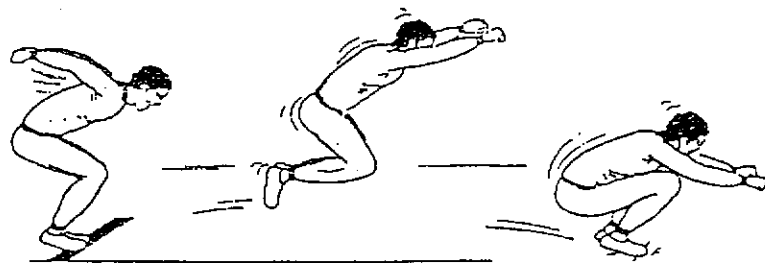


Testserie

1. Standweitsprung

Testbeschreibung: Der Teilnehmer steht in der Hockstellung mit den Fußspitzen an der Absprunglinie. Mit beiden Beinen springt er gleichzeitig soweit wie möglich nach vorne und unterstützt den Sprung mit dem Schwung beider Arme. Die Landung erfolgt auf der Turnmatte.



Motorische Anforderung - Sprungkraft (horizontal)
(Testziel):

- Schnellkraft
- Koordination

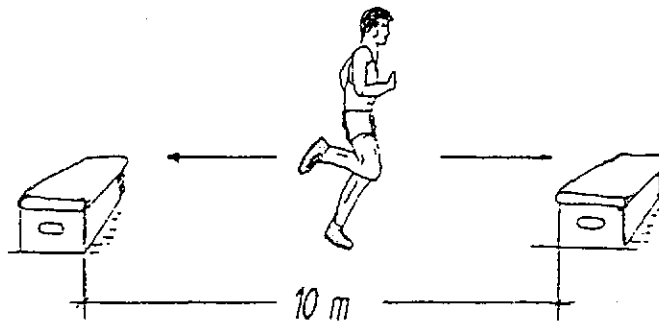
Testbewertung: Von 3 Versuchen wird der beste in m/cm gewertet.
Meßwerte: Fußspitze (Absprung) bis hinterer Fersenabdruck (Landung) bzw. letzte Bodenberührung.

Gerätebedarf: Turnmatten
Kreide zum Markieren der Ferse bzw. der letzten Bodenberührung

2. Wendelauf

Testbeschreibung:

Zwei Kästen stehen auf einer Linie 10 m auseinander. Die Testperson startet aus der Schrittstellung - eine Hand berührt den Deckel des Kastens -, sprintet zu dem gegenüber stehenden Kasten, tippt mit einer Hand den Kastendeckel an und sprintet wieder zurück. Die Strecke ist viermal zu durchlaufen.



Motorische Anforderung (Testziel):

- Schnelligkeit
- Schnellkraft
- Beweglichkeit
- Gewandtheit

Testbewertung:

Gemessen wird die Zeit vom Startkommando bis zum Antippen auf dem Kastendeckel nach dem 4. Lauf.

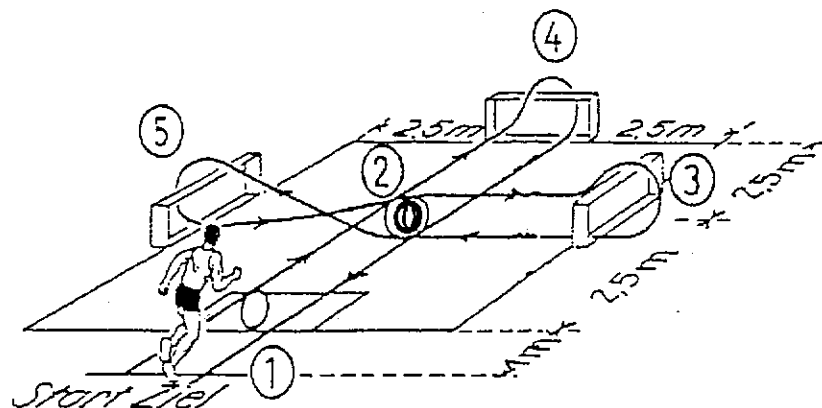
Gerätebedarf:

- 2 Kästen
- Stoppuhr

3. Kasten-Bumerang-Test

Testbeschreibung:

Der Teilnehmer steht im Hochstart an der Startlinie. Auf das Kommando "Fertig - los!" beginnt er mit einer Rolle vorwärts auf der Turnmatte (1), läuft hinter dem Medizinball (2) 90° nach rechts, überspringt das Kastenteil (3) und durchkriecht dasselbe zurück ins Übungsfeld. Nachdem der Medizinball wieder in einer 90°-Rechtsdrehung umlaufen worden ist, sind in der bisherigen Folge die Kastenteile (4) und (5) zu überspringen und zu durchkriechen. Anschließend führt der Weg um den Medizinball zurück ins Ziel.



