



Ausführungsbeschreibung
zum
Athletiktest in Sandersdorf
Ausrichter: KC Jeßnitz

für folgende Disziplinen:

- 1. Gewandheitslauf**
- 2. Druckwurf**
- 3. Medizinballschocken**
- 4. Rumpfheben**
- 5. Halbe Klimmzüge**
- 6. Beinschwünge**
- 7. Liegestütze**
- 8. Hockwende**

1. Gewandtheitslauf

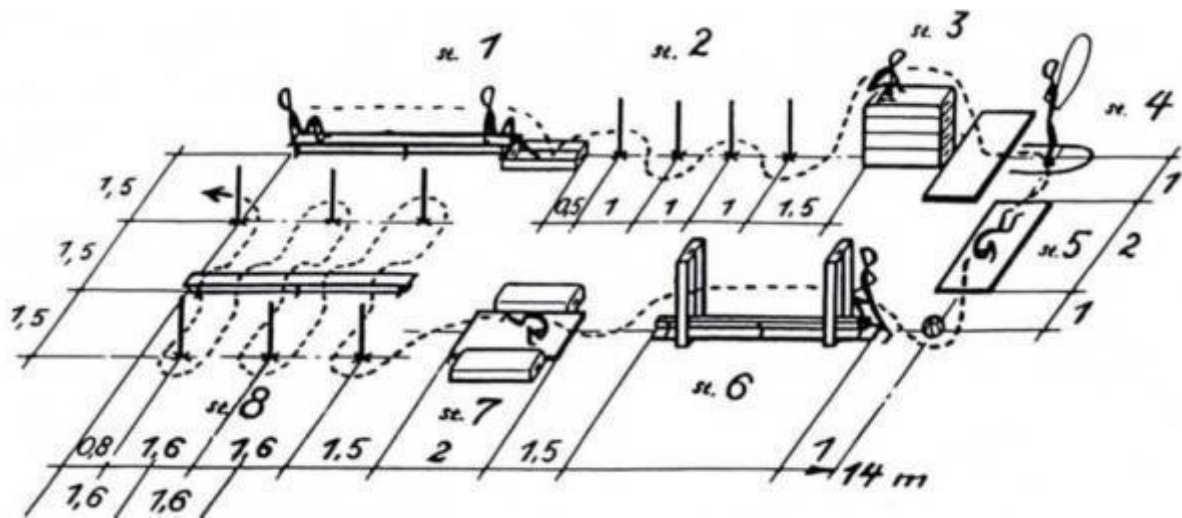


Abbildung 1: Gewandtheitslauf

Anordnung: Die Anordnung des Parcours erfolgt wie in Abb. 1 dargestellt.

Durchführung: Ausgangsstellung ist im Knebengang vorwärts auf der Turnbank. Start erfolgt auf Kommando. Zieleinlauf bei Überqueren der markierten Ziellinie mit Zeitnahme.

Station 1: Überwinden der Turnbank im Krebsgang vorwärts mit Absteigen in das Kastenteil am Ende der Turnbank.

Station 2: Slalomlauf um 4 Ständer

Station 3: Aufhocken auf den Turnkasten mit anschließendem Niedersprung auf Matte

Station 4: Ausführung von 10 Seilsprüngen

Station 5: Rolle vorwärts mit anschließendem Umlaufen des Medizinballes

Station 6: Balancieren auf einer umgedrehten Turnbank mit Durchsteigen zweier Kastenteile

Station 7: Rolle rückwärts auf der Matte

Station 8: Slalomlauf um 6 Ständer, verbunden mit Überspringen einer Turnbank

Versuche: 1

Wertungskriterien: ungültiger Versuch, wenn Durchführungsbestimmungen nicht eingehalten werden

Messgröße: gemessene Zeit

2. Druckwurf

Anordnung: Die Abwurflinie (zur Wand 2 m) wird mittels Turnmatte markiert und fixiert. Die Testperson steht mit einem Basketball in beiden Händen vor der Wurfline (Mattenkante).

