Übungen 14. Waltroper Talentiade 2026

Übung 1: Sprossenwandklettern
Der Teilnehmer klettert eine Minute die Sprossenwand rauf und runter. Beide Füße müssen über eine Markierung klettern, um einen Punkt zu erhalten. Am Ende der Zeit wird die letzte Wand auch anteilig (in ¼) gewertet. Die Wand hoch muss jede Sprosse mitgenommen werden, runter werden keine Vorgaben gemacht. Die Anzahl der raufgekletterten Wände wird gewertet.

Übung 2: Standweitsprung
Der Teilnehmer startet an einer Markierung und springt mit geschlossenen Beinen so weit wie er kann. Die Landung muss ebenfalls mit geschlossenen Beinen stattfinden. Ist ein Sprung ungültig, so muss dieser wiederholt werden. Jeder Teilnehmer hat drei aufeinanderfolgende Sprünge. Die Gesamtdistanz aller drei Sprünge wird gewertet.

Übung 3: Luftballonlauf
Der Teilnehmer muss auf einer Strecke Hindernisse überwinden. Die Zeit wird gestoppt, sobald alle Hindernisse passiert und der Teilnehmer wieder die Start- / Ziellinie gelaufen ist. Der Luftballon muss die ganze Zeit in der Luft gehalten werden, darf nicht runterfallen und darf nicht mit der Hand festgehalten werden. Wenn der Luftballon während eines Hindernisses runterfällt, muss er das Hindernis erneut durchlaufen.

Übung 4: 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 5: Kastenbumerang
Die Startposition ist stehend vor der Startmatte. Die äußere Mattenkante bildet die Start-/Ziellinie. Die Zeit beginnt mit dem Startsignal zu laufen. Die Kasten-Bumerang- Übung beginnt mit einer sauber ausgeführten Vorwärtsrolle auf der Turnmatte und einem Sprint zum davor positionierten Medizinball. Der Teilnehmer läuft dann links um den Medizinball und biegt nach rechts ab, überspringt das erste Kastenteil und durchtaucht es anschließend zurück in Richtung des Medizinballs. Darauf wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechts abgebogen. Das zweite Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Es wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechts abgebogen. Das dritte Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Abschließend wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und nach rechts zur Start-/Ziel-Matte abgebogen. Die Start-/Ziel-Matte wird vollständig der Länge nach überquert. Beim Überqueren der Start-/Ziel-Linie wird die Zeit angehalten.

Übung 6: Hindernislauf
Der Teilnehmer muss eine ca. 100m lange Strecke mit mehreren Hindernissen durchlaufen. Wird ein Hindernis nicht ordnungsgemäß passiert, wird der Teilnehmer zum Anfang des Hindernisses zurückgerufen. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Teilnehmer über die Start- / Ziellinie gelaufen ist.

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: Seitliches Hin- und Herspringen
Der Teilnehmer springt eine Minute lang von einer Hälfte in die andere Hälfte des Feldes. Dabei startet der Teilnehmer mit geschlossenen Füßen und mit beiden Beinen in einer Hälfte des Feldes. Nach dem Startkommando springt der Teilnehmer ohne Zwischenhüpfer über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes. Die Füße müssen die ganze Zeit über geschlossen bleiben und dürfen weder die Mittellinie noch die Umrandung des Feldes berühren. Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Sprünge.

Übung 9: Pedalo fahren
Der Teilnehmer muss eine gekennzeichnete Strecke (Hin- und Rückweg) mit einem Pedalo überwinden. Er darf erst wenden, wenn alle vier Räder über die Markierung gefahren sind. Die Zeit wird gestoppt, sobald alle vier Räder über die Start- / Ziellinie gefahren sind.