

## Talentiade wE (Saison 17/18): Ablauf und Übungen

(grün = Änderungen gegenüber Vorjahr)

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Vorgesehene Dauer:</b>     | <u>ca. 3 1/2 – 4 Stunden</u> (Voraussetzungen: <b>pünktlicher Beginn, schnelle Wechsel, keine längeren Pausen!</b> ),   |
| <b>Begrüßung</b>              | leistungshomogene Staffeln, max. 5 Mannsch., max. 12 Spieler  |
| <b>Handballturnier</b>        | <u>Spelform 6 gegen 6</u> , nach Staffelgröße und Nummernspielplan<br>ca. 30 min. Spielzeit pro Mannschaft<br>(insgesamt - je nach Staffelgröße: max. 120 min)                          |
| <b>Wettkampf Koordination</b> | <u>6 Stationen</u> à 5 min. zzgl. Wechsellpausen in Zirkelform<br>(insgesamt max. ca. 45 min)   |
| <b>Mannschaftsstaffel</b>     | <u>Pendelstaffel</u> über 5 min<br>(alle gleichzeitig gegeneinander)  |
| <b>Verabschiedung</b>         | <u>keine Gesamtwertung</u> ,<br>Würdigung relativ starker Einzelleistungen <u>jeder</u> Mannschaft,<br>Talentiade-Urkunden für jede Mannschaft<br><b>Medaillen für jeden Teilnehmer</b> |

### Teil I: Handball-Turnier (6 gegen 6, nach Staffelgröße und Nummernspielplan)

- Dauer max. 120 min (auf rasche Wechsel achten, kein Team-Timeout)
- Alle Spieler müssen mit gleichen Spielanteilen eingesetzt werden!

### Teil II: Wettkampf mit Koordinationsübungen

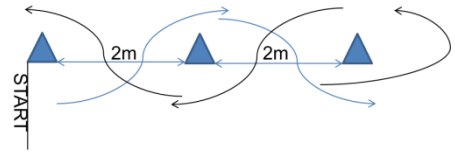
- **Kampfrichter:** **min. 2, möglichst 3 pro Station, müssen immer an „ihrer“ Station bleiben, in keinem Fall wechseln (gerechte, gleiche Bewertung)**
- **Teamleistung** steht im Vordergrund, nicht die Einzelleistung (Punktezahl pro Mannschaft und Station)
- **Staffelform:** alle Übungen als Staffel mit fortlaufenden Durchgängen bis zum Abpfiff (**jeder stellt sich also immer wieder an**)
- **Straffer Ablauf:** 5 Minuten pro Übung + max. 3 min. Wechselzeit.  
**Es wird zentral an- und abgepfiffen. (Vor dem Anpfiff heben alle Kampfrichter zum Zeichen der Bereitschaft den Arm.)**
- **Stations-Wechsel:** jeweils 1 Station weiter im Uhrzeigersinn (Zirkelform)
- **Belastung:** für jeden Spieler 20 sec. pro Durchgang, falls nicht anders beschrieben. Nach Zwischenpfiff fliegender Wechsel, Uhr läuft weiter.
- **Aufbau:** **alle Stationen werden doppelt aufgebaut, immer für 2 Spieler gleichzeitig!** (mögl. je 3 zählende Kampfrichter erforderlich!).

PARTNER DES HVB

## 1. Hütchen-Parcour (3 Hütchen, 2 Handbälle)

- Hütchen haben 2m Abstand zueinander
- auf Hüfthöhe mit Handwechsel prellend um die Hütchen
- Prellhand an der Hütchen entfernten Seite

Jede vollendete Strecke zählt 1 Punkt.



## 2. Seilspringen (2 Seile)

- Blick nach vorne
- Ein Durchschlag zu jedem Sprung
- Beidbeinig

Jeder Seildurchschlag zählt 1 Punkt.

## 3. Handling (2 Handbälle)

- schulterbreiter Stand
- Ball zwischen den Beinen anklupfen, schnell umgreifen und wieder fangen

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

## 4. Markierung berühren (4 Hütchen o.ä.)

- Side-Step-Bewegung
- Arme in Abwehrhaltung (breit auseinander)
- linke Hand berührt linke Seite, rechte Hand berührt rechte Seite
- Bewegung von rechts nach links ohne Drehung oder Überkreuzen der Beine
- Der Abstand zwischen den Hütchen beträgt 2 Meter (relevanter Deckungsabstand)

Jede Berührung zählt 1 Punkt.

## 5. Ballhandling – Sitzen (2 Handbälle)

- Sitzen mit ausgestreckten Beinen
- Ball nach oben werfen, danach aufstehen
- Ball im Stehen wieder auffangen

Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

## 6. Sit-Ups (2 Matten)

- auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Hüfte und Knie je ca. 90° (Füße in der Luft)
- Hände berühren im Wechsel diagonal die Füße, linke Hand zum rechten Fuß und umgekehrt

Jedes korrekte Berühren der Füße zählt je 1 Punkt (also 1 x rechts und 1 x linke = 2 P.)

## Teil III: Pendelstaffel (alle Mannschaften gleichzeitig gegeneinander, 5 min., je 1 Ball)

Ca. 15 m-Strecke quer zur Halle, je 5 m seitlicher Abstand der Mannschaften (Hütchen/Malstangen o.ä.). Auf beiden Seiten sitzen alle Spieler hintereinander. Beim Wechsel muss der nächste Spieler den Ball **auf dem Po sitzend / ausgestreckte Beine (!) mit beiden Händen** annehmen (sonst zurückschicken!).

Hin mit Ball (ohne Prellen): nach 5 m über eine Matte Rolle vorwärts, nach weiteren 5 m mit Ball durch ein Kastenzwischenteil (**gegen Umfallen durch Helfer sichern!**) (oder Bank) kriechen, dann den Ball übergeben, hinsetzen.

Zurück: an den Geräten geradeaus vorbeiprellen bis zur anderen Seite, Ball übergeben, hinsetzen.

Jede vollendete Teilstrecke zählt 1 Punkt.