BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND
IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Ausschreibung zur Wintertalentiade 2025

Datum	Samstag, 13. Dezember 2025; Beginn: 11:00 Uhr ; Ende: ca. 16:00 Uhr
Ort	Stadionhalle Am Leiselstein 1, 71672 Marbach
Meldung	Die Meldung erfolgt ausschließlich über das SAMS System des Landesverbands.
Meldeschluss	Sonntag, 07. Dezember 2024, 12:00 Uhr
Meldegeld	6,00 € pro Teilnehmer/-in, Bezahlung im Voraus über das SAMS System

Alters- und Wertungsklassen

- Jungen Jahrgang 2010
- Jungen Jahrgang 2011
- Jungen Jahrgang 2012
- Jungen Jahrgang 2013
- Jungen Jahrgang 2014 u.j.
- Mädchen Jahrgang 2010
- Mädchen Jahrgang 2011
- Mädchen Jahrgang 2012
- Mädchen Jahrgang 2013
- Mädchen Jahrgang 2014 u.j.
- Jungen / Mädchen Jahrgang 2013-2015 Para
- Jungen / Mädchen Jahrgang 2010-2012 Para

Wettkampfmodus	Alle Teilnehmer absolvieren die Übungen (siehe unten). Für jede Übung werden Punkte vergeben. Die Gesamtpunktzahl entscheidet über die Sieger der jeweiligen Alters- bzw. Wertungsklasse. Die ersten drei Platzierten erhalten eine Medaille und Urkunde.
BW-Qualifikation	Die Teilnahme an der Wintertalentiade ist für die Qualifikation zum Bundeswettbewerb 2026 Vorraussetzung.
Verpflegung	Der Marbacher Ruderverein bietet belegte Brötchen, Kuchen und Getränke zu günstigen Preisen an.
Veranstalter	Baden-Württembergische Ruderjugend, Rückfragen bitte an jugendleitung@rudern-bw.de.
Ausrichter	Marbacher Ruderverein

Wir freuen uns auf eure zahlreichen Meldungen!

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND
IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Stationsübersicht Wintertalentiade

Station 1: Anthropometrie

Station 2: Der Storch im Salat

Station 3: Dreier Hopp

Station 4: Kraftparcours

Station 5: Japanlauf

Station 6: Socken-Ausgabe (Pause)

Station 7: Gewandheitslauf

Station 8: Koordinationsleiter

Station 9: Medizinball 3-Kampf

Station 10: Besuch im Zoo

Station 11: Wissenstest (Pause)

Station 12: Ski-Ergo

Station 13: Kastenbumerang

Station 14: Ball werfen und fangen

Station 15: Pendellauf

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND
IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Anthropometrie

- Die Anthropometrie wird bei allen Jahrgängen gemessen.
- In SAMS ist ein Informationsblatt für die Eltern hinterlegt. Dieses ist den Eltern vorzulegen, um deren Einverständnis abzufragen. Mit der Anmeldung in SAMS muss der Vermessung zugestimmt, bzw. abgelehnt werden.
- Die Vermessung findet in einem geschützten Raum abseits der Talentiade statt. Nur die betreuenden Personen, sowie der Landestrainer bekommen die Werte zu Gesicht.
- Die gemessenen Daten der Athlet*innen gehen verschlüsselt auf dem direkten Weg ausschließlich an den Landestrainer Ralf Kockel. Dieser wird die Daten dann zu Sichtungszwecken (Berechnung der finalen Körperhöhe) auswerten und nutzen.
- Die gemessenen Werte dienen ausschließlich den Sichtungszwecken und fließen nicht in die Wertung der Wintertalentiade mit ein.

Folgende Messungen werden durchgeführt und dokumentiert:

- Körperhöhe
- Sitzhöhe
- Armspannweite
- Gewicht

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND
IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Übungen der Wintertalentiade

Der Storch im Salat

Der Sportler balanciert über eine umgedrehte Turnbank mit seitlich ausgestreckten Armen, um das Gleichgewicht zu halten. Auf der Bank befinden sich drei Hindernisse, die beim Überqueren überwunden werden müssen. Zusätzlich trägt der Sportler ein Sandsäckchen auf dem Kopf. Die Aufgabe gilt nur dann als korrekt ausgeführt, wenn der Sportler die gesamte Strecke über die Bank balanciert, ohne herunterzufallen, das Sandsäckchen auf dem Kopf behält und keines der Hindernisse von der Bank stößt. Sobald dies erfolgt ist, wird die Zeit gestoppt.
Fällt der Sportler herunter, fällt das Sandsäckchen oder wird eines der Hindernisse von der Bank gestoßen, wird eine Zeitstrafe zur Gesamtzeit addiert.

