

2 DLV Landeskadertest Manual

Landeskadertest nach Disziplinblöcken – Disziplinübersicht					
	Sprint/Hürde	Sprung	Mehrkampf	Wurf/Stoß	Lauf/Gehen
Anthropometrie					
Körpergröße	X	X	X	X	X
Körpergewicht	X	X	X	X	X
Sitzhöhe	X	X	X	X	X
Armspannweite	X	X	X	X	X
Reichhöhe im Stehen	X	X	X	X	X
Sportmotorische Basistests					
<i>Schnellkraft</i>					
Drop Jump (30 cm)	X	X	X	X	X
Countermovement Jump	X	X	X	X	X
3er Hop mit 5 m Anlauf	X	X	X	X	X
Kugelschocken vorwärts	X	X	X	X	X
<i>Schnelligkeit</i>					
60 m Sprint	X	X	X	X	X
<i>Ausdauer</i>					
Cooper-Test	X	X	X	X	X
Disziplinspezifische Erweiterungen					
5er Sprunglauf mit 10 m Anlauf		X		X	X
4 x 60 m, 90 sek Pause	X				
6 x 60 m, 30 sek Pause					X
Frequenz-/Vortrieb-Test	X				
Turnen			X		
Kugelschocken rückwärts			X	X	
Aufroller		X			

3 Anthropometrie

3.1 Körperhöhe



Material:

Sichtschutz, Maßband, Stadiometer

Personaleinsatz:

Je Messstation verpflichtend 2 Personen; Messung getrennt nach Geschlechtern mit gleichgeschlechtlichem Messpersonal durchführen

Messung:

Abstand vom Scheitel bis zum Boden in Zentimeter (z.B. 171,4 cm)

Hinweis:

Die Messung möglichst morgens oder zu Testbeginn durchführen. Die Testperson trägt keine Schuhe

Durchführung:

Die Testperson steht aufrecht mit dem Rücken an der Wand, die Füße stehen eng nebeneinander. Ohne sich anzulehnen haben Rücken, Gesäß und Fersen Kontakt mit der Wand. Zum Messen wird der Testperson von oben ein Brett mit leichtem Druck auf den Kopf gelegt. Die Testperson atmet tief ein, hält die Luft kurz an, dabei wird die Körperhöhe abgelesen.

3.2 Körpergewicht



Material:

Sichtschutz, geeichte Waage mit einer Genauigkeit von 0,1 Kilogramm

Personaleinsatz:

Je Messstation verpflichtend 2 Personen; Messung getrennt nach Geschlechtern mit gleichgeschlechtlichem Messpersonal durchführen

Messung:

Körpergewicht in Kilogramm (z.B. 64,5 kg)

Hinweise:

Die Messung möglichst morgens oder zu Testbeginn durchführen; direkt vor dem Wiegen möglichst nichts Essen oder Trinken

WICHTIG: Gewicht NICHT laut aufrufen!

Durchführung:

Die Testperson stellt sich mit möglichst wenig Bekleidung und ohne Schuhe auf die Waage. Ruhig stehen. Das Gewicht wird leise abgelesen.

3.3 Sitzhöhe



Material:

Sichtschutz, Maßband, Stadiometer

Personaleinsatz:

Je Messstation verpflichtend 2 Personen; Messung getrennt nach Geschlechtern mit gleichgeschlechtlichem Messpersonal durchführen

Messung:

Abstand vom Scheitel bis zum Hocker/Kasten in Zentimeter
(z.B. 91,4 cm)

Hinweis:

Die Messung möglichst morgens oder zu Testbeginn durchführen

Durchführung:

Die Testperson sitzt aufrecht, ohne dass die Füße den Boden berühren, auf einen Kasten. Ohne sich anzulehnen hat der Rücken Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab. Die Hüft- und Kniegelenke sind rechtwinklig gebeugt. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Zum Messen wird der Testperson von oben ein Brett mit leichtem Druck auf den Kopf gelegt. Die Testperson atmet tief ein, hält die Luft kurz an, dabei wird die Körperhöhe abgelesen.

