



Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V.

Bezirk Unterfranken

www.blv-unterfranken.de

Jugendwart

Bernhard Schäfers

Miltenberger Str. 43

63785 Obernburg

0160 96500268

bernhardschaefers@web.de

E-Kader-Unterfranken 2016/2017

Einladung zur Talentiade für die Jahrgänge 2003 und 2004

Liebe Sportfreunde,

Wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Unterfranken auch 2016 eine Talentiade für den E-Kader durch.

Im E- Kader sollen die besten Jugendlichen der AK 13 und vor allem der AK14 gefördert werden. Wichtig dabei ist jedoch keine herausragende Bestleistung in einer speziellen Disziplin, sondern Vielseitigkeit in den Bereichen Sprint, Wurf, Sprung und Lauf. Ziel der E-Kader-Förderung ist es, über eine regelmäßige Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten und ihren Heimtrainern unterstützend auf deren Training einzuwirken.

Nach der [E-Kaderkonzeption des BLV](#) messen sich die Teilnehmer in einem Talent-Test, in dem Fähigkeiten im Bereich Schnelligkeit (30m fliegend), Wurfkraft (Kugelschocken), Sprungkraft (Fünfer-Hop & Jump-Reach) und Ausdauer (Coopertest) abgefragt werden (Disziplinbeschreibungen siehe unten).

Die Teilnahme an der Talentiade ist die Voraussetzung für die Aufnahme in den E-Kader des Bezirks. Sollten Sportler verletzungs-/krankheitsbedingt oder aus wichtigen familiären Gründen nicht an der Talentiade teilnehmen können, so ist deren Aufnahme in den E-Kader unter Berücksichtigung der erbrachten Saisonbestleistungen durch den Heimtrainer schriftlich zu beantragen (letzteres gilt nicht für diejenigen Sportler, die bereits eine Einladung für den E-Kader erhalten haben).

Die Talentiade wird gemeinsam von den drei fränkischen Bezirken in der Leichtathletikhalle in Fürth durchgeführt (Spikes mitbringen!). Die Teilnahme an der Talentiade ist kostenlos.

Datum-und Ort: Samstag, der 08.Oktober 2016 in der Leichtathletikhalle des LAC
Quelle Fürth

Adresse: Am Finkenschlag 47, 90766 Fürth

Beginn: 10:00 Uhr (gemeinsames Aufwärmen aller Teilnehmer)

Ende: ca. 14:00Uhr

Meldungen: bis Samstag, 30. September **mit allen Angaben (vollständig!)** wie auf beigefügtem Meldebogen

per E-Mail an bernhardschaefers@web.de

Hinweise:

Bei Verhinderung durch Verletzung/Krankheit oder aus wichtigen familiären Gründen ist die Aufnahme in den E-Kader durch den Heimtrainer unter Angabe der Vorjahresleistungen als Aufnahmekriterium schriftlich zu beantragen.

E-Kader-Lehrgangstermine:

Zwischen Oktober und April werden weitere E-Kader-Trainingsmaßnahmen in Form von Tageslehrgängen mit jeweils 2 Trainingseinheiten durchgeführt. Die ersten beiden Maßnahmen finden dieses Jahr in Marktheidenfeld statt. Nähere Infos bei der Talentiade und unter www.blv-unterfranken.de unter der Rubrik E-Kader.

Ablauf der Talentiade / Disziplinbeschreibung:

30m Sprint – fliegend

Die Anlaufstrecke beträgt 20m. Danach werden 30m zwischen 2 Lichtschranken mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen.

Ser-Hop

Ausgangsposition ist die Schrittstellung. Der vordere Fuß befindet sich an der Absprunglinie. Es wird ohne Anlauf von der Absprunglinie abgesprungen. Es erfolgen 4 Sprunglaufschritte auf der Anlaufbahn, der 5. Sprung endet mit beidbeiniger Landung im Sand. Die Sprungfolge ist fließend wechselseitig (z.B. Startstellung - rechts – links – rechts – links – Landung). Die Landung erfolgt beidbeinig auf weichem Untergrund. Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

Medizinballschocken vorwärts:

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander parallel zueinander stehen sollen. Die Arme führen den Ball gestreckt aus der Hocke durch explosives Aufrichten nach oben vorne zum Abwurf. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis.

Jungen schocken mit dem 3kg-Medizinball und Mädchen mit dem 2kg-Medizinball.

Cooper-Test (12min Lauf)

Gelaufen wird auf der 200m-Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfiffen.

Jump& Reach

Sprung aus der Hocke mit horizontaler Streckung (Anschlag an Wand). Gemessen wird die Differenz zwischen Punkt max. Körperstreckung im Stand (mit nach oben gestrecktem Arm) und im Sprung erreichter Höhe (Wandanschlag)

Wertung:

- jeweils 2 Versuche pro Test – gewertet wird der bessere beider Versuche

- Nachversuch bei ungültiger Ausführung

Meldebogen

Talentsichtung im Bezirk Unterfranken

Verein: _____