Athletikpokal 2015 (Kopie)

04.02.2015 10:24

Am 28. Februar 2015 ist es wieder soweit, denn da feiert der Athletikpokal des BSV sein 10. jähriges Jubiläum. Wie in jedem Jahr messen sich unsere Berliner Nachwuchstalente nicht auf dem Wasser, sondern in den Bereichen der Kondition, Koordination und Kraft.

Eingeladen sind alle Seglerinnen und Segler der Jahrgänge 2000 bis 2005.

Anmeldeschluss ist der 24.02.2015.

Zur Ausschreibung

Ablauf:

Nach einer kurzen Begrüßung und einer Erläuterung des Ablaufs am Tag geht es sportlich zur Sache. Der Wettkampf hat 3 Teile.

1. Gewandtheitstest auf Zeit
2. Krafttest auf Zeit mit folgenden Übungen:
    1. Sit-Ups
    2. Liegestütze
    3. Hockwende an der Bank
    4. Beine heben am Kasten
    5. Ganzkörperübung an der Sprossenwand
    6. Beine heben an der Sprossenwand
3. Waldlauf

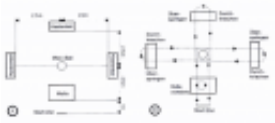
Der Krafttest läuft über zwei Runden, d.h. jeder muss die Übungen zwei mal machen. Das Intervall für Übung und Pause beträgt 30/30 Sekunden. Nach der 1. Runde ist eine Minute Pause.

Je nach Altersklasse kann sich die Reihenfolge der jeweiligen Tests verändern!

Und so sehen die Übungen aus:

(Änderungen vorbehalten, vor allem beim Gewandtheitstest!)

-



-
1. Situp

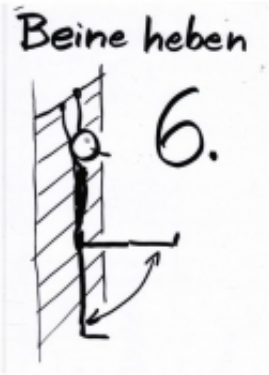
-
2. Liegestütz

-
3. Hockwende

-
4. K. Beine heben

-
5.

•


Beine heben
6.