

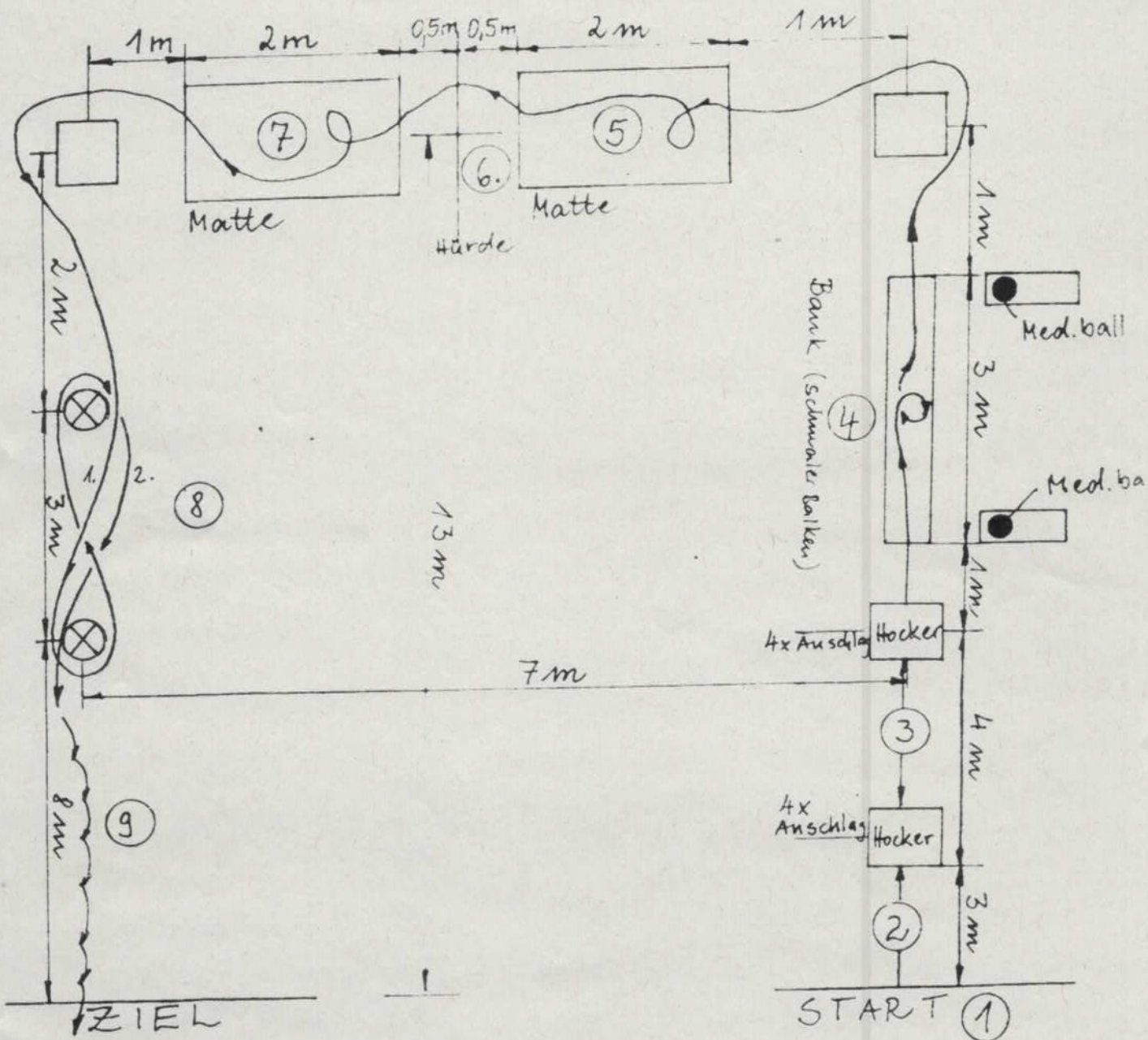


# WASSERSPORTVEREIN EINHEIT NEUSTRELITZ E.V.

## Ausschreibung Landesmeisterschaft Athletik

- Veranstalter: Wassersportverein Einheit Neustrelitz  
Ausrichter: Abteilung Kanurennsport  
Termin: **Samstag 23.03.2019**  
Zeitplan: 9:30 - 16:00 Uhr  
Ort: Neustrelitz; Louisenstrasse, Strelitzhalle  
Meldeanschrift: [info@wsv-neustrelitz.de](mailto:info@wsv-neustrelitz.de)  
Meldetermin: **Freitag, 15. März 2019**  
Hierzu nutzt bitte die angehängte Meldedatei.  
Meldegebühr: Für jeden Teilnehmer erheben wir einen Beitrag von 4,00 €  
Altersklassen: Teilnehmen dürfen alle Sportler der Jahrgänge 2005 - 2010 und jünger
- Disziplinen: KAT ( Liegestütze, RHRL, Balldrehen, Hockwende, Rückenstrecker )  
Lauf ( A1/A2 1500m, B1/B2/B3/C 1000m )  
Schlussweitsprung  
Klimmzüge 60s  
Gewandheitslauf (wird am Tag des AW bekanntgegeben)
- Sonstiges : Es wird eine Kioskversorgung in der Halle geben.  
Bitte achtet auf saubere Sportschuhe (eventuell zum Wechseln) eurer Sportler!  
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!  
Veranstalter, sowie Ausrichter übernehmen keine Haftung für Abhandengekommene Gegenstände.

