

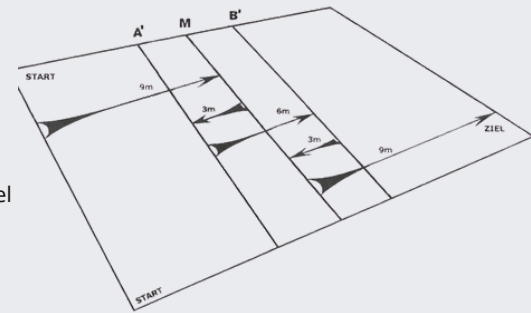
ÜBUNGSKATALOG

Rowletics | 28. Februar 2026 | Nordhessen

Nr. 1

Japan-Test

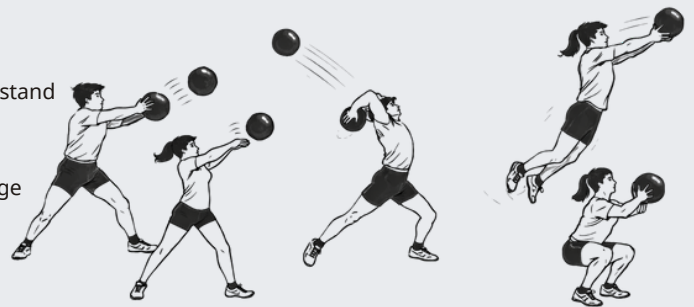
- Linien des Übungsfeldes entsprechend der nebenstehenden Abstände abmessen
- Sportlerin/Sportler berührt den Boden außerhalb der jeweiligen Linie mit der Hand
- Reihenfolge: Start → Mittellinie M → Linie A → Linie B → Mittellinie A → Ziel
- Die Zeitnahme erfolgt in Sekunden über die gesamte Laufzeit von Start bis Ziel (insgesamt 30m)



Nr. 2

Medizinball-Dreikampf

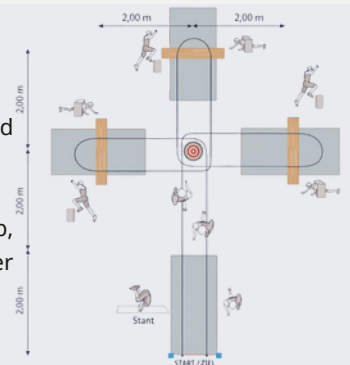
- Teilübung 1: Beidarmiger Schockwurf vorwärts aus dem Grätschstand
- Teilübung 2: Beidarmiger Schockwurf rückwärts über den Kopf, aus dem Grätschstand
- Teilübung 3: Beidarmiges Stoßen von der Brust aus der Kniebeuge (Kniewinkel 90°) mit Herausspringen
- Jede Sportlerin/Jeder Sportler hat einen Versuch pro Teilübung
- Anläufe, Schritte oder ähnliches sind nicht gestattet
- Die Wurfweite wird in Metern und Zentimeter gemessen



Nr. 3

Kasten-Bumerang-Test

- Start & Zeitnahme: Start im Stand vor der Startmatte; Zeit startet mit dem Startsignal und endet beim vollständigen Überqueren der Start-/Ziellinie
- Vorwärtsrolle auf der Turnmatte und Sprint zur davor positionierten Wendemarke
- Sportlerin/Sportler läuft links an der Wendemarke vorbei und biegt nach rechts ab, überspringt das erste Kastenteil und durchtaucht es anschließend zurück in Richtung der Wendemarke => Übungsabfolge insgesamt 3x durchführen
- Abschließend erneut links an der Wendemarke vorbei und dann rechts zur Ziellinie laufen



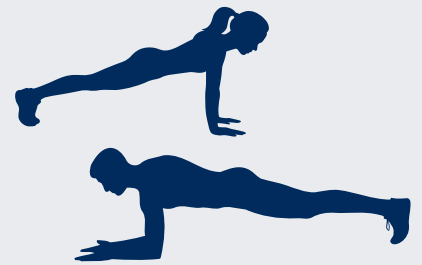
ÜBUNGSKATALOG

Rowletics | 28. Februar 2026 | Nordhessen

Nr. 4

Plank – Liegestütz

- Übungsform: Ständiger Wechsel zwischen Unterarmstütz- und Liegestützposition, Übung mit oder ohne Turnmatte möglich
- Unterarmstütz: Ellenbogen auf Schulterhöhe, Unterarme parallel oder zusammenlaufend; Körper bildet eine Linie, kein Durchhängen erlaubt
- Liegestütz: Hände unter den Schultern, Arme gestreckt; auch hier durchgehende Körperlinie, Füße nur auf den Zehen.
- Ziel: Möglichst viele Wechsel Unterarmstütz- und Liegestützposition



Nr. 5

Schlussdreisprung

- Ausgangsposition: Beidbeiniger Stand an der Absprunglinie, Hocke als Vorbereitung; Arme dürfen aktiv eingesetzt werden
- Sprungausführung: Beidbeiniger Absprung mit maximaler Hüftstreckung zur Erzielung einer großen Sprungweite
- Sprungfolge: Insgesamt drei beidbeinige Sprünge direkt hintereinander, ohne Pausen und ohne Abstützen der Hände während der Landungen
- Endposition & Messung: Beidbeinige Landung und Verharren bis zur Messung (in m und cm); Zurückfallen oder Abstützen macht den Versuch nicht ungültig, beeinflusst aber die Messung



Nr. 6

Sprint (Laufen), 30m

- Übungsbeginn: Beschleunigung aus dem Hochstart *oder* mit Anlauf (individuell zwischen 5m - 10m wählbar)
- Ziel: 30m Strecke in maximaler Geschwindigkeit
- Die Zeitnahme erfolgt in Sekunden über die gesamte Laufzeit von Start bis Ziel



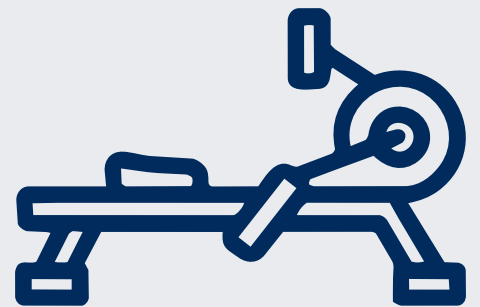
ÜBUNGSKATALOG

Rowletics | 28. Februar 2026 | Nordhessen

Nr. 7

Sprint (Rudern), 250m

- Die Strecke von 250m ist mit einem Minimum von 18 Schläge/min zurückzulegen
- Gewertet werden die benötigte Fahrzeit und die Anzahl der Ruderschläge
- Die Rangfolge wird auf der Grundlage der Multiplikation der Anzahl der geruderten Schläge mit der benötigten Zeit in Sekunden ermittelt. Desto geringer der Wert, desto besser
- Bei Unterschreiten der SF 18 um 2 Schläge/min ist der Versuch ungültig
- Jede Sportlerin/Jeder Sportler hat maximal zwei Versuche



Nr. 8

Cooper-Test

- Übungsform: 12 Minuten Laufen im Rundlauf
- Übungsbeginn: Beschleunigung aus dem Hochstart
- Ziel ist es innerhalb der Zeitvorgabe eine möglichst große Distanz zurückzulegen



Viel Erfolg!