



Skiverband Bayerwald - Kondiwettbewerb des TV Schierling am 18.09.2010

Übungen:

1. Kraftausdauer

- Ziehen eines, mit einem Viertel (S8/S9/S10/S11) bzw. einem Drittel (S12/S14) des Körpergewichtes, beladenen Wagens /Schlittens / Autoreifen über eine Bergaufstrecke von ca. 80-100 m
Gewogen wird der Athlet in seiner Wettkampfbekleidung mit Schuhen.

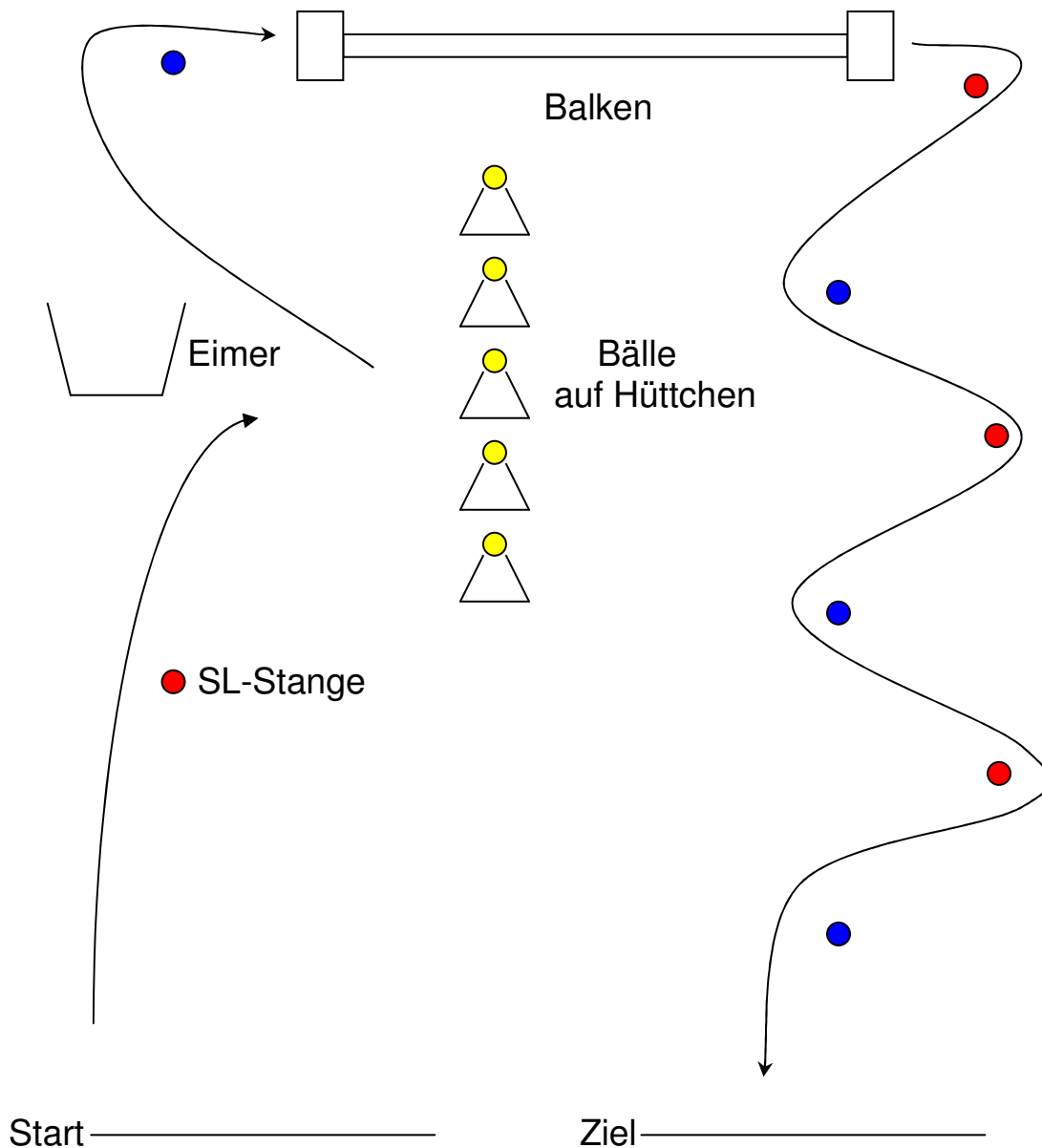
Kriterium: * Zeit



2. Koordination

- Start, Sprint ca. 5 m zu den Bällen, Bälle einzeln in den Eimer legen oder werfen, müssen aber im Eimer liegen bleiben. Ballanzieren über Balken (ca. 4-5 cm breit, 1x vorwärts, 1x rückwärts, 1x seitwärts). Sprint um die Markierung und durch den Slalom Kurs, Ziel

Kriterium: * Zeit bis ins Ziel, keine Strafzeit bei den Bällen, müssen aber im Eimer liegen bleiben. Bei Bodenberührung während des Balancierens und beim Verschieben / Umwerfen / Berühren einer SL-Stange jeweils 3 Sec. Strafzeit.



3. Hindernisgeländeparcour

- Lauf durch den Wald / Wiese ca. 250 m
- natürliche, evtl. künstliche, Hindernisse: stehende und liegende Bäume, Hügel, Senken
- Absperrung beidseitig mit Trassierband

Kriterium: * Zeit

4. Dauerlauf (Wald/Wiese)

- stark welliger, teilw. schattig, teilw. sonniger Rundkurs (Feldweg / Grasweg / Schotter / Sand)
 - Kinder (S8 / S9 / S10 / S11) : ca. 800 m
 - Schüler (S12 / S14): ca. 2100 m
- Dauerlauf in zwei Gruppen:
1. alle Kinder
 2. alle Schüler

Kriterium: * Zeit

Hinweis

- Alle Disziplinen finden im Freien, vornehmlich auf unbefestigten Wegen statt.
- Stollenschuhe (Fußballschuhe) und Spikes sind nicht erlaubt.
- Für ausreichenden Witterungs-, Sonnenschutz sorgen.
- Getränke und kleine Speisen werden durch den TV Schierling angeboten.