Anlage 1  
Gewandtheitslauf



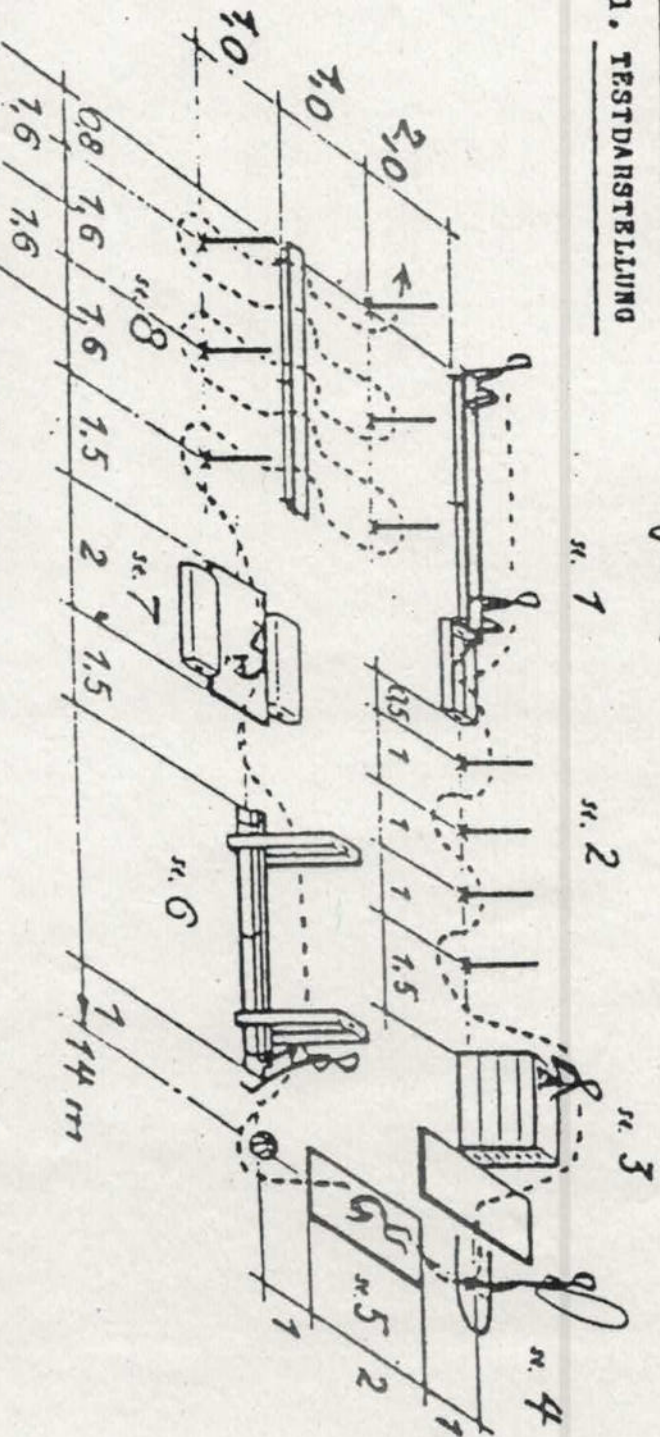
- ⑥ Hürde überspringen
- ⑦ Rolle Rückwärts
- ⑧ Achten laufen
- ⑨ Einbein hüpfen

- ⑤ Rolle vorwärts
- ④ Med. ball aufnehmen über Bank balancieren 1 Längsrolle auf der Bank Med. Ball in Kasten teil legen
- ③ Bumeranglauf
- ② Sprint
- ① Start im Hürdensitz

GEWANDTHEITSLAUF

Anlage 2

1. TESTDARSTELLUNG



2. BESCHREIBUNG UND TESTDURCHFÜHRUNG

Ausgangseinstellung: Vierfüßbestand rücklings-vorwärts auf der Turnbank. Start auf "Pflanz" oder Kommando "fertig - los"

- St 1: Überwinden der Turnbank im Vierfüßbezug rücklings-vorwärts mit Absteigen in den Kasten-  
teil am Ende der Turnbank
  - St 2: Stielomlauf um vier Ständer, umgeworfene Ständer sind sofort wieder aufzustellen
  - St 3: Aufhooken auf den Turmkasten mit anschließendem Niedere sprung auf Matte
  - St 4: Ausföhrung von 10 Seildurchschlügen
  - St 5: Rolle vorwärts mit anschließendem Umlaufen des Medizinballes
  - St 6: Balancieren auf einer umgedrehten Turnbank mit Durchsteigen zweier Kastenteile
  - St 7: Rolle rückwärts auf der Matte, die von 2 Kasten deckeln begrenzt wird
  - St 8: Stielomlauf um 6 Ständer, verbunden mit Überlaufen oder Überspringen einer Turnbank.  
Umgeworfene Ständer sind sofort wieder aufzustellen.
- Zieleinlauf: Überqueren der markierten Ziellinie mit Zeitnahme