



# ARAG-Nachwuchsrunde im Kunstradsport



## ARAG-Nachwuchsrunde 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 Nachwuchsrunde 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-Finkenbergl	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 Kampfgerecht 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 Nachwuchsrunde zu der Tagesmaßnahme eingeladen. Aktuelle Landeskadersportler:innen werden in der Wertung der Nachwuchsrunde nicht berücksichtigt.

### Talentkader:

Aus der NRW-Nachwuchsrunde 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**

*Der **Gewandtheitstest** 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:

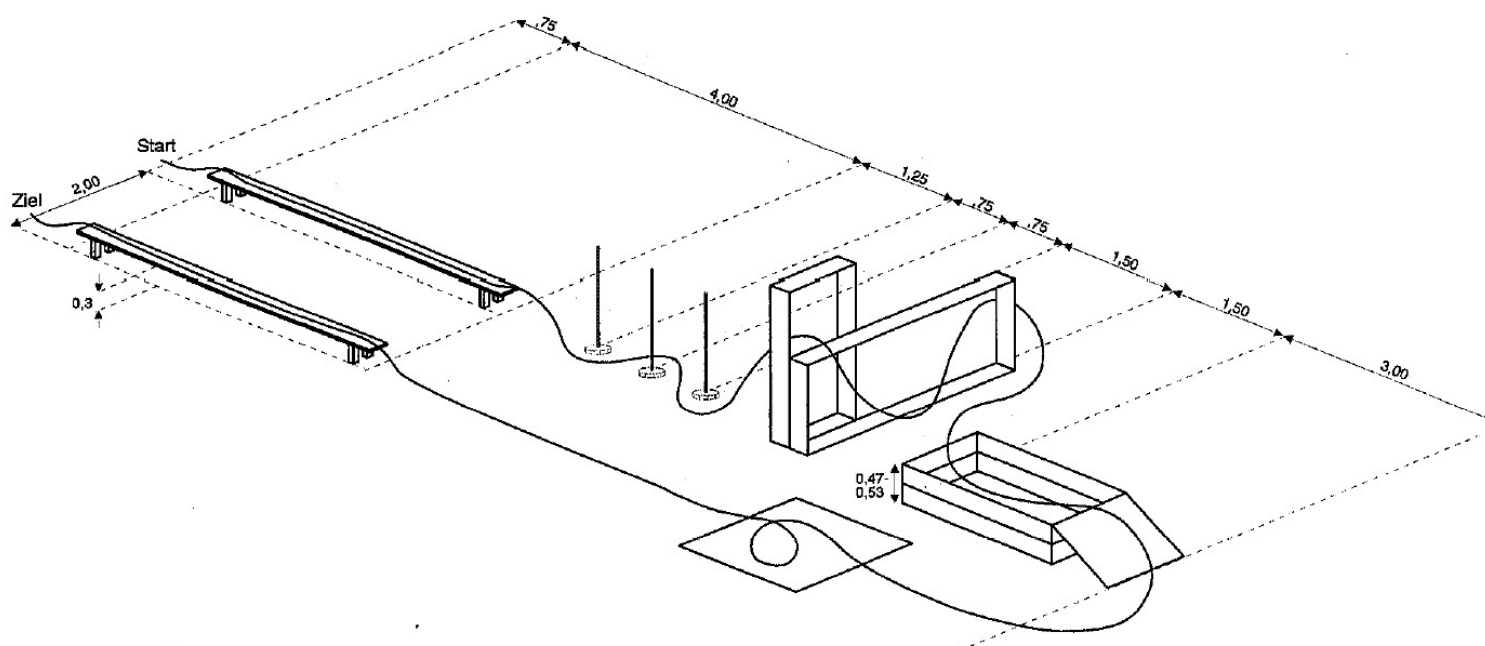
- Aufsetzen bzw. Verlassen der Bank nur mit einer Hand in der 30 cm – Zone
- Jedes vorzeitige Verlassen der Bank. Voraussetzung ist die Fortsetzung der Übung an der Fehlerstelle
- Umwerfen jeder einzelnen Slalomstange
- Seitliches Einsteigen in den Kasten
- Umwerfen der Wendestange
- Aufsetzen bzw. Verlassen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

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

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

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

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

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

Schüler U15	
Punkte	Zeit/sec.
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

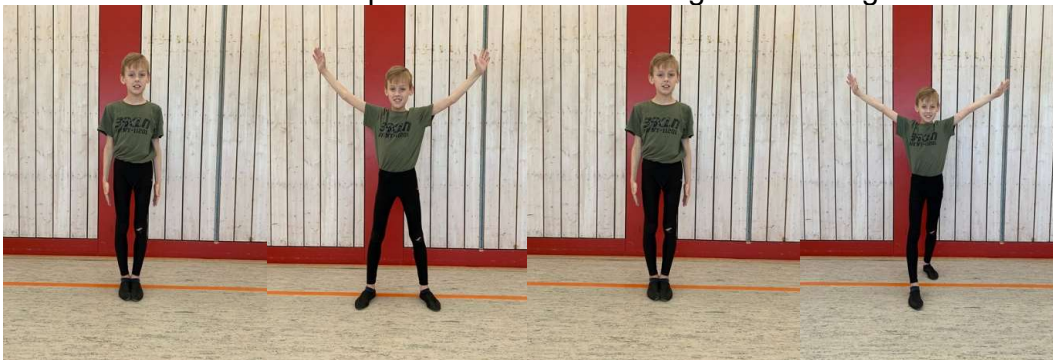
### 1 Punkt

- 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 lehnd 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.