3.4 Armspannweite



Material:

Sichtschutz, Klebeband, Maßband größer 2 Meter oder Zollstock, Wasserwaage

Personaleinsatz:

Je Messstation verpflichtend 2 Personen; Messung getrennt nach Geschlechtern mit gleichgeschlechtlichem Messpersonal durchführen

Messung:

Abstand längster Finger (rechts – links) in Zentimeter
(z.B. 180,5 cm)

Hinweis:

Die Messung möglichst morgens oder zu Testbeginn durchführen

Durchführung:

Der Zollstock oder das Maßband wird ca. 1,5 Meter über dem Boden waagrecht an der Wand angebracht. Die Testperson steht mit dem Rücken an der Wand. Die Arme sind in Schulterhöhe maximal weit auseinander gestreckt, dabei befinden sich die Hände in Schulterhöhe, die Handrücken zeigen zur Wand, die Finger sind lang ausgestreckt und berühren die Wand. Es wird die Distanz zwischen den Fingerspitzen – längster Finger der rechten zu längstem Finger der linken Hand – gemessen. Idealerweise wird der längste Finger der rechten Hand am Nullpunkt des Maßbandes angelegt. Die Armspannweite lässt sich dann am längsten Finger der linken Hand ablesen.

3.5 Reichhöhe im Stehen



Material:

Sichtschutz, Klebeband, Maßband größer 2 Meter, Wasserwaage

Personaleinsatz:

Je Messstation verpflichtend 2 Personen; Messung getrennt nach Geschlechtern mit gleichgeschlechtlichem Messpersonal durchführen

Messung:

Abstand vom Fußboden bis zum längsten Finger (rechts – links) in Zentimeter (z.B. 180,5 cm)

Hinweise:

Die Messung möglichst morgens oder zu Testbeginn durchführen; beim Strecken darauf achten, dass die Testperson auf dem ganzen Fuß stehen bleibt

Durchführung:

Das Maßband wird senkrecht an der Wand angebracht. Die Testperson steht mit dem Blick zur Wand und versucht sich soweit wie möglich mit einem Arm nach oben zu strecken, ohne sich dabei auf die Fußspitzen zu stellen. Die Messung erfolgt am längsten Finger. Beide Seiten messen.

4 Sportmotorische Basistests

4.1 Drop Jump



Material:

Kontaktplatte oder Optojump, 30 Zentimeter Podest (Hocker oder Kasten), Stoppuhr für Stoppen der Pausenzeit

Achtung:

Der Untergrund sollte fest und eben sein

Personaleinsatz:

1 Person am Computer zur Bedienung der Kontaktplatte, 1 Person zur Beobachtung der Sprungausführung

Messung:

Stütz- und Flugzeit in Millisekunden und Effizienz (Quotient t aus Flugzeit geteilt durch Stützzeit)

Ziel:

Durchführen eines Niederhochsprungs so schnell und so hoch wie möglich

Hinweise:

Ausführung in festen Turnschuhen; der Versuch ist ungültig, wenn die Beine nach dem Absprung in der Luft angewinkelt werden oder eine Klappbewegung ähnlich dem Klappmesser erfolgt, um die Flugzeit zu verlängern

Versuchszahl:

2 Versuche mit mindestens 20 Sekunden Pause zwischen den Sprüngen (bester Versuch wird gewertet)

Durchführung:

Die Testperson steht auf einem 30 Zentimeter hohen Podest. Sie lässt sich von dem Podest auf die Kontaktplatte fallen und springt mit möglichst kurzer Kontaktzeit maximal schnell und maximal hoch von der Kontaktplatte nach oben ab. Die Arme werden als Schwungelemente eingesetzt. Die Landung erfolgt auf der Kontaktplatte in einen möglichst ruhigen und festen Stand. Der Versuch ist ungültig, wenn die Beine nach dem Absprung in der Luft angewinkelt werden oder eine Klappbewegung ähnlich dem Klappmesser erfolgt, um die Flugzeit zu verlängern.

Unterstützende Hinweise an die ausführende Testperson:

- ▲ „Stell Dir vor die Kontaktplatte ist eine heiße Herdplatte und Du willst so schnell wie möglich weg und Du musst dabei ein hohes Hindernis überspringen!“
- ▲ „Spann Deinen Rumpf und Deine Beine an, dann gibst Du in den Gelenken nicht so nach!“
- ▲ „Spring nach oben und nicht nach vorne!“
- ▲ „Spann Deine Füße auch nach dem Absprung an!“

4.2 Countermovement Jump



Material:

Kontaktplatte oder Optojump, Stoppuhr für Stoppen der Pausenzeit

Achtung:

Der Untergrund sollte fest und eben sein

Personaleinsatz:

1 Person am Computer zur Bedienung der Kontaktplatte, 1 Person zur Beobachtung der Sprungausführung

Messung:

Flughöhe in Zentimeter

Ziel:

Einen Sprung aus dem Stand so hoch wie möglich ausführen

Hinweise:

Ausführung in festen Turnschuhen; der Versuch ist ungültig, wenn die Beine nach dem Absprung in der Luft angewinkelt werden oder eine Klappbewegung ähnlich dem Klappmesser erfolgt, um die Flugzeit zu verlängern

Versuchszahl:

2 Versuche mit mindestens 20 Sekunden Pause zwischen den Sprüngen (bester Versuch wird gewertet)

Durchführung:

Die Testperson steht etwa hüftbreit auf der Kontaktplatte und springt mit einer Ausholbewegung (Hocke) so hoch wie möglich nach oben ab. Die Arme werden dabei als Schwungelemente eingesetzt. Die Landung erfolgt auf der Kontaktplatte in einen möglichst ruhigen und festen Stand.

