



# ARAG-Nachwuchs runde im Kunstradsport



## ARAG-Nachwuchs runde im Kunstradsport 2026 Sichtung NRW-Talentkader 2027



### Begründung:

- Nachwuchsförderung im Kunstradsport und Unterstützung der Ausrichter bei Ivo. Veranstaltungen
- Sichtungsfahren zum Talentkader

### Disziplinen:

- 1er Kunstradsport Schüler:innen U11 und U13  
2er Kunstradsport Schüler:innen (nur U15)

### Austragungsmodus:

Die Nachwuchs runde kommt in Verbindung mit den ausgeschriebenen Ivo. Wettbewerben in NRW zur Ausrichtung. Diese sind voraussichtlich:

|                                |                 |            |
|--------------------------------|-----------------|------------|
| 1. Sparkassen-Lipperland-Pokal | Lieme           | 15.02.2026 |
| 2. Bezirksmeisterschaft        |                 |            |
| 3. Linder-Cup                  | Köln-Finkenberg | 06.06.2026 |
| 4. Schlossstadt-Pokal          | Velbert         | 13.09.2026 |
| 5. Grenzland-Pokal             | Kervenheim      | 11.10.2026 |
| 6. Neersener-Cup               | Neersen         | 14.11.2026 |
| 7. Kupferstadt-Pokal           | Stolberg        | 08.11.2026 |

**Teilnahme am "Fit wie ein Turnschuh", 08.11.2026**

oder Teilnahme an dem Gewandtheitstest an den jeweiligen Stützpunkten:

→ Termine werden noch bekannt gegeben

### Ausrichterbedingungen:

Doppeltes Kampfgericht je Fahrfläche. Dieses muss jeweils mit zwei LV- oder nat. / internationalen Kommissär:innen besetzt sein.

### Wertung:

Von den sieben möglichen Einzelergebnissen werden die drei besten Ergebnisse und das Ergebnis des Gewandtheitstests addiert. Die Teilnahme an drei Ivo. Wettkämpfen und der Teilnahme am Gewandtheitslauf ist Pflicht, um in die Wertung zu kommen. Die Teilnahme an der Bezirksmeisterschaft ersetzt nur dann die Teilnahme an einem der Turniere, wenn keine sechs Ivo. Wettbewerbe ausgerichtet werden.

### Siegerehrung:

Neben der Auszeichnung der Ausrichter werden jeweils die drei besten Sportler:innen der Nachwuchs runde zu der Tagesmaßnahme eingeladen. Aktuelle Landeskadersportler:innen werden in der Wertung der Nachwuchs runde nicht berücksichtigt.

### Talentkader:

Aus der NRW-Nachwuchs runde werden die drei besten Ergebnisse mit in die Talentkadersichtung einbezogen. Die ausführlichen Auswahlkriterien sind den allgemeinen Kader-Qualifikationskriterien zu entnehmen.

# Gewandtheitstest



Altersklassen U11/U13/U15

Radsportverband  
Nordrhein - Westfalen e.V.

**Der Gewandheitstest besteht aus dem Gewandtheitslauf und den Gewandtheitsübungen.**

## Gewandtheitslauf

### Beschreibung

Gesamtlänge: 1350 cm = 13,50 m

1. Im Vierfüßlergang (aktives Aufsetzen der Hände, nicht nur berühren und entlang ziehen) muss die Bank vorwärts überwunden werden. Die Hände müssen in eine 30 cm-Zone am Bankende aufgesetzt werden
2. Im Slalomlauf werden die drei Slalomstangen umlaufen (Fuß 15x15 cm, Metall 5 mm stark, Stange 135 cm hoch)
3. Durch das hochgestellte Kastenteil wird das quergestellte Kastenteil übersprungen, anschließend das quergestellte Kastenteil durchkrochen und rechts herum umlaufen
4. In das offene, auf dem Boden liegende Kastenteil mit einem oder beiden Beinen einsteigen und anschließend über den aufgelegten Kastendecken laufen. An der Slalomstange ist links vorbeizulaufen.
5. Auf der Matte Ausführung der Rolle vorwärts
6. Im Vierfüßlergang (s.o.) muss die Bank rückwärts überwunden werden. Die Hände müssen in eine 30cm-Zone am Bankanfang aufgesetzt werden.
7. Die Bank darf am Ende nur Verlassen werden, wenn die Füße in einer 30cm-Zone waren.

### Durchführung

Einmalige Erklärung der Aufgabe bei gleichzeitiger Demonstration des Bewegungsablaufs durch den Helfer. Es werden zwei Versuche durchgeführt. Der beste Versuch wird gewertet. Das Start-Kommando lautet: Fertig - Los. Die Zeit wird nach vollständigem Überqueren der Ziellinie genommen. Die Laufzeit wird in Sekunden und Zehntelsekunden erfasst.