Dreier Hopp

Der Sportler steht mit beiden Beinen an einer Absprunglinie. Der Sportler geht in die Hocke und springt mit beiden Beinen gleichzeitig ab. Die Arme dürfen aktiv zum Schwungholen genutzt werden. Es folgen nach dem ersten Sprung zwei weitere Sprünge mit beiden Beinen (beidbeiniger Absprung) direkt aufeinander – ohne Zwischenpausen und Aufstützen der Hände beim Landevorgang. Die Landung nach dem dritten Sprung erfolgt beidbeinig. Der Sportler bleibt nach dem dritten Sprung im beidbeinigen Stand stehen. Der Sportler muss in der Endposition verharrt werden, bis die Messung erfolgt ist. Gemessen wird die Sprungweite von der Absprunglinie zur Ferse des am weitesten zurückstehenden Fußes nach dem dritten Sprung. Jeder hat Zwei Versuche!

Kraftparcours

Der Sportler startet an einer markierten Startlinie. Zunächst hangelt er sich mit ausgestreckten Armen über einen Barren. Dabei dürfen die Füße den Boden nicht berühren – geschieht dies, wird eine Zeitstrafe verhängt. Im Anschluss balanciert der Sportler über einen niedrigen Schwebebalken, während er einen Medizinball in der Hand hält. Am Ende des Balkens muss der Ball von einer Abwurflinie in einen 1 m entfernten Kasten geworfen werden. Fällt der Sportler vom Schwebebalken oder lässt den Ball fallen, führt dies ebenfalls zu einer Zeitstrafe. Danach folgt eine 5 m lange Laufstrecke, die mit Ausfallschritten zurückgelegt wird. Dabei muss bei jedem Schritt das hintere Knie den Boden berühren. Geschieht dies nicht, wird eine Zeitstrafe verhängt. Die letzten 5 m bis zum Ziel

werden im Krabbengang absolviert. Berührt hierbei das Gesäß den Boden, erfolgt ebenfalls eine Zeitstrafe. Sobald der Sportler die Ziellinie vollständig überquert, wird die Zeit gestoppt.

Die Krabbe: Aus einer sitzenden Position mit aufgestellten Füßen und hinter dem Gesäß abgestützten Händen wird das Becken angehoben, bis Rumpf und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. In dieser Position bewegt man sich vorwärts, indem jeweils eine Hand und ein Fuß gleichzeitig einen Schritt setzen. Wichtig: Während der gesamten Übung darf das Gesäß nicht den Boden berühren. Nur Hände und Füße haben Kontakt zum Boden.

Japanlauf

Der Sportler startet an einer der beiden Markierungslinien. Zwischen zwei Linien, die 4,5 m voneinander entfernt sind, wird während einer festgelegten Zeit von 90 Sekunden so oft wie möglich hin- und hergelaufen. Bei jeder Ankunft an einer Linie muss diese mit der Hand berührt werden. Gezählt werden nur gültige Berührungen, bei denen die Hand direkt auf dem Boden oder maximal 2 cm über dem Boden aufsetzt und hinter oder auf der Linie erfolgt. Berührungen, die zu früh erfolgen oder sich zu weit vom Boden entfernen, zählen nicht. Ziel ist es, innerhalb der Zeitspanne möglichst viele gültige Berührungen zu erzielen.

Gewandheitslauf

In dem Lauf kommen folgende Elemente vor:

- Wechselsprünge über Turnbank
- Überwinden von 4 Kastenteilen, Abstand zwischen den Kastenteilen 1,5m
- Schlängellauf durch 6 Markierungen (Stangen oder Gymnastikkeulen) Abstand zwischen den Markierungen 1,0m
- Beidhändig in Bauchlage über Turnbank ziehen.
- Rolle vorwärts auf Turnmatte direkt hinter der Turnbank.
- Basketballdribbling durch 6 Markierungen (Abstand zwischen den Markierungen 1,5m) mit ablegen des Balles in einem in 180 cm Höhe angebrachten Basketballkorb.
- Sprint von der hinteren zur vorderen linken Eckbegrenzung

Ziel ist es den Parcours möglichst schnell zu absolvieren.

