

SVM-Athletikwettkampf 2019

Nachfolgend die Neuerungen / Änderungen bei der Durchführung des SVM-Athletikwettkampfes

Bewertung

Umstellung auf das Panther-Bewertungssystem, d.h. pro Station wird die Platzierung bewertet und folgende Punkte vergeben:

Platz 1	100 Punkte
Platz 2	80 Punkte
Platz 3	60 Punkte
...	
Platz 30	1 Punkt

1. Station: Balance-Parcours

Neu: der Parcours ist möglichst schnell zu absolvieren, es wird die Zeit gemessen, wenn die letzte Station bewältigt ist. Nach einer am Wettkampftag festgelegten Maximalzeit (z.B. 2 min) wird abgebrochen und es zählt für das Ranking die bis dahin bewältigte Strecke. Bei einem Fehler muss beim letzten Ankerpunkt wieder begonnen werden.

Mögliche Stationsinhalte sind: Balance über Medizinbälle, Reifendurchsteigen auf umgedrehter Langbank, Hühnerleiter, Slackline, Balance über Reckstange, Sprung auf Stufenbarren, gehen auf Rolle etc.

2. Station: Hindernis-Parcour

Wie bisher, Stationen können variieren

3. Station: Schnelligkeit

Mögliche Inhalte sind:

- Schweizer Kreuz (s. Anhang)
- Hürden-Bumerang-Lauf (s. Anhang)
- 8er-Sprint (s. Anhang)

Übungsaufbau und Durchführung kann geringfügig abweichen

4. Station: Schnellkraftausdauer

Mögliche Inhalte sind:

beidbeinige, seitliche Sprünge über

- 1 Kasten
- 2 Kästen
- Kasten-Seil-Kasten
- 1 Hürde

Übungsdauer bis 60 Sekunden



5. Station: Rumpf- und Ganzkörperstabilität

Die Station kann entweder über einen Parcours oder über eine Einzelübung durchgeführt werden. Einzelübungen können auch Teil des Parcours sein. Mögliche Inhalte des Parcours sind: Rollwagen/Skateboard (z.B. Liegestützgang mit Füßen auf Wagen), Wagen und Pedalo (z.B. Füße auf Wagen, Hände auf Pedalo), Wagen-Slalom, Seilklettern, Barren-Stütz mit Hürde, etc.

Mögliche Einzelübungen:

- Rumpfübung „Twist“ (s. Anhang)
- Sit-Ups mit Ballwürfen gegen die Wand (genaue Ausführung wird kurzfristig festgelegt)
- im Stütz am Barren Beine über Hürde heben (ähnlich 2018, genaue Ausführung wird kurzfristig festgelegt)

6. Station: Ausdauer

U8/U10/U12: 800m Lauf
U14/U16: 1600m Lauf

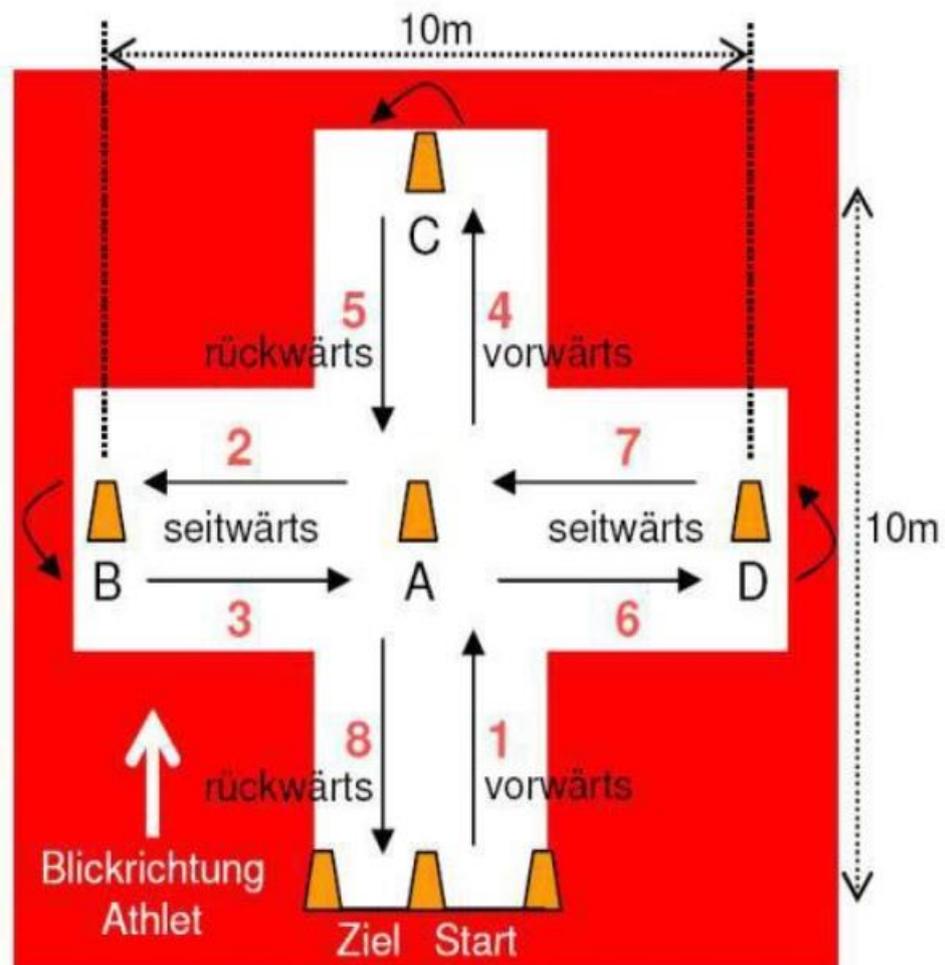
Alle oben aufgeführten Inhalte und Stationen sind grundsätzlich als mögliche Übungen zu verstehen, die jederzeit modifiziert, ergänzt oder gewechselt werden können. Sie dienen als Anregung zum Training und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.



