



# Übungen zur 19. Rowletics

## Ruderergometer/Athletik Wettkampf

Der Ruderergometer/Athletik Wettkampf wird eine Herausforderung für euch! Insgesamt 4000m rudern mit 4 Übungen zwischendurch. Seid schlau und teilt euch eure Kraft ein, um genug Kraft für die Ruderdistanzen zu haben.

Für diesen Wettkampf benötigt ihr ein Ruderergometer, zwei Stoppuhren (eine um die Gesamtzeit zu stoppen und eine für die letzte Übung) und ggf. eine Gymnastikmatte.

### **Ziel:**

Führe die Übungen so sauber wie möglich und so schnell du kannst aus.

### **Durchführungshinweis:**

Die Zeitmessung erfolgt mittels einer Stoppuhr.

Start der Zeitmessung ist der Ruderschlag und Ende der Zeitmessung ist nach der letzten Übung (Unterarmstütz).

Die Zeit darf zwischen oder während den Übungen nicht angehalten werden, sondern läuft von Anfang bis Ende durch.

Die Übungen müssen in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden, dürfen nicht geteilt oder in irgendeiner Weise verändert werden.

### **Einreichung der Zeit (Ergebnisse):**

Die benötigte Zeit reichst du oder dein Trainer bei uns per Mail oder Instagram ein.

### **Folgende Infos brauchen wir von dir:**

- 1. Name**
- 2. Altersklasse**
- 3. Verein**
- 4. Deine Zeit (Ergebnis)**
- 5. An welchem Wettkampf hast du Teilgenommen**

### **Wettkampfübungen:**

1600m Rudern

30 Wdh. Bergsteiger / Mountain Climber

1200m Rudern

30 Wdh. Liegestütze

800m Rudern

30 Wdh. Kniebeuge

400m Rudern

1:00 Min. Plank / Unterarmstütz

### **Erklärvideos für die Übungen:**

Bergsteiger / Mountain Climber

<https://www.youtube.com/watch?v=8X71hlywnQI>

Liegestütze

<https://www.youtube.com/watch?v=WZfh7KcfiYU>

Kniebeugen

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_E6WzPnYxxc](https://www.youtube.com/watch?v=_E6WzPnYxxc)

Plank / Unterarmstütz

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9ZRllKG5xY>



## **Lauf/Athletik Wettkampf**

Der Lauf/Athletik Wettkampf wird eine Herausforderung für euch! Insgesamt 12 Minuten laufen und mit 4 Kraftübungen danach. Hier heißt es beißen und durchhalten. Seid schlau und überlegt euch vorher, wo ihr den Lauf und die Übungen durchführen wollt, damit ihr keine Zeit verliert.

Für den Wettkampf benötigt ihr eine Laufstrecke von ca. 1,5 bis 2,5 km, eine Lauf-App oder Ähnliches, die euren Lauf per GPS aufzeichnet und eine Stoppuhr, um die Gesamtzeit zu stoppen.

### **Ziel:**

Führe die Übungen so sauber wie möglich und so schnell du kannst aus.

### **Durchführungshinweis:**

Die Zeitmessung erfolgt mittels einer Stoppuhr. Start der Zeitmessung ist der Erste Schritt des 12-Minuten-Laufes und Ende der Zeitmessung ist nach der Letzen Übung (Hampelmann). Die Zeit darf zwischen oder während den Übungen nicht angehalten werden, sondern läuft von Anfang bis Ende durch. Die Übungen müssen in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden, dürfen nicht geteilt oder in irgendeiner Weise verändert werden.

### **Einreichung der Zeit (Ergebnisse):**

Die benötigte Zeit und ein Bild von deiner Laufapp oder ähnliches, wie weit du gelaufen bist (in Km), reichst du oder dein Trainer bei uns per Mail oder über Instagram ein.

### **Folgende Infos brauchen wir von dir:**

- 1. Name**
- 2. Altersklasse**
- 3. Verein**
- 4. Deine Zeit (Ergebnis) und ein Bild von deinem 12 Minuten Lauf (Bild von der APP, wo die km ersichtlich sind, die du gelaufen bist.)**
- 5. An welchem Wettkampf hast du Teilgenommen**



## **Wettkampfübungen:**

12 Minuten-Lauf

1 Minute Pause (Bitte such dir hier einen geeigneten Ort für die Übungen)

15 Wdh. Liegestütze

50 Wdh. Hampelmann

## **Erklärvideos für die Übungen:**

Liegestütze

<https://www.youtube.com/watch?v=WZfh7KcfiYU>

Hampelmann

<https://www.youtube.com/watch?v=VEIIZoUkly0>