



Ruderabteilung Schloss Gaienhofen

RAG



Schloss Gaienhofen

Evangelische Schule
am Bodensee

Verteiler

Eltern, SchülerInnen

05.11.2019

Betreff

Anmeldung Wintertalentiade 2019

Jahrgang 04-08 u.j

Liebe Ruderinnen und Ruderer, liebe Eltern,

wir fahren am **Samstag, den 07.12.2019** zur „**Wintertalentiade**“ nach **Marbach**.

Bei diesem sportlichen Wettkampf sind nicht nur Kraft und Kondition gefragt, sondern auch Koordination und Geschicklichkeit.

Bei der Wintertalentiade findet am Samstag in einer Sporthalle der Hallenwettkampf (Übungen siehe Anhang) statt.

Deshalb ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer **Sportkleidung und Hallenschuhe** dabei hat. Jeder sollte sich **Verpflegung** für den Samstag **mitnehmen**, alternativ bietet der Veranstalter belegte Brötchen, Kuchen und Getränke zum Kauf an (evtl. ein bisschen Geld mitnehmen).

Wie in jedem Jahr reisen wir mit dem Zug an und zurück. Das Meldegeld + Fahrt beträgt pro Schüler/in 20 €.

Die **Überweisung** bitte **bis zum 18. November 2019** wie immer **an das RAG-Konto** (Lisa Nolte IBAN: DE09 6925 0035 0004 2298 37 Sparkasse Hegau-Bodensee; **Verwendungszweck: „Wintertalentiade 2019“ + Name des Schülers/Schülerin + Klasse**) und die unten angefügte Elternerklärung bei **Herrn Göller** ins Fach.

Treffpunkt: pünktlich um 6.45 am Bahnhof in Radolfzell

Hinfahrt

| Bahnhof/Haltestelle | Zeit | Gleis | Produkte |
|---------------------|-----------------|-------|----------|
| Radolfzell | ab 06:56 | 5 | RE 4708 |
| Immendingen | an 07:27 | 3 | |

🔄 Umsteigezeit 8 Min.

| | | | |
|-------------|-----------------|---|----------|
| Immendingen | ab 07:35 | 1 | RE 22311 |
| Tuttlingen | an 07:42 | 3 | |

🔄 Umsteigezeit 18 Min.

| | | | |
|---------------|-----------------|---|---------------------------|
| Tuttlingen | ab 08:00 | 5 | RE 87 (52574); IC 2574 |
| Stuttgart Hbf | an 09:32 | | |

🚶 Fußweg 13 Min.

| | | | |
|------------------------|-----------------|-----|-----|
| Stuttgart Hbf (tief) | ab 10:08 | 102 | S 4 |
| Marbach(Neckar) | an 10:35 | 1 | |

Rückfahrt:

| Bahnhof/Haltestelle | Zeit | Gleis | Produkte |
|------------------------|-----------------|-------|--------------------------|
| Marbach(Neckar) | ab 17:25 | 2 | S 4 |
| Stuttgart Hbf (tief) | an 17:52 | 101 | |
| Fußweg 13 Min. | | | |
| Stuttgart Hbf | ab 18:29 | | RE 87 (52573) IC 2573 |
| Tuttlingen | an 19:59 | 2 | |
| Umsteigezeit 14 Min. | | | |
| Tuttlingen | ab 20:13 | 4 | RE 22326 |
| Immendingen | an 20:21 | 2 | |
| Umsteigezeit 7 Min. | | | |
| Immendingen | ab 20:28 | 4 | RE 4737 |
| Radolfzell | an 20:59 | 6 | |

| Bahnhof/Haltestelle | Zeit | Gleis | Produkte |
|------------------------|-----------------|-------|--------------------------|
| Marbach(Neckar) | ab 18:25 | 2 | S 4 |
| Stuttgart Hbf (tief) | an 18:52 | 101 | |
| Fußweg 13 Min. | | | |
| Stuttgart Hbf | ab 19:16 | 4 | RE 87 (52289) IC 2289 |
| Tuttlingen | an 20:58 | 2 | |
| Umsteigezeit 4 Min. | | | |
| Tuttlingen | ab 21:02 | 4 | HZL88707 |
| Immendingen | an 21:14 | 1 | |
| Umsteigezeit 14 Min. | | | |
| Immendingen | ab 21:28 | 4 | RE 4739 |
| Radolfzell | an 21:59 | 6 | |

Vom Veranstalter wird 16.00 als Ende erwartet, dies bedeutet, dass unsere **Ankunft voraussichtlich um 20.59 (Gleis 6) in Radolfzell** sein wird. Aufgrund der relativ langen Fahrtzeit werden die Kinder genügend Zeit haben, Sie über unsere genaue Ankunft zu informieren.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Fahrt mit hoffentlich wieder vielen Teilnehmern.