4.3 3er Hop mit 5 Meter Anlauf



Material:

Anlaufbahn mit Sprunggrube, Harke, Klebeband, Maßband, 5 Paare farblich unterschiedlicher Hütchen zur Kennzeichnung der Absprungzonen, Stoppuhr für Stoppen der Pausenzeit

Personaleinsatz:

2 Personen zum Messen, 1 Person zum Harken

Messung:

Sprungweite in Meter (z.B. 2,80 m)

Ziel:

Mit 3 einbeinigen Sprüngen (Hop) eine möglichst große Distanz zurücklegen

Hinweise:

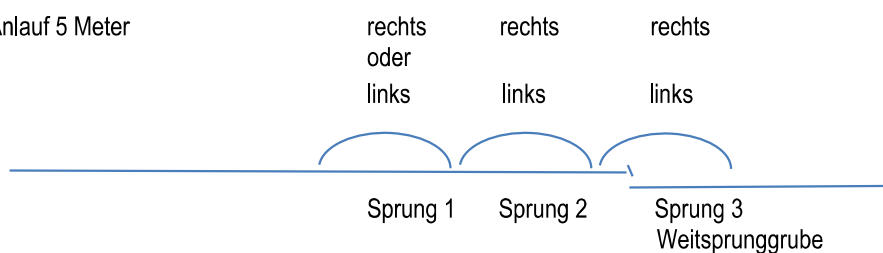
Ausführung in festen Turnschuhen oder Sprungspikes; der Anlauf ist auf 5 Meter mit einer Hürde oder Bank begrenzt (siehe Video); nach dem Einspringen die Testpersonen nach den gewählten Absprungzonen in Gruppen einteilen und nacheinander springen lassen; beim Wechseln der Absprungzone bzw. der Gruppe den Anlauf wieder auf 5 Meter begrenzen

Versuchszahl:

2 Versuche pro Bein mit mindestens 2 Minuten Pause (bester Versuch wird gewertet)

Durchführung:

Anlauf 5 Meter



Der 3. Sprung wird dabei wie beim Weitsprung in der Grube gelandet. Gemessen wird der erste Abdruck im Sand von der Absprunglinie aus. Der Anlauf ist auf 5 Meter vor der gewählten Absprungzone begrenzt und kann frei wählbar als Laufen, Gehen oder Dribbeln gestaltet werden.

Markierungen für die Absprungzonen:

1. Markierung: 4 Meter vor der Grube
2. Markierung: 5 Meter vor der Grube
3. Markierung: 6 Meter vor der Grube
4. Markierung: 7 Meter vor der Grube

Daraus ergeben sich folgende Zonen:

- Zone 1: 4 bis 5 Meter
- Zone 2: 5 bis 6 Meter
- Zone 3: 6 bis 7 Meter

4.4 Kugelschocken vorwärts

**Material:**

Kugelstoßanlage mit Balken, Kugeln: 3 Kilogramm für weibliche und 4 Kilogramm für männliche Testpersonen, Maßband, Stoppuhr für Stoppen der Pausenzeit

Personaleinsatz:

2 Personen zum Messen, 1 Person zum Ablesen, 1 Person zum Einsammeln der Kugeln oder alternativ zum Holen der Kugeln die Testpersonen hinzuziehen

Messung:

Wurfweite in Meter (z.B. 16,45 m)

Ziel:

Die Kugel möglichst schnell nach vorne-oben beschleunigen, um eine möglichst hohe Weite zu erzielen

Hinweis:

Ausführung in festen Turnschuhen

Versuchszahl:

2 Versuche mit mindestens 2 Minuten Pause
(bester Versuch wird gewertet)

Durchführung:

Die Testperson steht etwa schulterbreit mit den Füßballen auf dem Kugelstoßbalken mit Blick in Wurfrichtung. Sie hält die Kugel mit gestreckten Armen vor dem Körper. Zum Schwungholen werden die Knie bis ca. 90 Grad gebeugt. Aus dieser Position wird die Kugel mit gestreckten Armen und einer explosiven vollständigen Streckung der Beine nach vorne-oben beschleunigt. Die Kugel verlässt ungefähr in Schulterhöhe die Hände.

