

## E – Kader 2011/2012 des Leichtathletikbezirkes Schwaben für den Jahrgang 1998

### Verbindliche Ausschreibung und Einladung zur Talentiade

Wie in jedem Jahr wird der Bezirk Schwaben ab Herbst 2011 rd. 30 Jungs und Mädels des Jahrgangs 1998 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](http://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 (30 m fliegend), Sprungkraft (Fünfersprunglauf, Jump & Reach), Wurfkraft (Medizinballschocken vorwärts) und die Ausdauer (Cooper – Test) getestet. Siehe hierzu auch die beigefügten 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. (Bei zu wenig Beteiligung des Jahrganges 98 wird der Kader mit ausgewählten Athleten/innen des Jahrganges 99 vervollständigt!)

#### Termine:

#### **1. Die Talentiade findet am Samstag, den 22.10.2011 im Gymnasium Türkheim statt. Treffpunkt: 10.00 Uhr, Beginn: 10.30 Uhr**

Meldungen gehen an: [sandra@kostuem-werkstatt.de](mailto:sandra@kostuem-werkstatt.de) oder [urban@blv-sport.de](mailto:urban@blv-sport.de)

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

Meldeschluss ist der 18.10.2011

2. Von November 2011 bis März 2012 werden wir jeden Monat ein Kadertraining abhalten. Die Orte der Trainingsmaßnahmen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Im Januar 2012 ist ein gemeinsames Training mit den Kadern von Oberbayern und Niederbayern in der Werner-von-Linde-Halle in München geplant. Im Rahmen dieser Maßnahmen finden jeweils Übungsleiterfortbildungen und Workshops zu verschiedenen Themen für Heimtrainer und Eltern statt!
3. Der Bezirksvergleichskampf wird dann nach den Sommerferien 2012 stattfinden.

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

Mit freundlichen Grüßen

Iris Urban  
TV Türkheim  
Leitung E-Kader  
[urban@blv-sport.de](mailto:urban@blv-sport.de)

Sandra Zacher-Schweigert  
TV Türkheim  
Trainerin E-Kader  
[sandra@kostuem-werkstatt.de](mailto:sandra@kostuem-werkstatt.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 abgepfeiffen 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!

<b>Kugel</b>	Standstoß beidseitig mit Medball aus der Stoßauslage → Erarbeiten aus Frontalstoß mit Medball
<b>Diskus</b>	beidseitige Würfe mit Hütchen, Wurfring, Schleuderball Wurf aus 1 Drehung
<b>Speer</b>	beidseitige Würfe mit verschiedenen Wurfgeräten/-bällen Schlagballwurf aus 5er-Rhythmus
<b>Sprung allg.</b>	5er-Sprunglauf (Talentiade) Hopserlauf technisch richtig Sprungfolgen auf Mattenbahn (rrll, llr, rrl, usw.) Standweitsprung jump & reach (Talentiade)
<b>Hochsprung</b>	Frontalhocke r/l Schersprung r/l aus 5 Schritten Standflop
<b>Weitsprung</b>	technische Bewertung: Sprung auf erhöhte Landestelle (Kasten) aus 7 Schritten Schrittweitsprung
<b>Sprint/Start</b>	30m fliegend (Talentiade) Hochstart, Erarbeitung Tiefstart
<b>Hürde</b>	3er-Rhythmus über kleine Hürden, Überquerung Hürden beidseitig
<b>Lauf</b>	Coopertest (Talentiade) w 2600 / m 2800m
<b>Bodenturnen</b>	Rad beidseitig Standwaage ohne Schuhe auf Matte (mind. 5 Sek.) Kopfstand Handstand auf-/abschwingen Rolle vw/rw (Aufstehen ohne Zurhilfenahme der Hände)
<b>Fakultativ</b>	Reck, Barren, Ringe
<b>Athletik</b>	Stangenklettern (mindestens 1x) 15 Klimmzüge im Schräghang(Barren, Reck) mit Ristgriff <b>saubere</b> Liegestütze (w 10/ m 15) 60 Käfer Reißkniebeugen mit Gymnastikstab in Bauchlage gespanntes Seil halten, Arme beugen/strecken vor/hinter dem Kopf (30)
<b>Medball</b>	Würfe und Stöße aus verschiedenen Stellungen (Schrittstellung, Kniestand, Schwebesitz)