Medizinball - Dreikampf

1. Wurf: Beidarmiger Schockwurf vorwärts aus dem Grätschstand (Rumpfbeuge, Ball zwischen den Beinen)

2. Wurf: Beidarmiger Schockwurf rückwärts über den Kopf aus dem Grätschstand (Rumpfbeuge, Ball zwischen en Beinen)

3. Wurf: Beidarmiges Stoßen von der Brust aus der halben Kniebeuge (Kniewinkel 90°) mit Herausspringen

Gemessen wird die Wurfweite.

Koordinationsleiter

Es wird die Leiter hochgelaufen mit: 2 Berührungen pro Feld, mit rechtem Fuß beginnen (Abb. 1)
Dann einmal ums Hütchen und - beidbeinig 1 Feld vor springen - links raus, rechts raus (gleichzeitig) (Abb. 2)

Abbildung 1

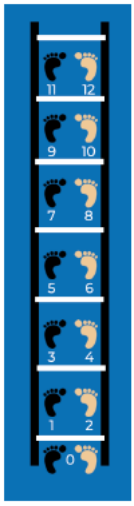
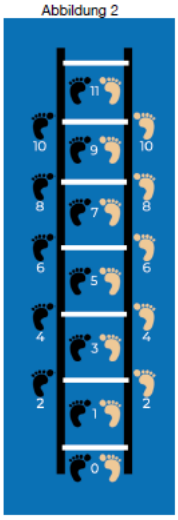


Abbildung 2



Die Koordinationsleitern sind schnellstmöglich zu überwinden. Pro Fehltritt gibt es eine Zeitstrafe.

Besuch im Zoo

Der Sportler startet an einer markierten Startlinie und absolviert einen Parcours in Form eines Vierecks, bei dem jede Seite 5 m lang ist. Auf der ersten Geraden bewegt man sich als Raupe fort. Die zweite Gerade wird als Alligator absolviert. Auf der dritten Geraden erfolgt die Fortbewegung als Krebs. Auf der letzten Geraden, die zur Ziellinie führt, wird sich wie ein Gorilla bewegt. Gemessen wird die Zeit, die für den gesamten Parcours benötigt wird. Für falsch ausgeführte Bewegungsformen oder Regelverstöße werden Zeitstrafen zur Gesamtzeit addiert.

Die Raupe: Aus dem aufrechten Stand beugst du dich mit gestreckten Beinen nach vorne, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Die Füße stehen dabei eng zusammen. Falls du den Boden nicht erreichst, kannst du die Beine leicht beugen, der Rücken bleibt jedoch so lang wie möglich. Von hier aus krabbelst du mit beiden Händen über den Boden nach vorne, bis du die Liegestützposition erreichst. Anschließend gehst du mit den Füßen schrittweise nach vorne, bis du wieder in der Ausgangsposition bist. Wichtig: Der Rücken bleibt während der gesamten Bewegung möglichst gerade. Die Bewegung erfolgt kontrolliert und fließend.

Der Alligator: Aus einer stabilen Liegestützposition heraus, bei der die Schultern über den Handgelenken und der Rumpf angespannt ist, bewegt man sich kriechend nach vorne. Dabei wird abwechselnd mit einer Hand und dem gegenüberliegenden Fuß ein Schritt ausgeführt (z. B. linke Hand und rechter Fuß). Wichtig ist, den Körper so flach wie möglich zu halten, ohne dass Brust oder Bauch den Boden berühren. Danach folgt die Bewegung mit der anderen Seite (rechte Hand und linker Fuß). Dieser abwechselnde Bewegungsablauf wird kontinuierlich fortgesetzt. Wichtig: Brust und Bauch berühren während der gesamten Übung nicht den Boden. Der Körper bleibt nah am Boden und kontrolliert in der Bewegung.

Der Krebs: Aus einer tiefen Hockposition mit geschlossenen Beinen und einem Knieinnenwinkel von etwa 90° bewegst du dich seitwärts fort. Dabei macht zunächst das äußere Bein einen Schritt zur Seite, anschließend folgt das innere Bein nach, sodass die Beine wieder geschlossen stehen. Dieser Ablauf wird gleichmäßig und kontrolliert wiederholt, um sich seitwärts zu bewegen. Der Rücken bleibt gerade, der Blick nach vorne gerichtet und das Gesäß berührt nicht den Boden. Wichtig: Achte darauf, dass die Knie nicht nach innen fallen und der Körper stabil bleibt, während du dich seitlich fortbewegst.

