

Ausschreibung und Einladung

ziener Sachsenpokal 2025/26

Athletiktest – Skisprung und Nordische Kombination

- Datum:** 01.11.2025
- Veranstalter:** Skiverband Sachsen e.V.
- Veranstaltungsort:** BSP Oberwiesenthal-Hallenkomplex des Bundesstützpunktes
- Teilnehmer:** Schüler 8-13 / Mädchen 1-4
- Startgebühr:** entfällt, Mannschaftsführersitzung 8:30 Uhr (Krafthalle);
Startnummernausgabe: 8:45 Uhr (Krafthalle)
- Disziplinen:** 1000m; 30m; Standweit; Schlussdreispr.; Treibhöhe; **Bodenturnen**
Koordi-Lauf; Inlinerübung; Rumpftiefbeugen;
Sprunggelenkbeweglichkeit
- Ausrüstung:** Hallentrainingsbekleidung; Hallenschuhpflicht; Inliner +
komplette Schutzausrüstung; Wechselbekleidung für 1000m Lauf
(draußen);
- Zeitplan:**
- | | | | |
|-----------|---------------|------------|--------------|
| 9:15 Uhr: | Start S 8 | 9:25 Uhr: | Start S 9 |
| 9:35 Uhr: | Start S 10 | 9:45 Uhr: | Start S 11 |
| 9:55 Uhr: | Start Mädchen | 10:05 Uhr: | Start S12/13 |
- Ablaufplan:** jede AK startet mit dem 1000m Lauf, im Anschluss werden die
jeweiligen Stationen je nach Verfügbarkeit absolviert.
- Hinweis:** Die Übungsleiter sind verantwortlich, dass die entsprechenden
Altersklassen im „erwärmten Zustand“ an den Start für die 1000m
gehen. Honorarübungsleiter werden als Riegenführer eingesetzt.
Übungsbeschreibung Bodenturnen siehe Seite 2.
- Meldungen:** über offizielles Meldeformular SVS an: mario.bilow@web.de
- Meldeschluss:** Freitag, 24.10.2025
- Haftung:** Auf einen ausreichenden Versicherungsschutz wird hingewiesen.
Der Veranstalter lehnt jegliche Ansprüche bei Schäden und
Unfällen gegenüber Teilnehmern und Dritten ab.
- Hinweis:** Eine kleine Imbissversorgung wird vor Ort angeboten.
Bitte die gewünschte Anzahl eurer Teilnehmer und Betreuer für
die Verpflegung in der Meldung vermerken!

Daniel Fudel


LT SSP

Philipp Mauersberger


LT NK

Bodenturnen

Beim Bodenturnen werden allgemeine Bewegungsgrundformen abgeprüft. Dabei sind verschiedene koordinative Fähigkeiten, insbesondere die Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit gefordert. Ziel ist eine korrekte Bewegungsausführung der einzelnen Elemente. Die Testperson turnt eine zusammenhängende Kür aus folgenden sechs Elementen:

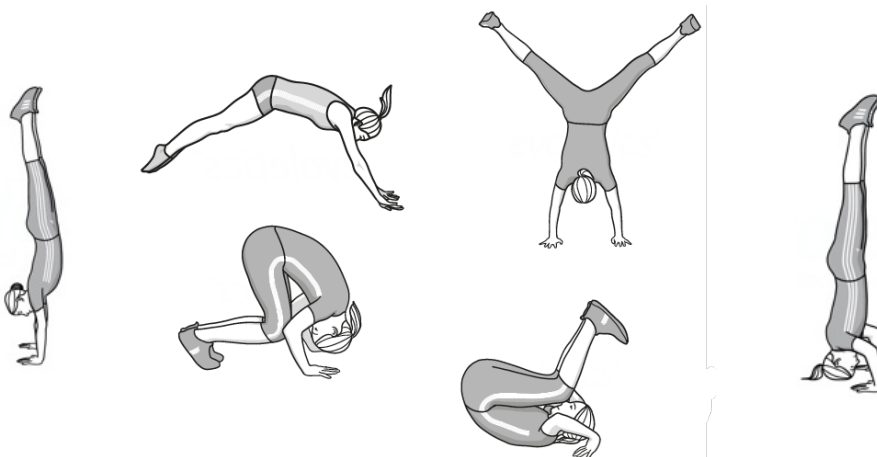
- Stand, Arme in Hochhalte
- Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand
- Rolle vw. in den Hockstand
- Kopfstand abrollen in den Strecksitz
- Rolle rw. in den Hockstand
- Handstand abrollen in den Stand
- Handstützüberschlag seitwärts (Rad)



Video: <https://youtu.be/jWDh57AXfyY>

Bewertung:

- 0** - Element kann nicht geturnt werden
- 1** - Element wird geturnt, aber mit größeren Problemen in der technischen Ausführung
- 2** - Element wird geturnt, mit fehlender Körperspannung
- 3** - Element wird sauber geturnt (gestreckte Füße/Beine, Körperspannung, Beweglichkeit, Haltezeit)



Punkte (0-21)



1



1 min pro Person



1 Versuch



Mattenbahn (4 Turnmatten)