

Einladung

Landeskadertest und Sichtungslerngang (U16)

des neuen Talentkaders der Saison 2023/2024 der Jahrgänge 2009 und 2010

Mit dieser Ausschreibung lädt der Landestrainer Nachwuchs, Torsten Westphal, alle ambitionierten Athleten und Athletinnen **des Jahrganges 2009 und 2010** und ihre Trainer(innen) aus dem SHLV-Gebiet ein, an dem Landeskadertest und der Sichtung für den neuen Talentkader der Saison 2023/2024 teilzunehmen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass der Athlet oder die Athletin einen Großteil der aufgeführten Kriterien des Talentkaders (T-Kader) erfüllt und ihm/ihr die Testübungen (nur Jg. 2009) und die unten genannten Koordinationsübungen (Jg. 2009 und 2010) bekannt sind und sie in einer ordentlichen Form ausgeführt werden können.

- Wann?** 12. November 2023 (Sonntag) von 12.30 bis ca. 17.30 Uhr
- Wo?** Sport- und Bildungszentrum in Malente (Eutiner Str.45)
- Wie?** Anmeldung per Mail an:
Landestrainer Nachwuchs Torsten Westphal
Tel.: 04863/950259, Handy: 0152/08454751
Email: torstenw55@t-online.de
- Was?** 1. **Landeskadertest:** 2x60m (inklusive 30m fliegend), Kugelschoken vorwärts, 3er Hop einbeinig auf Weite, 5er Sprunglauf auf Weite, Dropjump
2. **Trainingseinheiten** (2x2 Std) mit den Landestrainer(innen) als Sichtungskriterium für den neuen Talentkader

WICHTIG ZU BEACHTEN!!!

Dieser Landeskadertest (nur für den Jg. 2009) und diese Koordinationssichtung sind ein **verpflichtender Bestandteil** für die Nominierung und Sichtung des neuen Talentkaders der Saison 2023/2024 (siehe Kriterien der Talentkadernominierung). Auch die aktuellen Athleten und Athletinnen des Jahres 2023 (Jahrgang 2009) müssen an dieser Koordinationssichtung UND damit dem Landeskadertest teilnehmen.

Für den Jahrgang 2010 wird ein Training (2x2 Stunden mit Pause) mit den anwesenden TrainerInnen (u.a. LandestrainerInnen) des SHLV) durchgeführt. Ihre Sichtung und die Beurteilung fließen in die Talentkader-Nominierung ein.

Die Übungen aus dem bekannten **Koordinationsparcour** sind als Basis für die Durchführung der TE zu verstehen.

1. Parcours: Allgemeine Koordination (Grundübungen)

- Hopslerlauf aktiv und rhythmisch (greifender Fußaufsatz und aktives Setzen des Beines nach hinten unten)
- flacher Hopslerlauf aktiv, rhythmisch mit Armkreisen (gestreckte Arme!) vorwärts
- flacher Hopslerlauf rückwärts mit Armkreisen (gestreckte Arme!) vorwärts
- flacher Hopslerlauf und dabei einen Arm vorwärts und einen Arm rückwärts kreisen
- Pferdchengalopp flott und flach über 10 Hütchen oder Schaumstoffblocks (Abstand ca.7-8 Fuß)

2. Parcours: Vielseitige Sprungkoordination

- Wechsellpreller/Prellhopser flach/schnell/aktiv (Fußaufsatz prellend + leichter Zug)
- Wechsellpreller/Prellhopser druckvoll nach vorne (mehr Druck aus dem Fuß)
- Wechsellpreller/Prellhopser rhythmisch durch 10 Teller (Abstand: 3 Füße)
- Hopslerlauf druckvoll nach vorne oben
- Sprunglauf/Laufsprung (mit aktivem ganzem Fußaufsatz) durch 8 Teller (Abstand: 6-8 Füße, verschiedene Bahnen je nach Leistungsstand werden angeboten)

3. Parcours: Hürdentechnik mit Koordination

- 1er Rhythmus (= 2 Kontakte) über 6-8 Minihürden (bis max. 50 cm Höhe) mit 10 – 11 Füßen Abstand
- 2er Rhythmus (= 3 Kontakte) über 5 Minihürden (bis max. 70 cm Höhe) mit 15 – 17 Füßen Abstand
- kurzer 3er Rhythmus über 5 Minihürden als Doppelochser (bis max. 70-75cm Höhe für Jungs und 65-70 cm für Mädchen) mit 6-6,50m Abstand und max. 8m Anlauf (Beidseitigkeit: gutes und weniger gutes Schwungbein)
- längerer 5er Rhythmus über 4 Minihürden

4. Parcours: Schnelligkeit

- 30m fliegend mit Lichtschranken (20m Anlauf) in Spikes
- Sprintlauf submaximal und koordinativ durch 15 kleine Hütchen, Schaumstoffbalken oder Teller mit 5-6 Fuß (1,50m-1,80m) Abstand (2 Bahnen mit unterschiedlichen Abständen werden angeboten) und 10m Anlauf

5. Parcours: Wurfkraft

- Medizinballschocken vorwärts und rückwärts

Torsten Westphal
(Landestrainer Nachwuchs)

30. September 2023