Motorische Anforderung (Testziel): Überprüfung der Gewandtheit, Gleichgewichts-, Koppelungs- und Orientierungsfähigkeit

Testbewertung:

Gemessen wird die Zeit (1/10 Sek.) vom Startkommando bis zum Überlaufen der Start-/Ziellinie.

Gerätebedarf:

- 3 Kastenteile
- 1 Turnmatte
- 1 Medizinball

4. Circuit-Test

Station I

Klimmzüge

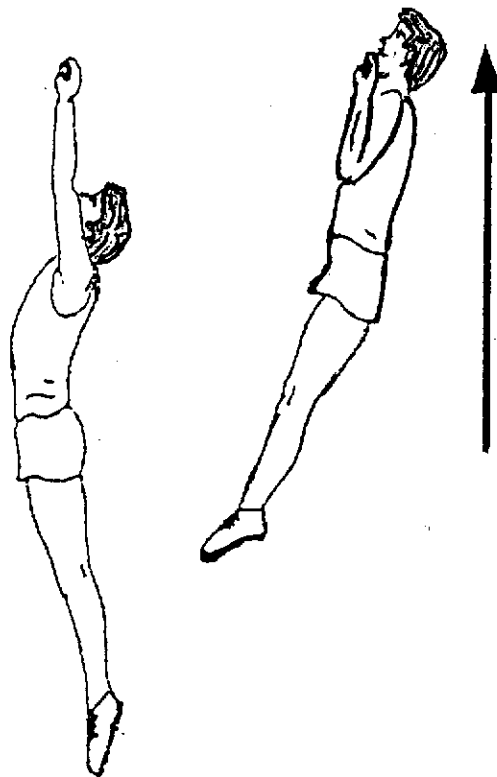
Aufgabenstellung

Aus dem ruhigen Streckhang am Hochreck beugt die Testperson die Arme und zieht den Körper hoch, bis die Kinnspitze über die Reckstange zeigt.

Danach senkt sich die Testperson wieder in den Streckhang.

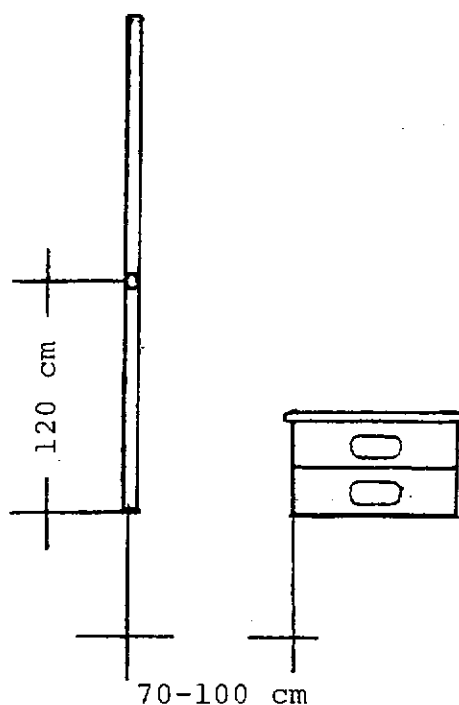
Griffart: Ristgriff

Motorische Anforderung - Kraft
- lokale Kraftausdauer



Abwandlung für Frauen

Weibliche Testpersonen führen die Klimmzüge unter gleichen Bedingungen mit folgenden Abwandlungen durch: Die 1,2 m hohe Reckstange wird ergriffen, die Unterschenkel (Ferse bis Waden) werden auf einen 2-teiligen Kasten aufgelegt (parallel zur Reckstange in 70 - 100 cm Abstand je nach Körpergröße). Ansonsten bleiben die Durchführungskriterien wie bei den männlichen Testpersonen.



Versuchsdurchführung:

- im Streckhang müssen die Arme vollkommen durchgestreckt werden,
- der Körper muß so hoch gezogen werden, daß die Kinnspitze über die Reckstange zeigt.

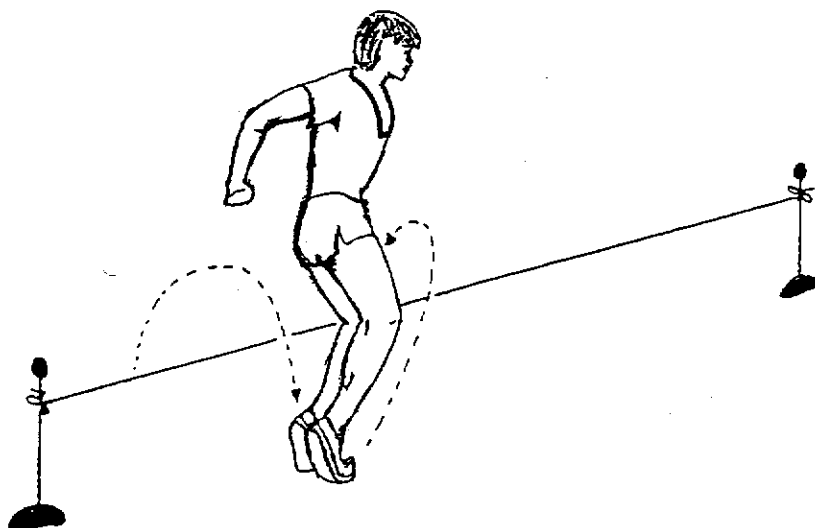
Wertung und Eintragung in den Testbogen: - Jeder ordnungsgemäß durchgeführte Klimmzug zählt zwei Punkte.