Anhang

Schweizer Kreuz (Quelle: Swiss-Ski)

Aufbau und Durchführung wie bisher





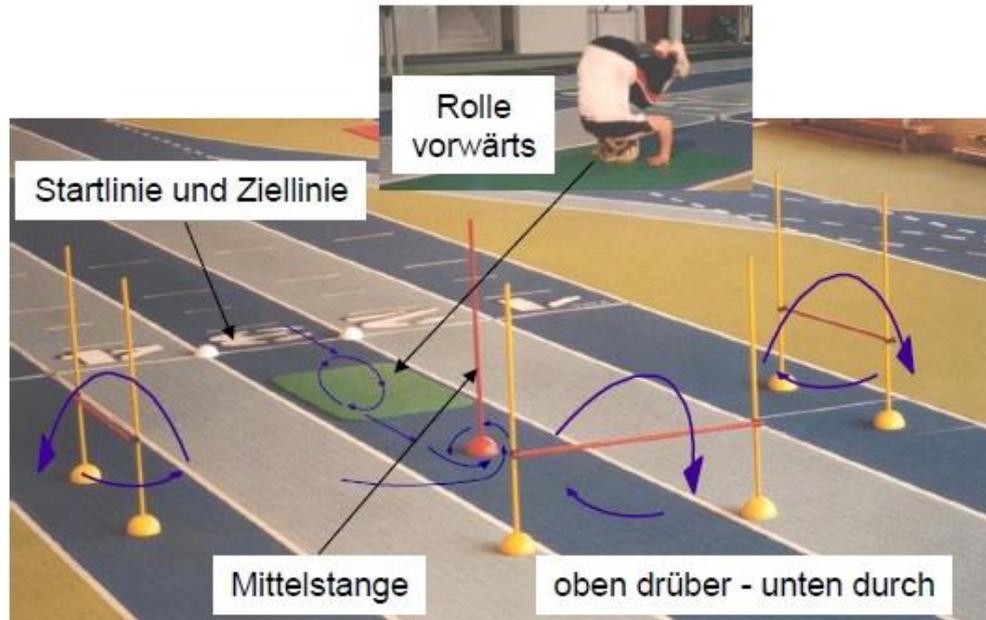
SKIVERBAND MÜNCHEN e.V.
im Bayerischen Skiverband

Hürden-Bumerang-Lauf (Quelle: ÖSV)



Deutscher Meister 2014
Deutscher Meister 2015

Aufbau:



Körpergröße [cm]	Hürdenhöhe [cm]
125-130	52
131-135	54
136-140	56
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

Durchführung (im und gegen den Uhrzeigersinn möglich):

Start in Schrittstellung an der Startlinie, Rolle vorwärts auf der Matte, um die Mittelstange, über die linke/rechte Hürde, unter der Hürde durch, um die Mittelstange zur nächsten Hürde, oben drüber - unten durch, wieder um die Mittelstange, oben drüber - unten durch, nochmal um die Mittelstange und über die Ziellinie.



