

Landeskadertest 2025 - Heidelberg

Zusätzliche Informationen

Ablauf AK 9-12

- Die Abnahme der AN für die AK 9-12 erfolgt am Samstag, 6.12.2025 (außer 30 Bahnen Lauftest).
- Zu Beginn des Tests absolvieren alle **Komplex 1**. Das sind die Stationen „Quergrätschsprung“ (Videoaufnahme), „Jump and Reach“ (ggf. Videoanalyse) und Salti vw.
- Im Anschluss erfolgt im **Komplex 2** die Abnahme der restlichen athletischen Normen (Hangeln, Spagat, Schweizer, Handstandstehen) sowie einzelner technischer Normen.
- Im **Komplex 3** absolvieren alle zuerst den Sprint, danach die Kraftausdauer „Kippen oder holmnahe Elemente in Serie“.
- Die Auswertung der Videos (Quergrätschsprung) erfolgt während der Abnahme der restlichen Normen.
- Die Abnahme der restlichen Technischen Normen sowie des 30 Bahnen Lauftests erfolgt am Sonntag (zuerst TN, dann Lauftest).

Allgemeine Infos

- Pro Riege ist ein Betreuer pro Verein/Stützpunkt zugelassen.
- Es sind keine Zuschauer zugelassen.
- Für die Abnahme an den Schlaufen sind eigene Schlaufen mitzubringen. Röllchen sind ausreichend vorhanden.
- Für den Test notwendige Geräte/Hilfsmaterialien wie z.B. Sprungbretter, Klötze, Methodikholme, Seile, Schnipsel, Polster werden gestellt. Das Mitbringen eigener Geräte/Hilfsmaterialien ist nicht gestattet.

Verpflegung

- Für alle wartenden Eltern bietet die KTG Heidelberg im Foyer der Halle Sitzgelegenheiten sowie eine kleine Verpflegung an.