

# **Pfälzischer Radfahrerbund e. V.**

Im Radsportverband Rheinland-Pfalz e.V. und Sportbund Pfalz e.V.

## **Kunstradfahren**

### **Bambi-Cup 2018**

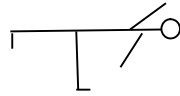
- Veranstalter: Pfälzischer Radfahrerbund e.V.
- Ausrichter: RCV Speyer
- Ort: Siedlungsgrundschule, Birkenweg 10  
67346 Speyer - Nord
- Datum: 26.08.2018
- Meldungen an: mit amtl. Meldebogen, Wertungsbogen 2-fach,  
möglich auch mit allen EDV Systemen  
[prb.meldung@gmail.com](mailto:prb.meldung@gmail.com)
- Meldeschluss: 06.08.2018
- Startberechtigt: 1er, 2er, 4er sowie 6er Kunst- + Einradfahren
- Startgeld: nach Sportordnung
- Startberechtigt: alle Schüler/innen des PRB die dieses Jahr noch  
keine Lizenz haben.
- Auszeichnungen: Pokale für die Erstplatzierten  
Medaillen für die Zweit- und Drittplatzierten -  
Urkunden für alle Teilnehmer
- Endergebnis: dies setzt sich durch die Addition wie folgt zusammen:  
1. A-Wertung: Radkür  
2. B-Wertung: Koordinationsübungen
- Sonstiges: 1 Wettkampffläche, 1 Trainingsfläche

**Bernd Neubauer**

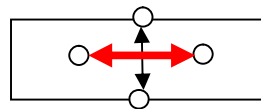
Fachwart Kunstradsport Pfalz

## Übungen für B-Wertung

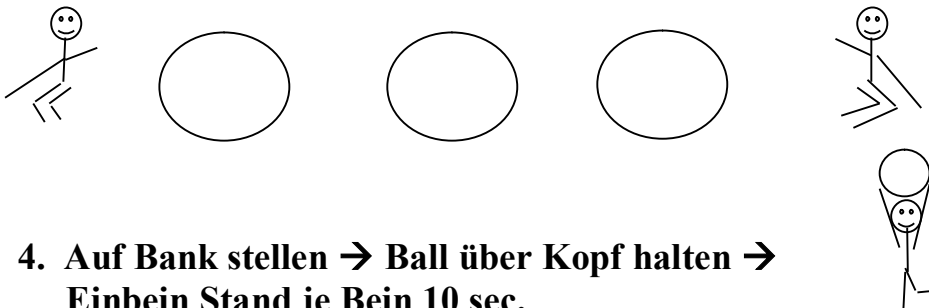
1. Einbein Waage, pro Bein 5 sec.



2. Hampelmann, abwechselnd Beine rechts / links öffnen,  
10 x Wiederholungen  
danach Beine vorne / hinten öffnen  
10 x Wiederholungen  
Arme immer hoch und runter



3. Links neben den Ringen stehend, linker Arm klatscht auf Boden durch Kniebeuge ab → anschließend mit beiden Beine jeweils in die Ringe hüpfen → rechter Arm klatscht auf Boden durch Kniebeuge ab  
5 x Wiederholungen



4. Auf Bank stellen → Ball über Kopf halten →  
Einbein Stand je Bein 10 sec.

5. 4 verschiedene große Bälle (Tennis-, Gymnastik-, Fuß- und Medizinball) in umgedrehten Kasten aus 2 m Abstand werfen  
3 x Wiederholungen

6. Körper des Sportlers durch andere Person drehen, 1 sec stehen lassen  
→ mindestens 1 m rückwärts gerade aus laufen

## Bewertung

Je vollendete Übung 1 Punkt