### Bewertung

Bewertungskriterium: Zeit, die benötigt wurde, um den Gewandtheitslauf zu bewältigen.  
Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Die Zeitnahme erfolgt in Sekunden.

## Fehler

Nachfolgende Fehler werden mit jeweils einer Sekunde Zeitaufschlag bestraft:

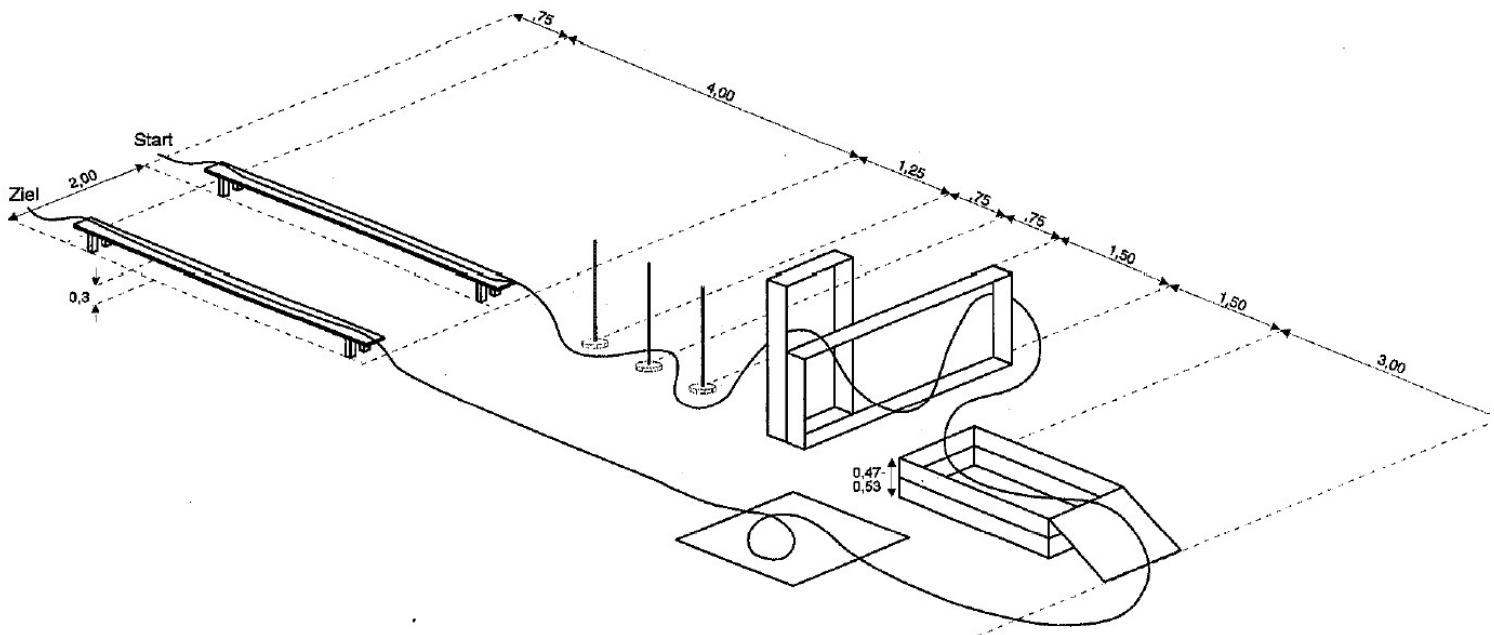
- Aufsetzen bzw. Verlassen der Bank nur mit einer Hand in der 30 cm – Zone
- Jedes vorzeitige Verlassen der Bank. Voraussetzung ist die Fortsetzung der Übung an der Fehlerstelle
- Umwerfen jeder einzelnen Slalomstange
- Seitliches Einstiegen in den Kasten
- Umwerfen der Wendestange
- Aufsetzen bzw. Verlassen der Bank mit nur einer Hand bzw. einem Fuß in der 30 cm – Zone
- Umwerfen des hochgestellten Kastenteils

Alle übrigen Fehler fallen unter "Nicht ordnungsgemäße Ausführung des Übungslaufes". In diesem Fall ist der Versuch ungültig. Es gibt keine Wiederholung.