4.5 60 Meter Sprint



Material:

Lichtschrankensystem mit mindestens 4 Messpunkten,
60 Meter-Kunststoffbahn mit Auslauf, Klebeband für Startlinie,
Stoppuhr für Stoppen der Pausenzeit

Personaleinsatz:

1 Person am Start, 1 Person zum Stoppen der Pausenzeit, 1 Person an der Zeitmessung

Messung:

Zeit in Sekunden

Mit dem Lichtschrankensystem die Abschnitte 0 bis 10 Meter, 10 bis 30 Meter, 30 bis 60 Meter stoppen. Auswertung der Abschnitte: 0 bis 10 Meter, 10 bis 30 Meter, 0 bis 30 Meter, 30 bis 60 Meter sowie die Gesamtzeit über 60 Meter

Ziel:

Aus der Hochstartposition eine Strecke von 60 Meter so schnell wie möglich sprinten

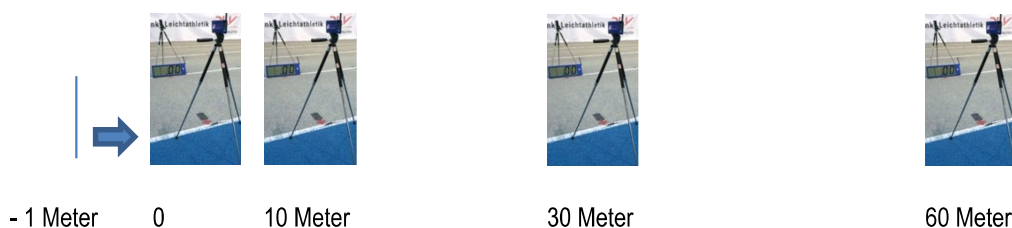
Hinweise:

Kurze Bekleidung und Spikes; Lichtschranken auf Kniehöhe einstellen, um ein Auslösen mit den Armen zu verhindern

Versuchszahl:

2 Versuche mit 10 Minuten Pause (bester Versuch wird gewertet)

Testanordnung:



Durchführung:

Über ein Lichtschrankensystem werden die Gesamtzeit und die angegebenen Zwischenzeiten gemessen. Gestartet wird an der 1 Meter vor der 1. Lichtschranke geklebten Startlinie. Der vordere Fuß steht an der Startlinie und darf den Boden nicht verlassen. Ein Schwungholen ist nicht erlaubt. Es erfolgt kein Startkommando.

4.6 Cooper-Test

Material:

400 oder 200 Meter-Kunststoffbahn, Hütchen, Pfeife, Stoppuhr

Personaleinsatz:

Abhängig von der Teilnehmerzahl; es werden Rundenzähler benötigt, die nach 12 Minuten die gelaufene Strecke ausmessen und notieren

Tipp: Pro 4 Testpersonen 1 Rundenzähler

Messung:

Distanz in Meter (z.B. 3.500 m)

Ziel:

In 12 Minuten eine möglichst große Strecke zurücklegen

Hinweis:

An der Rundbahn alle 10 Meter eine Markierung (Hütchen) aufstellen

Versuchszahl:

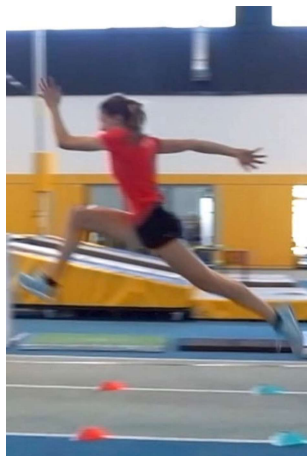
1 Versuch

Durchführung:

An der Rundbahn stehen alle 10 Meter Markierungen zur Orientierung für das spätere Ausmessen. Auf ein Startsignal laufen alle gleichzeitig los. Nach 11 Minuten erfolgt ein zweites Signal, um die letzte Minute anzuzeigen. Nach Ablauf der 12 Minuten erfolgen zwei Piffe. Die Testpersonen bleiben beim Ertönen dieser zwei Piffe stehen und warten an der Stelle, bis ihre Streckenlänge ausgemessen und notiert ist.