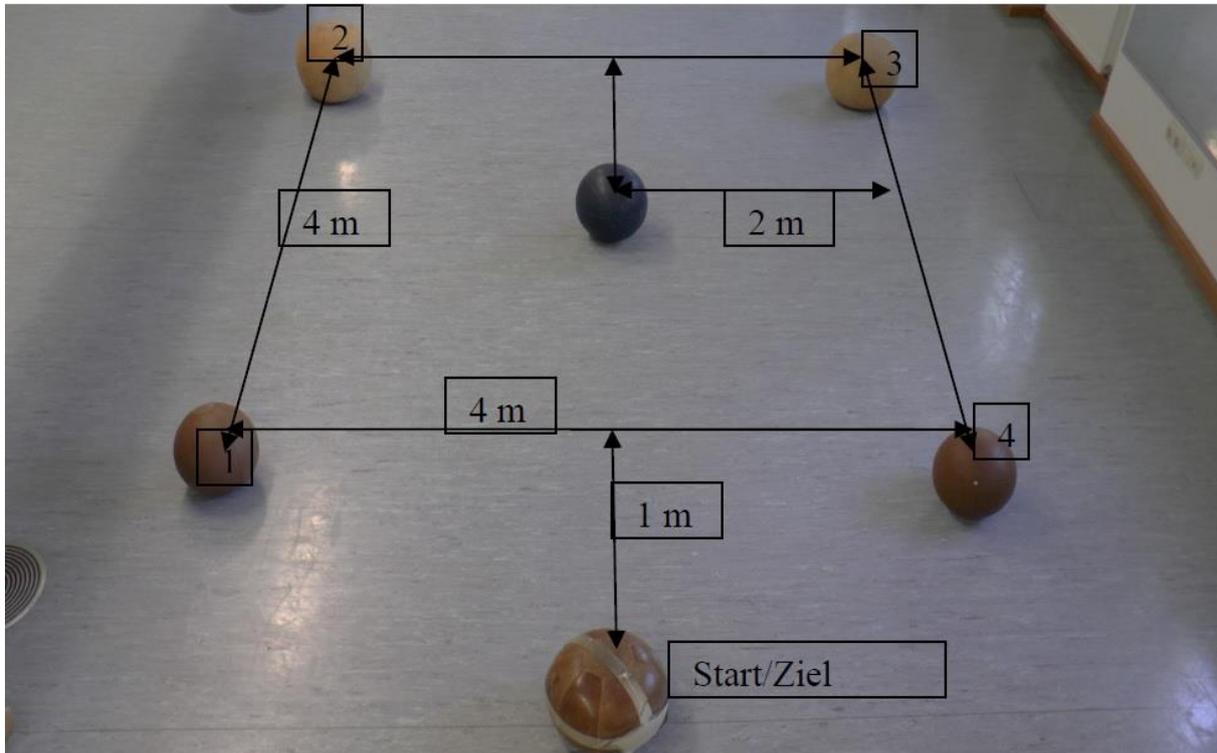
SKIVERBAND MÜNCHEN e.V.
im Bayerischen Skiverband

8er-Sprint (Quelle: DSV)



Deutscher Meister 2014
Deutscher Meister 2015

Aufbau:



Durchführung:

Start mit Sitz auf Start/Ziel Ball bzw. Schrittstellung an der Startlinie, 8 er Sprint vorwärts – am Mittelball rechts vorbei (links rum) - um den 1. Ball links vorbei (rechts rum), um den Mittelball links rum, um den 2. Ball rechts rum – um den Mittelball links rum – um den 3. Ball rechts rum – um den Mittelball links rum und um den 4. Ball rechts rum – um den Mittelball links rum, Sprint und Sitz auf Zielball bzw. über die Ziellinie.



Aufbau:



Durchführung:

Auf ein Startsignal wird ein großer Medizinball (Gewicht kann je nach Altersgruppe variieren, 2-4kg) so schnell wie möglich seitlich über den Bauch hin und her geführt. Bei jedem Umkehrpunkt muss der Medizinball die Matte berühren. Jede Mattenberührung gibt einen Punkt. Die Übung dauert 60 Sekunden. Während dem Test dürfen die Unterschenkel weder die Langbank noch die seitlichen Stäbe (Abstand 50cm) berühren.