe von Lichtschranken gemessen. Es sind 2 Durchläufe pro Sportler erlaubt, wovon der bessere gewertet wird. Die 30m –fliegend werden bei jedem Wetter im Freien gelaufen!!!

5er-Sprunglauf

Ausgangsposition ist die Schrittstellung. Der vordere Fuß befindet sich an der Absprunglinie. Es wird ohne Anlauf von der Absprunglinie abgesprungen. Die Sprungfolge ist fließend wechselseitig (z.B. rechts – links – rechts – links –Landung beidbeinig). Die Landung erfolgt beidbeinig auf weichem Untergrund. Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der bessere gewertet wird.

Jump & Reach (ohne Punkte)

Ausgangsposition ist die Seitstellung zum Wand. Nun wird der Arm gestreckt an der Wand nach oben angehoben und die Höhe der Fingerspitzen markiert. Aus dem Stand wird nun so hoch wie möglich gesprungen und die Wand am höchsten Punkt wieder mit den Fingern berührt. Gemessen wird der Abstand zwischen den Positionen der Finger in der Ausgangsposition und an der höchsten Stelle. Es darf aus der Hockposition abgesprungen werden. Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt. Diese Leistung wird nicht bepunktet und geht somit nicht in die Bewertung ein. Eine gute Leistung kann bei einer knappen Entscheidung jedoch ausschlaggebend für die Berufung in den Kader sein.

Medizinballschocken vorwärts:

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander stehen sollen. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis. Ein Hinweis auf den möglichen Absprung im Abwurf sollte erfolgen. Ein „Übertreten“ gibt es nicht! Es sind 2 Versuche erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird. Jungen schocken mit dem 3kg-Medizinball und Mädchen mit dem 2kg-Medizinball. Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der bessere gewertet wird.

Cooper-Test (12min Lauf)

Gelaufen wird auf einem Sportplatz mit einer 400m-Bahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfiffen und die gelaufenen Meter gezählt. Der Coopertest wird bei jedem Wetter im Freien gelaufen!

Anforderungsprofil E-Kader

Diese Anforderungen sollten vor Eintritt in den E-Kader im Heimtraining erarbeitet worden sein. Im Rahmen der E-Kaderförderung werden u.a. diese Anforderungen geprüft und ggf. verbessert!

Kugel	Standstoß beidseitig mit Medball aus der Stoßauslage → Erarbeiten aus Frontalstoß mit Medball
Diskus	beidseitige Würfe mit Hütchen, Wurfiring, Schleuderball Wurf aus 1 Drehung
Speer	beidseitige Würfe mit verschiedenen Wurfgeräten/-bällen Schlagballwurf aus 5er-Rhythmus
Sprung allg.	5er-Sprunglauf (Talentiade) Hopserlauf technisch richtig Sprungfolgen auf Mattenbahn (rrll, llr, rrl, usw.) Standweitsprung jump & reach (Talentiade)
Hochsprung	Frontalhocke r/l Schersprung r/l aus 5 Schritten Standflop
Weitsprung	technische Bewertung: Sprung auf erhöhte Landestelle (Kasten) aus 7 Schritten Schrittweitsprung
Sprint/Start	30m fliegend (Talentiade) Hochstart, Erarbeitung Tiefstart
Hürde	3er-Rhythmus über kleine Hürden, Überquerung Hürden beidseitig
Lauf	Coopertest (Talentiade) w 2600 / m 2800m

Bodenturnen	<p>Rad beidseitig</p> <p>Standwaage ohne Schuhe auf Matte (mind. 5 Sek.)</p> <p>Kopfstand</p> <p>Handstand auf-/abschwingen</p> <p>Rolle vw/rw (Aufstehen ohne Zurhilfenahme der Hände)</p>
--------------------	---

Fakultativ	Reck, Barren, Ringe
-------------------	---------------------

Athletik	<p>Stangenklettern (mindestens 1x)</p> <p>15 Klimmzüge im Schräghang(Barren, Reck) mit Ristgriff</p> <p>saubere Liegestütze (w 10/ m 15)</p> <p>60 Käfer</p> <p>Reißkniebeugen mit Gymnastikstab</p> <p>in Bauchlage gespanntes Seil halten, Arme beugen/strecken vor/hinter dem Kopf (30)</p>
Medball	<p>Würfe und Stöße aus verschiedenen Stellungen</p> <p>(Schrittstellung, Kniestand, Schwebesitz)</p>