5 Disziplinspezifische Erweiterungen

5.1 5er Sprunglauf mit 10 Meter Anlauf



Material:

Anlaufbahn mit Sprunggrube, Harke, Klebeband, Maßband, 5 Paare farblich unterschiedlicher Hütchen zur Kennzeichnung der Absprungzonen, Stoppuhr für Stoppen der Pausenzeit

Personaleinsatz:

2 Personen zum Messen, 1 Person zum Harken

Messung:

Sprungweite in Meter (z.B. 2,80 m)

Ziel:

Mit 5 Sprüngen (abwechselnd mit links und rechts abspringen) eine möglichst große Distanz zurückzulegen

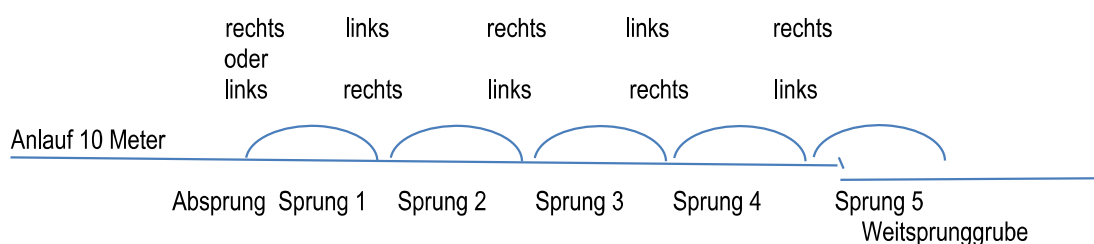
Hinweise:

Ausführung in festen Turnschuhen oder Sprungspikes; den Anlauf auf 10 Meter mit einer Hürde oder einer Bank begrenzen; nach dem Einspringen die Athleten nach den gewählten Absprungzonen in Gruppen einteilen und nacheinander springen lassen; beim Wechseln der Absprungzone bzw. der Gruppe den Anlauf wieder neu auf 10 Meter begrenzen

Versuchszahl:

2 Versuche mit mindestens 5 Minuten Pause

Durchführung:



Der 5. Sprung wird wie beim Weitsprung in der Grube gelandet. Gemessen wird der erste Abdruck im Sand von der Absprunglinie aus. Der Anlauf ist auf 10 Meter vor der gewählten Absprungzone begrenzt und wird als Laufen gestaltet.

Markierungen für die Absprungzonen:

1. Markierung: 11,50 Meter vor der Grube
2. Markierung: 13,00 Meter vor der Grube
3. Markierung: 14,50 Meter vor der Grube
4. Markierung: 16,00 Meter vor der Grube
5. Markierung: 17,50 Meter vor der Grube

Daraus ergeben sich folgende Zonen:

- Zone 1: 11,50 bis 13,00 Meter
- Zone 2: 13,00 bis 14,50 Meter
- Zone 3: 14,50 bis 16,00 Meter
- Zone 4: 16,00 bis 17,50 Meter

5.2 4 x 60 Meter Sprint



Material:

Lichtschrankensystem mit 2 Messpunkten, 2 Stoppuhren zum Stoppen der Pausenzeiten pro Testperson, Klebeband für Startlinien, 60 Meter-Kunststoffbahn mit Auslauf

Personaleinsatz:

2 Personen (0 Meter und 60 Meter) pro Testperson zum Stoppen und Ansagen der Pausen von 90 Sekunden zwischen den Läufen, 1 Person an der Zeitmessung

Messung:

Zeit in Sekunden pro Lauf

Bewertet wird der Mittelwert der 4 Läufe und die Differenz zur 60 Meter-Sprintzeit

Ziel:

Die 4 Läufe so schnell wie möglich absolvieren, um im Mittelwert der 4 Läufe die Differenz zu der im 60 Meter-Sprint erzielten Zeit möglichst gering zu halten

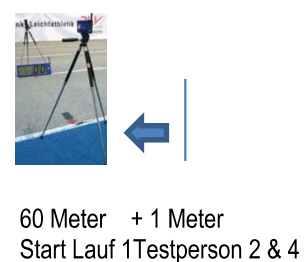
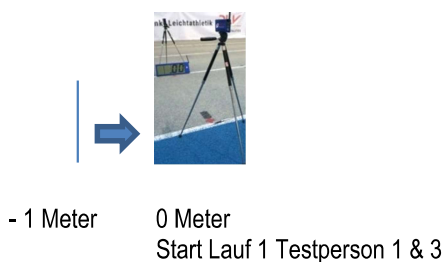
Hinweise:

Kurze Bekleidung und Spikes; Lichtschranken auf Kniehöhe einstellen, um ein Auslösen mit den Händen zu vermeiden

Versuchszahl:

1 Versuch

Testanordnung:



Durchführung:

Der Start erfolgt bei jedem Lauf einen Meter vor der ersten Lichtschranke an der geklebten Startlinie.