Der Gorilla: Aus einer tiefen Hocke mit geradem Rücken und nach vorne gerichtetem Blick werden die Arme nach links ausgestreckt, wobei nur die Fingerspitzen den Boden berühren. Aus dieser Position stützt man sich mit beiden Händen ab und drückt sich kräftig mit den Füßen ab, um einen weiten Sprung zur linken Seite zu machen. Man landet erneut in der tiefen Hocke, wobei ein Bein gestreckt ist. Aus dieser Position folgt der Sprung zurück nach rechts, wobei nun das andere Bein gestreckt ist. Der Ablauf wird abwechselnd nach links und rechts wiederholt. Wichtig: Während der gesamten Übung bleibt der Rücken gerade, der Blick nach vorne gerichtet und das Gesäß vom Boden gelöst.

Ski - Ergo

Der Sportler steht mit schulterbreit aufgestellten Füßen und hält einen Medizinball mit beiden Händen über dem Kopf, sodass der Körper vollständig gestreckt ist. Die Bewegung wird aus der Hüfte eingeleitet, indem das Gesäß nach hinten und unten geführt wird. Anschließend wird der Ball mit beiden Armen kraftvoll vor den Füßen in den Boden „geslammt“. Danach fällt der Sportler kontrolliert in eine tiefe Kniebeuge, um den Ball aufzunehmen, und kehrt in die Ausgangsposition über dem Kopf zurück. Eine Wiederholung zählt nur dann als gültig, wenn der Knieinnenwinkel 90° oder kleiner ist. Die Übungsdauer beträgt 90 Sekunden. Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen innerhalb der vorgegebenen Zeit.

Kastenbumerang

Alle folgenden Richtungsangaben (links/rechts) beziehen sich auf die Laufrichtung und Sichtweise des Sportlers. Die Startposition ist stehend vor der Startmatte (siehe Abbildung). Die äußere Mattenkante bildet die Start- /Ziellinie. Die Zeit beginnt mit dem Startsignal zu laufen. Der Kasten-Bumerang-Test beginnt mit einer sauber ausgeführten Vorwärtsrolle auf der Turnmatte und einem Sprint zum davor positionierten Medizinball. Die Vorwärtsrolle muss in dem markierten 1-Meter-Korridor (ggf. verlängert über die Matte hinaus) begonnen (Handaufsatz) und beendet (Aufrichten nach der Vorwärtsrolle) werden. Der Sportler läuft dann links um den Medizinball und biegt nach rechts ab, überspringt das erste Kastenteil und durchtaucht es anschließend zurück in Richtung des Medizinballs. Darauf wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechts abgebogen. Das zweite Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Es wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechtsabgebogen. Das dritte Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Abschließend wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und nach rechts zur Start-/Ziel-Matte abgebogen. Die Start-/Ziel-Matte

wird vollständig der Länge nach überquert. Beim Überqueren der Start-/Ziel-Linie wird die Zeit angehalten.

Ball werfen und fangen

Der Sportler steht mit gegrätschten Beinen rückwärts hinter der Markierung, die in 3m Abstand von der Wand gezogen wurde. Der Ball wird durch die gegrätschten Beine an die Wand geworfen und muss durch schnelles Aufrichten, verbunden mit einer schnellen Drehung wieder aufgefangen werden. Die Übung wird mit einen Volleyball durchgeführt. Es wird versucht so viele Wiederholungen in 30s zu absolvieren wie möglich.

Pendellauf

Der Sportler steht an der Startlinie. Neben dem Sportler befindet sich ein auf dem Kopf stehender kleiner Turnkasten. Ein weiterer auf dem Kopf stehender kleiner Turnkasten befindet sich in 10m Entfernung. In diesem Kasten befinden sich 3 Tennisbälle. Der Sportler startet nun an der Markierungslinie und holt nacheinander jeweils einen Tennisball aus dem hinteren Turnkasten und legt ihn im Kasten an der Startposition ab. Die Tennisbälle sind schnellstmöglich vom einen Kasten in den anderen Kaste zu befördern.

Wissenstest

7 Fragen aus den Fragenkatalogen der DRJ zu den Themen:

- Sicherheit (2 Fragen)
- Wettkampfregeln (3 Fragen)
- Bootskunde (2 Fragen)

Für jede richtige Antwort gibt es einen Punkt. Kreuzt man eine richtige Antwort nicht an, gibt es dafür keinen Punkt. Beim Ankreuzen einer Antwort, die nicht richtig ist, wird dir ein Punkt abgezogen. Es kann keine Frage mit Minuspunkten beendet werden. Man kann minimal 0 Punkte erhalten.

Die Übungen werden vor Ort durchgesprochen und vorgeführt.