## Material

- Kasten (komplett)
- 2 Turnbänke
- 4 Slalomstangen
- 1 Matte
- Stoppuhren
- Bandmaß und Kreide (Lenkerband)

## Aufbau



# **Punkte für Laufzeiten beim Gewandtheitslauf**

| <b>Schülerinnen U11</b> |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>Punkte</b>           | <b>Zeit/sec.</b> |
| 10                      | 22               |
| 9                       | 23               |
| 8                       | 24               |
| 7                       | 25               |
| 6                       | 26               |
| 5                       | 27               |
| 4                       | 28               |
| 3                       | 29               |
| 2                       | 30               |
| 1                       | 31               |
| 0                       | >31              |

| <b>Schülerinnen U13</b> |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>Punkte</b>           | <b>Zeit/sec.</b> |
| 10                      | 19               |
| 9                       | 20               |
| 8                       | 21               |
| 7                       | 22               |
| 6                       | 23               |
| 5                       | 24               |
| 4                       | 25               |
| 3                       | 26               |
| 2                       | 27               |
| 1                       | 28               |
| 0                       | >28              |

| <b>Schülerinnen U15</b> |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>Punkte</b>           | <b>Zeit/sec.</b> |
| 10                      | 18               |
| 9                       | 19               |
| 8                       | 20               |
| 7                       | 21               |
| 6                       | 22               |
| 5                       | 23               |
| 4                       | 24               |
| 3                       | 25               |
| 2                       | 26               |
| 1                       | 27               |
| 0                       | >27              |

| <b>Schüler U11</b> |                  |
|--------------------|------------------|
| <b>Punkte</b>      | <b>Zeit/sec.</b> |
| 10                 | 21               |
| 9                  | 22               |
| 8                  | 23               |
| 7                  | 24               |
| 6                  | 25               |
| 5                  | 26               |
| 4                  | 27               |
| 3                  | 28               |
| 2                  | 29               |
| 1                  | 30               |
| 0                  | >30              |

| <b>Schüler U13</b> |                  |
|--------------------|------------------|
| <b>Punkte</b>      | <b>Zeit/sec.</b> |
| 10                 | 20               |
| 9                  | 21               |
| 8                  | 22               |
| 7                  | 23               |
| 6                  | 24               |
| 5                  | 25               |
| 4                  | 26               |
| 3                  | 27               |
| 2                  | 28               |
| 1                  | 29               |
| 0                  | >29              |

| <b>Schüler U15</b> |                  |
|--------------------|------------------|
| <b>Punkte</b>      | <b>Zeit/sec.</b> |
| 10                 | 19               |
| 9                  | 20               |
| 8                  | 21               |
| 7                  | 22               |
| 6                  | 23               |
| 5                  | 24               |
| 4                  | 25               |
| 3                  | 26               |
| 2                  | 27               |
| 1                  | 28               |
| 0                  | >28              |

# Gewandtheitsübungen

## Aufwärmen

- die Kinder laufen in 3 Minuten so viele Runden, wie sie können (eine Fahrfläche groß)
- für jede gelaufene Runde nehmen sie einen Bierdeckel auf
- die Anzahl der Bierdeckel wird aufgeschrieben und in der Auswertung im Vergleich zu anderen Kindern aus der gleichen Altersgruppe gewertet

## Anmerkung zu den Stationen:

- bei allen Übungen dürfen zwei Versuche durchgeführt werden, der beste Versuch wird gewertet.

## Station 1 - Lenkervorhebehalte

1 Punkt

- Angewinkelte Beine und Po in der Luft
- Gestreckte Beine, welche nicht parallel zum Boden sind
- Position muss kurz (ca. 2 bis 3 Sekunden) gehalten werden



2 Punkte

- Ausführung wie oben, allerdings kann die Haltung länger eingenommen werden
- Für 5 Sekunden Halten gibt es 2 Punkte



4 Punkte

- korrekt eingenommene Haltung der Vorhebehalte-Position (Beine parallel zum Boden)
- Halten mindestens 3 Sekunden



6 Punkte

- korrekt eingenommene Haltung der Vorhebehalte-Position (siehe Foto)
- für länger als 7 Sekunden Halten gibt es 6 Punkte

