

Übungen 13. Waltroper Talentiade 2025

Übung 1: Ergo

Der Teilnehmer sitzt auf dem Ruderergometer und versucht, innerhalb von 30 Sekunden die größtmögliche Distanz zu errudern.

Übung 2: Quiz

Jeder Teilnehmer erhält ein umgedrehtes Blatt mit dem Quiz.

Auf ein gemeinsames Startsignal hin haben alle eine Minute Zeit, die Fragen zu beantworten.

Übung 3: Hindernisparcours

Der Teilnehmer muss einen Parcours aus mehreren Hindernissen durchlaufen.

Beispielsweise über Kasten und Matten klettern, mit einem Seil über ein Hindernis schwingen oder sich unter einem Hindernis herziehen. Am Start wird die Zeit gestartet, beim Überqueren der Ziellinie wird sie gestoppt.

Übung 4: Luftballonlauf

Der Teilnehmer muss auf einer Strecke Hindernisse überwinden. Die Zeit wird gestoppt, sobald alle Hindernisse passiert und der Teilnehmer wieder über die Start- / Ziellinie gelaufen ist. Der Luftballon muss die ganze Zeit in der Luft gehalten werden, darf nicht runterfallen oder mit der Hand festgehalten werden. Wenn der Luftballon während eines Hindernisses runterfällt, muss der Teilnehmer das Hindernis erneut durchlaufen.

Übung 5: Sprints

Der Teilnehmer startet, indem er drei verschieden hohe Kästen hinaufläuft. Am Ende springt er auf eine Weichbodenmatte, sprintet zu einem Hütchen und umrundet dieses. Daraufhin sprintet der Teilnehmer zurück zum Startpunkt und beginnt erneut. Der Teilnehmer versucht innerhalb einer Minute so viele Runden wie es geht zu schaffen. Bei Ablauf der Zeit bleiben die Teilnehmer stehen, wenn dieser die Hälfte der Runde überwunden hat, wird diese noch mitgewertet. Das Hütchen nach der Weichbodenmatte markiert die Hälfte einer Runde.

Übung 6: Linienlauf

Eine festgelegte Strecke ist in vier Abschnitte unterteilt.

Der Teilnehmer startet auf Signal und läuft zum ersten Abschnitt, wo er eine Übung absolviert.

Danach kehrt er zum Start zurück und läuft weiter zum zweiten Abschnitt, und so weiter, bis alle vier Abschnitte bewältigt sind.

Nach der letzten Übung läuft der Teilnehmer zurück zur Start-/Ziellinie, wo die Zeit gestoppt wird.

Übung 7: Zielwerfen

Der Teilnehmer muss aus einer Distanz von vier Metern mit einem Sandsack auf ein gekennzeichnetes Ziel werfen. Das Ziel besteht aus zwei Zonen. Berührt der Sandsack die äußere Zone, erhält der Teilnehmer einen Punkt. Berührt der Sandsack die innere Zone, so

erhält der Teilnehmer drei Punkte. Jeder Teilnehmer hat vier Versuche. Die Punktzahl aller vier Versuche wird zusammenaddiert.

Übung 8: Seilspringen

Der Teilnehmer hat eine Minute Zeit, um so viele Sprünge wie möglich zu machen.

Übung 9: Pedalo fahren

Der Teilnehmer muss eine gekennzeichnete Strecke (Hin- und Rückweg) mit einem Pedalo überwinden. Es darf erst gewendet werden, wenn mit alle vier Räder über die Markierung gefahren wurde. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Teilnehmer mit dem kompletten Pedalo die Start-/Ziellinie überquert.