Testperson 1 sprintet 60 Meter und hat dann 90 Sekunden Pause. In der Zwischenzeit startet Testperson 2 und hat nach dem 60 Meter-Sprint 90 Sekunden Pause. Ist die Pause von 90 Sekunden für Testperson 1 um, erfolgt der Start für den 2. Lauf in entgegengesetzter Richtung zu Lauf 1.

Die Gruppengröße ist begrenzt auf die Anzahl an Testpersonen, die innerhalb der 90 Sekunden Pause zwischen den Läufen der Testperson 1 die 60 Meter absolvieren können. Das können 3 bis 4 Testpersonen sein. Die Pause wird für die einzelnen Testpersonen laut runtergezählt. Der Versuch ist ungültig, sobald eine Testperson die Pausen nicht einhält.

5.3 6 x 60 Meter Sprint



Material:

Lichtschrankensystem mit 2 Messpunkten, 2 Stoppuhren zum Stoppen der Pausenzeit pro Testperson, Klebeband für Startlinien, 60 Meter-Kunststoffbahn mit Auslauf

Personaleinsatz:

2 Personen (0 Meter und 60 Meter) pro Testperson zum Stoppen und Ansagen der Pause von 30 Sekunden zwischen den Läufen, 1 Person an der Zeitmessung

Messung:

Zeit in Sekunden pro Lauf

Bewertet wird der Mittelwert der 6 Läufe und die Differenz zur 60 Meter-Sprintzeit

Ziel:

Die 6 Läufe in einer möglichst kurzen Zeit absolvieren, um im Mittelwert der 6 Läufe die Differenz zu der im 60 Meter-Sprint erzielten Zeit möglichst gering zu halten

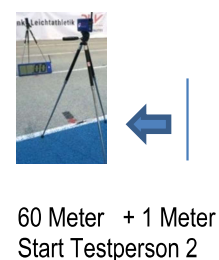
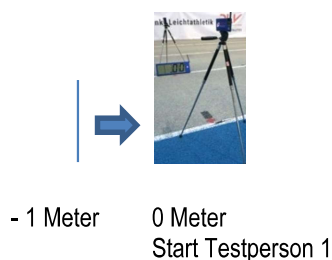
Hinweise:

Kurze Bekleidung und Spikes; Lichtschranken auf Kniehöhe einstellen, um ein Auslösen mit den Händen zu vermeiden

Versuchszahl:

1 Versuch

Testanordnung:



Durchführung:

Das Ziel besteht darin, die 6 x 60 Meter in einer möglichst kurzen Zeit zurückzulegen. Der Start erfolgt bei jedem Lauf einen Meter vor der ersten Lichtschranke. Testperson 1 sprintet 60 Meter und hat 30 Sekunden Pause. In der Zwischenzeit startet Testperson 2 den 60 Meter-Sprint und hat 30 Sekunde Pause. Ist die Pause von 30 Sekunden der Testperson 1 um, erfolgt der Start für den 2. Lauf in entgegengesetzter Richtung zu Lauf 1. Die Gruppengröße ist begrenzt auf die Anzahl an Testpersonen, die innerhalb der 30 Sekunden Pause zwischen den Läufen von Testperson 1 die 60 Meter absolvieren können. Dies werden in der Regel 2 Testpersonen sein. Die Pause wird für die einzelnen Testpersonen laut runtergezählt.

Hinweis an die Testpersonen: Nicht zu schnell anfangen. Am Anfang eine submaximale Geschwindigkeit wählen. Der Versuch ist ungültig, wenn die Pausen nicht eingehalten werden.

5.4 Frequenz-/Vortrieb-Test (Hürdenspezifik)



Material:

Lichtschranksystem mit 2 Messpunkten, Stoppuhr für Stoppen der Pausenzeit, Klebeband für die Start- und Ziellinie sowie die Abschnittsmarkierungen, 8 BlockX (jeweils zwei übereinander an den definierten Markierungen) oder 4 Minihürden (30 Zentimeter hoch), 50 Meter-Kunststoffbahn mit Auslauf

Personaleinsatz:

1 Person an der Zeitmessung, 2 Helfer zum Aufstellen der Minihürden bzw. BlockX zwischen den Läufen

Messung:

Zeit in Sekunden

Ziel:

Aus der Hochstartposition eine Strecke von 42 Meter über 4 Hindernisse so schnell wie möglich sprinten