Station II

Sprünge über eine gespannte Zauberschnur

Aufgabenstellung

Die Zauberschnur ist in einer Höhe von 40 cm zu spannen. Die einzelnen Sprünge müssen im Schlußsprung (beidbeiniger Absprung) über die gespannte Schnur und zurück durchgeführt werden.



Versuchsdurchführung

- Sprung und Landung erfolgt jeweils mit beiden Beinen
- Zwischenhüpfen und Drehungen sind erlaubt

Wertung und Eintragung in den Testbogen

- Gewertet werden nur ordnungsgemäß durchgeführte Schlußsprünge
- Die Anzahl der gewerteten Versuche wird durch 2 dividiert. (13 Sprünge ergeben 7 Punkte)

Station III

Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage (Rumpfbeuge)

Aufgabenstellung

Die Testperson befindet sich in der Rückenlage auf einer Turnmatte, Hände sind seitl. am Kopf. Die Beine sind 90 ° angewinkelt und die Füße unter der untersten Sprosse an der Sprossenwand fixiert. Die Testperson richtet sich durch schnellkräftiges Beugen in der Hüfte mindestens bis zur Senkrechten auf, anschließend senkt sie sich in die Ausgangslage zurück, wobei der Rücken vollständig die Matte berührt.



Motorische Anforderung - Kraft

- Schnellkraft
- lokale dynamische Ausdauer der Beuger in Hüftgelenk und Wirbelsäule

Versuchsdurchführung Hinweis auf mögliche Fehlerquellen

- nur der Kopf erreicht die Senkrechte und nicht der Rumpf,
- Oberkörper wird nicht vollständig abgesenkt,
- Hände verlassen zur Unterstützung den Nacken.

Wertung und Eintragung in den Testbogen

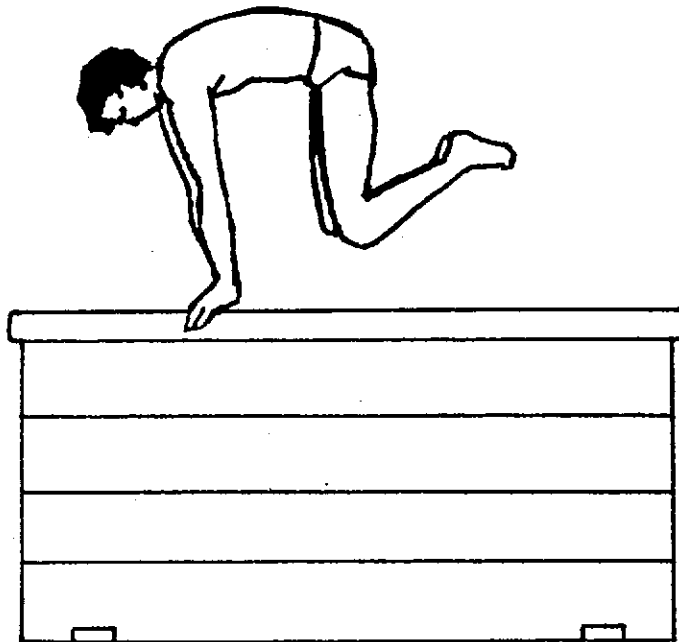
- Jeder vorschriftsmäßig durchgeführte Versuch zählt einen Punkt.

Station IV

Hockwende über den Kasten

Aufgabenstellung

Aus dem Außenquerstand springt die Testperson in der Hockwende (Hocke, Flanke) über einen vierteiligen Kasten (ca. 90 cm hoch). Die Hände müssen auf den Kastendeckel aufgestützt werden, der Absprung erfolgt beidbeinig. Zwischenhüpfen und Anlauf sind erlaubt.



Motorische Anforderung

- Schnellkraft
- Beweglichkeit
- Gewandtheit

Versuchsdurchführung

Hinweis auf Fehlerquellen:

- Beine am Kastenende vorbeiswingen
- Berühren des Kastens mit dem Körper ist erlaubt, jedoch darf keine Bewegungsunterbrechung erfolgen.