## **Station 2 - Hampelmann**

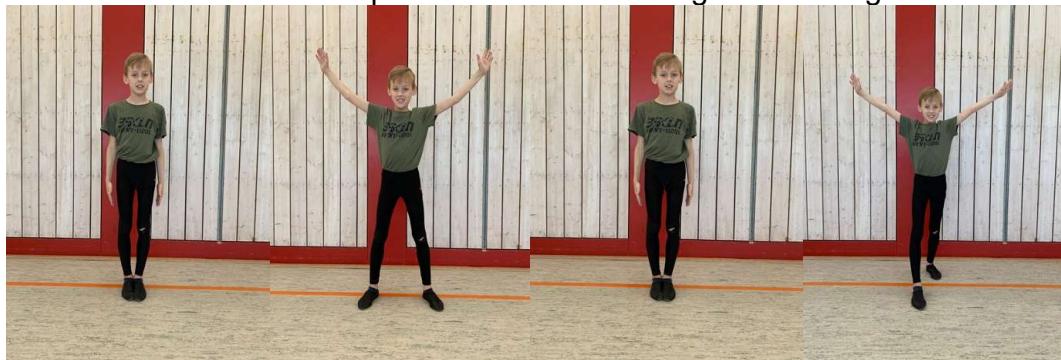
**1 Punkt**

- 10 korrekt ausgeführte Hampelmänner (klassisch)



**2 Punkte**

- Hampelmann Variation in folgender Abfolge:



- 1.: Beine zusammen, Arme am Körper
- 2.: Arme und Beine auseinander nach links und rechts
- 3.: zurück in Position 1
- 4.: Arme nach links und rechts auseinander, Beine nach vorne/hinten
- 5.: wieder zurück in Position 1
  - bei 5 Wiederholungen dieser Abfolge gibt es 2 Punkte

**3 Punkte**



- 1.: Arme am Körper, Beine zusammen
- 2.: Beine nach rechts und links auseinander, ein Arm am Körper und der andere Arm oben
- 3.: zurück zu Position 1
- 4.: Beine nach vorne und hinten, ein Arm oben und der andere Arm unten (wenn bei Position 2 der rechte Arm unten war, so muss dieser hier oben sein)
  - Bei 5 Wiederholungen dieser Abfolge gibt es 3 Punkte.

## Station 3 - Ball prellen

**1 Punkt**



- Ball 5x mit einer Hand prellen, möglichst auf einer Stelle stehen bleiben

**2 Punkte**



- 10x abwechselnd mit der linken und rechten Hand prellen (jede Hand 5 Berührungen mit dem Ball)

**3 Punkte**



- 2 Bällen gleichzeitig 3 Mal hintereinander prellen und sicheres Auffangen am Ende

**4 Punkte**

- 2 Bälle gleichzeitig mindestens 10 Mal hintereinander prellen und sicheres Auffangen am Ende

## Station 4 - Handstand

- 1 Punkt     3 Sekunden an der Wand stehen ohne Handstandklötze; Kind darf hochgehen wie es möchte; Hilfe beim Hochgehen darf gegeben werden, Stehen muss ohne Hilfe geschafft werden.
- 
- 2 Punkte     • Freier Kopfstand ohne Hilfe beim Hochgehen, alleine Stehen für mindestens 8 Sekunden mit sicherem Abbauen
- 3 Punkte     • 5 Sekunden an der Wand lehnend stehen auf Handstandklötzen, keine Hilfe beim Hochgehen.
- 
- 4 Punkte     • Hilfe beim Hochgehen erlaubt, alleine Stehen ohne Wand für min. 3 Sekunden
- 5 Punkte     • Hilfe beim Hochgehen erlaubt, alleine Stehen ohne Wand für min. 10 Sekunden
- 7 Punkte     • Allein hochgehen und Stehen ohne Wand für mindestens 5 Sekunden.
- 9 Punkte     • Allein hochgehen und Stehen ohne Wand für mindestens 10 Sekunden.



## Station 5 - Seilspringen

**Hinweis: Darauf achten, dass die Beine beim Springen geschlossen sind, über das Seil laufen wird nicht gezählt!**

Eine Minute lang Seilspringen mit geschlossenen Beinen, jeder erfolgreiche Sprung über das geschwungene Seil in der Minute zählt, die Zeit wird nicht angehalten

1 Punkt: ab 20 bis 40 Sprünge

2 Punkte: ab 41 bis 60 Sprünge

3 Punkte: ab 61 bis 80 Sprünge

4 Punkte: ab 81 bis 100 Sprünge

5 Punkte: ab 101 Sprünge

## Station 6 - Oberschenkeldehnung

Der Sportler steht auf dem Boden und beugt sich nach vorne, um mit den Händen soweit wie möglich zum Boden zu kommen. Die Beine bleiben dabei durchgestreckt.

- 1 Punkt
- mit geraden Beinen mit den Händen bis zu den Fußknöcheln



- 2 Punkte
- mit geraden Beinen mit den Fingerspitzen bis zu den Fußspitzen



- 3 Punkte
- mit geraden Beinen mit der Handinnenseite flach auf den Boden



- 4 Punkte
- Auf der Bank stehend mit geraden Beinen mit der gesamten Handlänger über die Füße Richtung Boden schieben.