

Anforderungen BWTV Nachwuchssichtung

Übungen des Lauf ABC:

Folgende Übungen werden im Hinblick auf den Beherrschungsgrad abgeprüft:

- (1) Fußgelenksarbeit
- (2) Hopselauf
- (3) Kniehebelauf
- (4) Anfersen
- (5) Tip/Tap
- (6) Sprunglauf

Diese Übungen werden im Rahmen der gemeinsamen Erwärmung vor dem Lauftest durchgeführt!

Laufspezifische Tests:

Im Herbst: für alle 1000m Lauf

Im Frühjahr: 1000m Lauf (AK10)
2000m Lauf (AK11/12)
3000m Lauf (AK13)

Sportmotorische Tests:

1.20m Sprint

20-m-Sprint

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder mit dem rechten) 20 cm vor der ersten Lichtschranke (dieser Startpunkt sollte durch eine Markierung gekennzeichnet werden) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 20 m so schnell wie möglich. Beim Überqueren der Startlinie beginnt die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie. Während des Laufes werden nach 5 m und 10 m zusätzliche Zwischenzeiten gestoppt. Jeder Spieler/jede Spielerin hat zwei Versuche.

Materialbedarf

Elektronische Zeitmessanlage mit vier Lichtschranken, Markierungen für die Vor-Start-(20 cm davor)/Start- und Ziellinien

Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der Spieler/die Spielerin für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 20 m benötigt. Außerdem wird bei 5 m und 10 m jeweils eine Zwischenzeit gemessen. Bei doppelten Zeiten bei einem Messpunkt (z.B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert. Die Zeiten beider Läufe werden in Sekunden (drei Nachkommastellen!) im beiliegenden Messprotokoll notiert, der beste Versuch wird gewertet.

Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diesen Spieler/diese Spielerin abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau



2.Prellen im Achterlauf

Prellen im Achterlauf

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Startlinie, Linkshänder mit dem rechten) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) so schnell wie möglich eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand (Außenhand) geprellt werden. Die elektronische Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der Spieler/die Spielerin nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie läuft. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition.

Materialbedarf

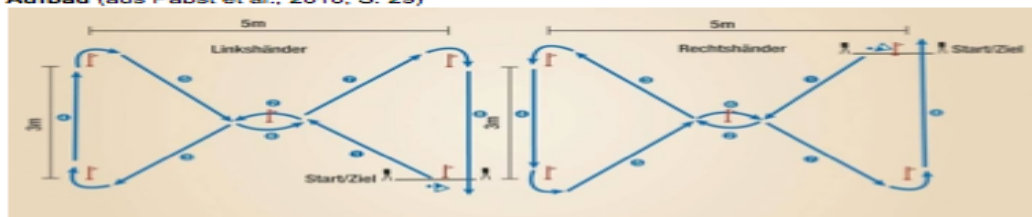
5 Slalomstangen, Markierungen für die Start-/Ziellinie, elektronische Zeitmessanlage, Handball (für Mädchen = Größe 1, für Jungen = Größe 2)

Bewertung

Gemessen wird die Gesamtzeit nach drei kompletten Durchläufen der Laufstrecke. Nach einem Probeversuch hat der Spieler/die Spielerin zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diesen Spieler/diese Spielerin abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 29)



3. Standweitsprung

Standweitsprung

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt. Der Spieler/die Spielerin entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

Materialbedarf

Maßband, Markierungen

Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in Zentimetern. Jeder Spieler/jede Spielerin hat drei Versuche, von denen der beste (im stabilen beidbeinigen Stand) gewertet wird.

Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diesen Spieler/diese Spielerin abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 30)



4. Jump and Reach Test

Jump-and-Reach Test

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin steht im aufrechten Stand seitlich zur Wand und streckt den wandnahen Arm in die Höhe. In der maximal gestreckten Position markiert der Spieler/die Spielerin mit dem Mittelfinger an einem Maßband an der Wand die maximale Reichhöhe (A). Die Fersen dürfen dabei den Boden nicht verlassen. Der Testleiter notiert das Ergebnis (A). Anschließend positioniert sich der Spieler/die Spielerin in 20-30 cm Entfernung vom Messbaum, springt beidbeinig aus paralleler Fußstellung (Füße sind schulterbreit auseinander) und mit einmaliger Ausholbewegung (B) so hoch wie möglich und schlägt am höchsten Punkt die Messlamellen mit der Hand (C) nach vorn weg. Der Testleiter notiert das Ergebnis (C).

Materialbedarf

Messbaum, Bandmaß

Bewertung

Errechnet wird die Sprunghöhe aus der Differenz zwischen maximaler Reichhöhe im Sprung (C) und maximaler Reichhöhe im Stand (A) in cm. Jeder Spieler/jede Spielerin absolviert zwei Versuche, von denen der beste gewertet wird.

Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diesen Spieler/diese Spielerin abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 32)



5. Sit-ups

Sit-Ups

Testbeschreibung

Der Sportler liegt auf dem Rücken, winkelt die Beine im Knie (90°) an und stellt dabei die Füße leicht geöffnet auf den Boden (hüftbreit). Die Füße müssen zusätzlich durch eine weitere Person (oder unter einer Bank) auf dem Boden fixiert werden (leichtes Drücken). Die Arme sind vor dem Körper verschränkt und die Hände liegen überkreuz auf der gegenüberliegenden Schulter. Die Armhaltung darf während der Durchführung nicht verändert werden. Aus der liegenden Position (Ausgangsposition) richtet der Sportler den Oberkörper auf bis die Ellenbogen die Knie berühren (Endposition). Anschließend wird der Oberkörper langsam wieder in die Ausgangsposition abgesenkt. Das Bewegungstempo zum Ausführen des Aufrichtens und Absenkens beträgt jeweils eine Sekunde und muss durch ein Metronom oder einen elektronischen Taktgeber vorgegeben werden.

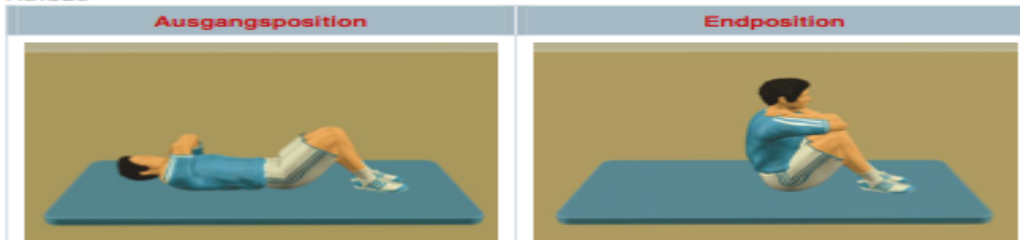
Materialbedarf

Isomatte, Metronom

Bewertung

Gezählt wird die Anzahl der technisch korrekt ausgeführten Wiederholungen (Ellenbogen haben die Knie berührt) unter Berücksichtigung der Rhythmusvorgabe.

Aufbau



6. Liegestütz

Liegestütze

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin startet auf ein akustisches Signal aus der Ausgangsposition, die Hände befinden sich dabei auf einer Turnbank (etwas über schulterbreit auseinander) und die Arme sind gestreckt (Rücken und Beine bilden eine Linie). In der Ausgangsposition befinden sich die Füße der Spielerinnen auf dem Boden, bei den Spielern auf einer Turnbank (siehe Grafik). Durch Beugung in den Ellenbogen gelangt der Spieler/die Spielerin in die Endposition. Die Endposition ist erreicht, wenn mit dem Brustkorb die Turnbank berührt wird. Aus der Endposition bewegt sich der Spieler/die Spielerin durch Streckung in den Ellenbogen zurück in die Ausgangsposition. Das Bewegungstempo zum Ausführen der Beugung und Streckung beträgt jeweils eine Sekunde und muss durch ein Metronom oder einen elektronischen Taktgeber vorgegeben werden.

Materialbedarf

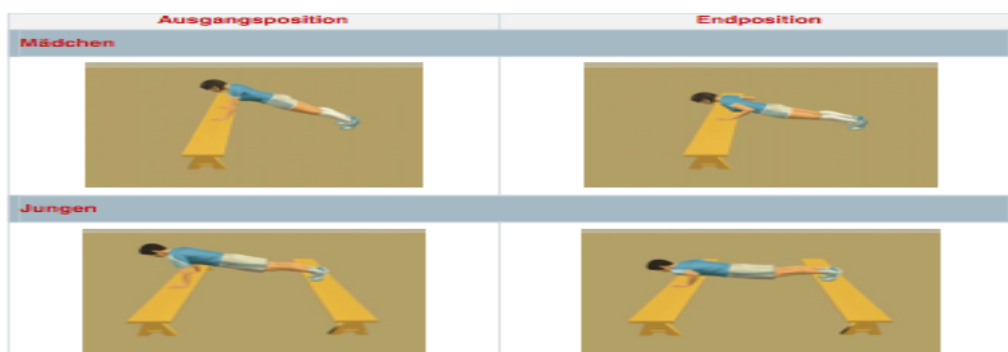
zwei Bänke (35 cm Höhe), Metronom/elektronischer Taktgeber

Bewertung

Gezählt wird die Anzahl der im Rhythmus technisch korrekt ausgeführten Wiederholungen (Oberkörper hat die Turnbank berührt) unter Berücksichtigung der Rhythmusvorgabe.

Hinweis

Zu beachten ist, dass Spielerinnen und Spieler eine unterschiedliche Ausgangsposition einnehmen.



Turnerische Elemente:

- Rolle Vorwärts/Rolle rückwärts
- Flugrolle
- Handstand abrollen
- Standwaage

Schwimmspezifische Tests:

- 7,5m Gleittest
- 25m Kraul Beine
- 25m Freistil (SCH A) / 50m Freistil (JUG B)
- 200m Wasserkompletttest (WKT): 50 m Kraul-Beine mit Schwimmbrett – 50 m Brust – 50 m Kraul einarmig mit passiven Arm vorne und Armwechsel nach 25 m – 50 m Kraul (SCH A)
- 100m (AK10)
- 200m (AK11)
- 400m (AK12/13)

Radgeschicklichkeitsfahrttest (nur Frühjahr):

Siehe eigenständiges PDF