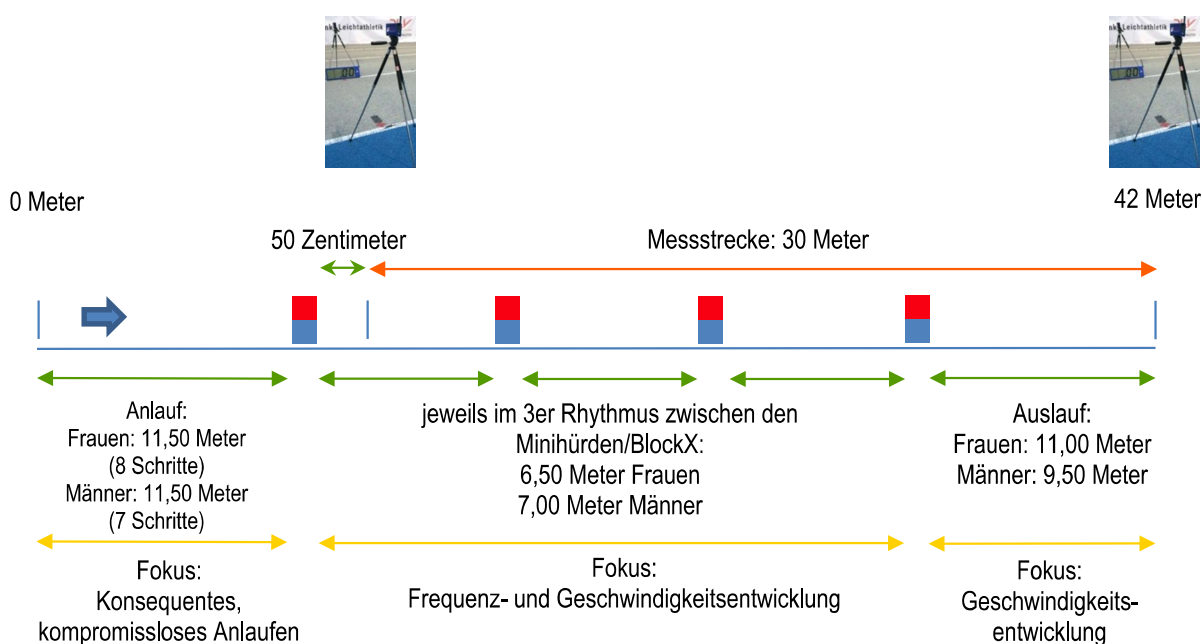
Hinweise:

Kurze Bekleidung und Spikes; Lichtschranken auf Kniehöhe einstellen, um ein Auslösen mit den Händen zu vermeiden; die Abstände der Minihürden bzw. BlockX mit Klebestreifen markieren

Versuchszahl:

2 Versuche mit mindestens 8 Minuten Pause (bester Versuch wird)

Testanordnung:



Durchführung:

Aus der Hochstartposition wird eine Strecke von 42 Meter über 4 Hindernisse gesprintet. Über ein Lichtschrankensystem wird die Zeit ab dem ersten Kontakt hinter dem ersten Hindernis über drei definierte Abschnitte zzgl. des Zieleinlaufs gemessen. Dabei wird die erste Lichtschranke 50 Zentimeter hinter dem ersten Hindernis positioniert. Gestartet wird aus dem Hochstart ohne ein externes Startsignal an der Startlinie.

Das erste Hindernis steht bei 11,50 Meter. Die weiblichen Testpersonen müssen den Anlauf zum ersten Hindernis mit acht Anlaufschritten, die männlichen Testpersonen mit sieben Schritten gestalten. Die weiteren Hindernisse stehen im Abstand von 6,50 Meter (Frauen) und 7 Meter (Männer). Der Auslauf zur zweiten Ziellinie beträgt 11 Meter (Frauen) bzw. 9,50 Meter (Männer).

Idealerweise werden für diesen Test gleichgeschlechtliche Gruppen gebildet. Es empfiehlt sich die Abstände der Hindernisse am Rand mit kleinen Klebestreifen zu markieren, um ein schnelles Aufstellen eventuell umgestoßener Hindernisse für den nachfolgenden Lauf zu gewährleisten.

Jede Testperson erhält zwei Versuche. Die Pause zwischen zwei Versuchen soll nicht kürzer als 8 Minuten sein. Die Hochstartposition wird individuell durchgeführt. Es zählt der schnellste Versuch. Das Umreißen einer oder mehrerer Hindernisse wird vermerkt.

Hinweis an die Testpersonen: weibliche Testpersonen haben beim Start das Nachziehbein, männliche Testpersonen das Schwungbein vorne stehen.