Sollten Sie Fragen haben, so zögern Sie nicht uns darauf anzusprechen.

Sportliche Grüße



Lisa Nolte

/

Nikolaus Göller

(RAG Leitung)

An Herrn Göller

Anmeldung: Wintertalentiade 2019

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass

mein Sohn / meine Tochter _____

geboren am _____ aus der Klasse _____ Gewicht: _____
Tag Monat Jahr

an der Wintertalentiade 2019 in Marbach teilnimmt.

Ich bin darüber informiert, dass mein Kind im Falle von sicherheitswidrigem Verhalten auch vorzeitig die Fahrt abbrechen und von mir / uns abgeholt werden kann.

Ort, Datum

Unterschrift des / der Erziehungsberechtigten

Bitte ausgefüllt bis spätestens zum 18.11.2019 abgeben.

-Einverständniserklärung-

Hiermit erkläre ich, _____, mich damit einverstanden, dass mein/e Sohn/Tochter _____ im Rahmen der Wintertalentiade körperlich vermessen wird. Bei der Vermessung werden die gesamte Körpergröße und die Sitzhöhe aufgenommen. Das Verfahren dient zur Erhebung der finalen Körpergröße. Die Daten werden durch den Landeshonorartrainer des Landesruderverbandes Baden – Württemberg für Talentsichtung und Nachwuchsförderung verarbeitet und für die allgemeine Ruderverbandsarbeit genutzt. Kenntnis über die Ergebnisse erhalten die Vereinstrainer der baden – württembergischen Rudervereine sowie das Team für Talentsichtung und Nachwuchsförderung im Landesruderverband Baden - Württemberg.

(Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigte/r)



BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Übungen der Wintertalentiade

- Japanlauf** Zwei Linien in 6m Abstand müssen in 30s so oft wie möglich abwechselnd berührt werden
- Jump and Reach** Die Sportler stehen an der Wand und müssen ohne Anlauf so hoch wie möglich springen und an der Wand anschlagen, es zählt die Differenz zwischen Höhe des ausgestreckten Armes und der Anschlagshöhe
- Dreier-Hopp Standweitsprung in drei Schritten**, Absprung erfolgt mit beiden Beinen, dann zwei Zwischenlandungen auf je einem Bein, und zum Schluss Landung auf beiden Beinen. Je ein Durchgang mit dem linken Bein und einer mit dem rechten. Die Sprungweite wird gemessen.
- Medizinball-Dreikampf Medizinball** Hier wird ein Medizinball möglichst weit geworfen, zuerst vorwärts über den Kopf, dann rückwärts über den Kopf und von vor der Brust
- Ergometerrudern 500m** gewertet wird die Leistung in Watt
- Gewandheitslauf** Bestehend aus verschiedenen Elementen, z.B. Wechselsprüngen über Turnbank, Schlingellauf, Purzelbaum, Basketballdribbling durch einen Slalom, dabei wird die Zeit gestoppt.
- Ball werfen und fangen** aus 3m Entfernung wird möglichst oft rückwärts zwischen den Beinen durch gegen die Wand geworfen. Der Ball wird vorwärts und aufrecht wieder auffangen.
- Liegeklimmzüge** Die Sportler müssen möglichst viele Klimmzüge innerhalb von 30s im Liegen machen
- Pendellauf** 3 Tennisbälle werden möglichst schnell einzeln von einem Kasten zu einem 10m entfernten Kasten transportiert
- Kastenbumerang** 3 Kastenteile und eine Matte stehen im Viereck, in der Mitte liegt ein Ball. Es geht los mit einem Purzelbaum über die Matte, danach wird immer eine Rechtskurve um den Ball herum gelaufen, über ein Kastenteil gesprungen und anschließend durchgekrochen, bis man wieder bei der Matte ankommt. Die Zeit wird gestoppt.

Die Übungen werden vor Ort durchgesprochen und vorgeführt.