Wertung und Eintragung in den Testbogen - jede vorschriftsmäßige Ausführung zählt ein Punkt
- wie 2.4.1

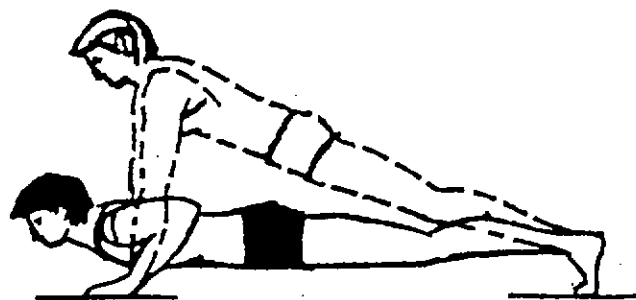
Station V

- Liegestütz - Armbeugen und Strecken

Aufgabenstellung

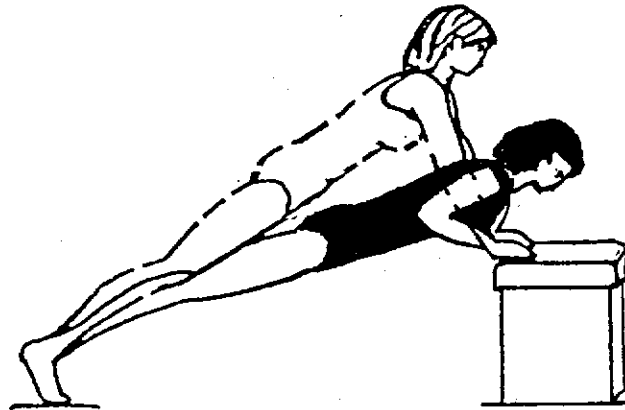
In dem Liegestütz - Arme in Schulterbreite - werden die Arme gebeugt. Danach muß eine vollständige Streckung der Arme erfolgen.

Der Körper ist während der Gesamtbewegung vollkommen gestreckt und darf beim Beugen den Boden nicht berühren. Das Beugen der Arme muß so durchgeführt werden, daß die Oberarme mindestens zur Waagerechten kommen.



Abwandlung für Frauen

Weibliche Testpersonen führen den Liegestütz - Armbeugen unter gleichen Kriterien auf einem 2-teiligen Längskasten durch.



Motorische Anforderung

- Kraft
- lokale Kraftausdauer

Versuchsdurchführung

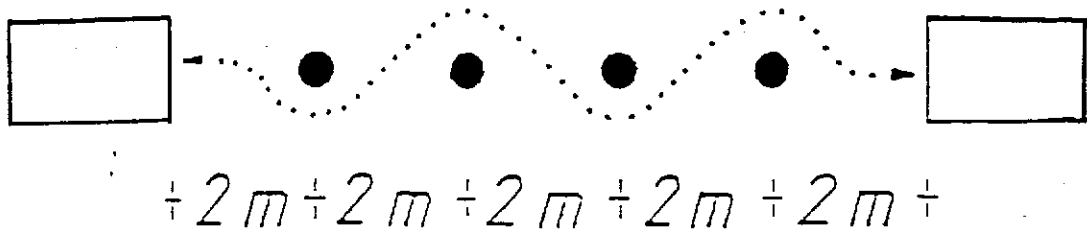
- Hinweis auf Fehlerquellen:
- Berühren des Bodens/Kastenteils eines Körperteils beim Beugen der Arme
- keine Körperstreckung
- die Streckung der Arme muß vollständig durchgeführt werden

Station VI

Schlängellauf

Aufgabenstellung

Auf einer abgesteckten Laufstrecke von 10 m sind 4 Keulen oder Stangen in einem Abstand von 2 m aufzustellen. Der jeweilige Lauf um die 4 Keulen (Slalom) beginnt und endet in der Bodenlage.



Motorische Anforderung

- Schnelligkeit
- Schnelligkeitsausdauer
- Gewandtheit
- Beweglichkeit

Versuchsdurchführung

- Hinweis auf Fehlerquellen:
- Überlaufen der Keulen
- keine vollkommene Bodenlage nach jedem Lauf
- Umwerfen der Keulen

Wertung und Eintragung in den Testbogen

- Jeder Lauf zählt 4 Punkte.
- Bei umgeworfenen Hindernissen wird je 1 Punkt abgezogen.
- Vor Ablauf der Zeit noch passierte Hindernisse werden nach Anzahl hinzugerechnet.

Durchführung des Circuit-Tests:

- Der Test ist so durchzuführen, daß die Belastung und die Pausendauer je 30 Sekunden betragen.
- Die Testpersonen können während der Belastungsphasen kurze Pausen einlegen.
- Nach Absolvierung aller Stationen wird die Gesamtpunktzahl errechnet.
- Im Circuit-Test muss die Note 4,0 erreicht sowie an allen Stationen wenigstens eine gültige Übung durchgeführt werden.