5.5 Turnen



Material:

Bodenläufer (ca. 10 bis 12 m) oder 8 Turnmatten

Zeitbedarf:

15 Minuten für 6 Testpersonen

Personaleinsatz:

1 Person für Hilfestellung, 1 Person für Bewertung

Messung:

Bewertet wird die Ausführungsqualität (s. Tabelle unten)

Ziel:

Flüssige Durchführung der Übungsfolge mit hoher Ausführungsqualität

Hinweise:

Die Übungsverbindung, d.h. die Aneinanderreihung der Elemente, soll flüssig geturnt werden; es wird ohne Schuhe geturnt

Versuchszahl:

1 Versuch

Durchführung:

Die Reihenfolge der Elemente wählt jede Testperson selbst; die Übungsverbindung setzt sich aus den nachfolgenden Elementen zusammen:

- ▲ Rolle vorwärts
- ▲ Rolle rückwärts (optional durch den flüchtigen Handstand)
- ▲ Handstand-Abrollen
- ▲ Rad oder Radwende
- ▲ Strecksprung mit halber Drehung

Bewertung der Ausführungsqualität:

Merkmal	+	o	-
Grad der Beherrschung der Elemente	gekonnt	teilweise gekonnt	nicht gekonnt
Grad der Ausführung der Übungsverbindung	Feinstform	Feinform	Grobform
Bewegungsfluss	vorhanden	teilweise vorhanden	nicht vorhanden
Körperspannung/ Körperhaltung	vorhanden	teilweise vorhanden	nicht vorhanden
Gesamturteil „Turnen“			

5.6 Kugelschocken rückwärts



Material:

Kugelstoßanlage mit Balken, Kugeln: 3 Kilogramm (Frauen) und 4 Kilogramm (Männer), Maßband, Stoppuhr für Pausenzeit

Personaleinsatz:

2 Personen zum Messen, 1 Person zum Kugeln einsammeln oder alternativ die Testpersonen zum Holen der Kugeln hinzuziehen

Messung:

Wurfweite in Meter (z.B. 16,45 m)

Ziel:

Die Kugel möglichst schnell nach hinten-oben beschleunigen, um eine möglichst hohe Weite zu erzielen

Hinweis:

Ausführung in festen Turnschuhen

Versuchszahl:

2 Versuche mit mindestens 2 Minuten Pause (bester Versuch wird gewertet)

Durchführung:

Das Ziel besteht darin, die Kugel möglichst schnell nach hinten-oben zu beschleunigen und dabei eine möglichst hohe Weite zu erzielen. Die Testperson steht etwa schulterbreit mit den Füßballen auf dem Kugelstoßbalken mit dem Rücken in Wurfrichtung und hält die Kugel mit gestreckten Armen vor dem Körper. Zum Schwungholen werden die Knie bis ca. 90 Grad gebeugt. Aus dieser Position wird die Kugel mit gestreckten Armen und einer explosiven vollständigen Streckung der Beine über den Kopf nach hinten-oben beschleunigt. Die Kugel verlässt die Hände über oder knapp hinter dem Kopf.

5.7 Aufroller

Material:

Reckstange

Personaleinsatz:

1 Person zum Zählen

Messung:

Anzahl der gültigen Aufroller (z.B.: 10 große, 17 kleine)

Ziel:

Aneinanderreihung möglichst vieler großer und/oder kleiner Aufroller

Hinweis:

Ungültige Versuche: keine Reckstangenberührung

Versuchszahl:

1 Versuch



Ausgangsposition



Endposition kleiner Aufroller



Endposition großer Aufroller

Durchführung:

Die Testperson hängt sich gestreckt an eine Reckstange und versucht so oft wie möglich mit den Füßen die Reckstange zu berühren. Eine Schwingbewegung im Hang ist erlaubt. Die Beine sollen nach dem Berühren der Reckstange ruhig und kontrolliert in die Ausgangsposition abgelassen werden, um ein Schaukeln zu verhindern. Der Testleiter zählt laut mit. Ein ungültiger Versuch führt nicht zum Abbruch der Aneinanderreihung, sondern wird nicht gezählt.

Kleiner Aufroller:

Die Testperson rollt aus der Hangposition mit angewinkelten Beinen unter die Reckstange. Die Füße berühren dabei die Reckstange.

Großer Aufroller:

Die Testperson rollt aus der Hangposition mit den Füßen nach oben in die gestreckte Kopf-Über-Position. Dabei berührt die Hüfte die Reckstange.

6 Quellennachweis

- ▲ DLV Nachwuchsleistungssportkonzept 2018 – 2024
- ▲ DLV Strukturplan

Vielen Dank

für die Unterstützung bei den Foto- und Video-Aufnahmen an:

Leichtathletik Baden-Württemberg gGmbH

und die Athlet*innen:

Laura Raquel Müller (Unterländer LG)

Laura Wilhelm (VfL Waiblingen)

Hanna Render (LG Gäu Athletics)

Bo Kanda Lita Baehre (TSV Bayer 04 Leverkusen)