Durchführung: Nach dem Startsignal werden 40 Sekunden lang mit einem Basketball Würfe beidarmig in Brusthöhe so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand durchgeführt. Die Ellenbogen werden dabei (wie in Abb. 2) nach außen-oben, bis auf Brusthöhe angehoben. Es ist darauf zu achten, dass mit beiden Händen gleichermaßen gearbeitet wird und keine einarmigen Abwürfe erfolgen. Der Bereich hinter der Wurfline (Matte) darf nur bei Ballverlust, zum Aufheben übertreten werden. In diesem Fall beginnt der nächste Wurf wieder vor der Abwurflinie. Die Testperson kann sich vor der Abwurflinie frei bewegen.

Versuche: 1

Wertungskriterien: einzelner Wurf ungültig, wenn Abwurfline übertreten wird, bei Bodenkontakt zwischen Wand und Abwurfline, wenn Durchführungsbestimmungen nicht eingehalten werden.

Messgröße: Anzahl der Druckwürfe ohne Bodenkontakt innerhalb 40 Sekunden

Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Zählen der Würfe, 1 Helfer/in zur Zeitmessung und Datenerfassung

Material: Stoppuhr, Handzähler, Bandmaß, Turnmatte, Basketball

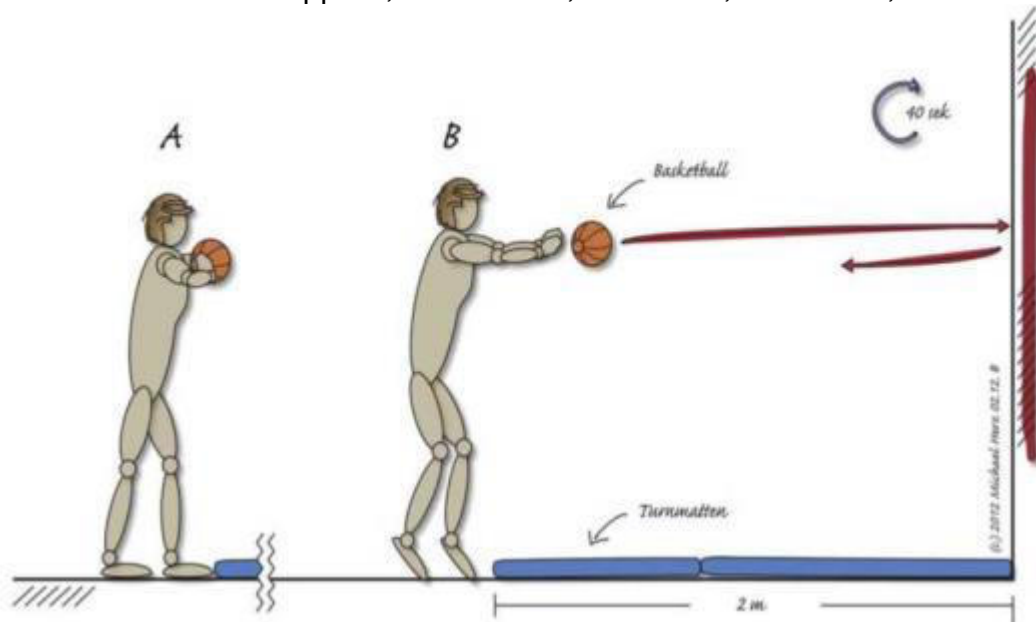


Abbildung 2: Druckball

3. Medizinballschocken

- Anordnung:** Die Übung findet in der Halle statt. Die Abwurflinie ist durch ein Band gekennzeichnet sein. Der Wurfkorridor, in dem der Medizinball landen muss, wird gekennzeichnet.
- Durchführung:** Die Testperson steht in Parallelstellung vor der Abwurflinie. Der Ball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch aus der Aufrechtstellung heraus, im Anschluss an eine ein- oder mehrmalige Schwungbewegung, möglichst weit nach vorne geworfen. Die Abwurflinie darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.
- Versuche:** 2 unmittelbar hintereinander. Der Beste Versuch geht in die Wertung ein.
- Wertungskriterien:** ungültiger Versuch bei Übertreten der Abwurflinie
- Messgröße:** Gemessen wird die kürzeste Wurfstrecke von der Abwurflinie bis zur nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt in Meter, cm (z.B. 8,6 m).
- Helfer/innen:** 1 Helfer/in für Weitenmessung, 1 Helfer/in für Korrekturen und Datenerfassung
- Material:** Maßband, Trassier- bzw. Klebeband
Ball Schüler/in B: 2kg, ab Schüler/in A: 3kg

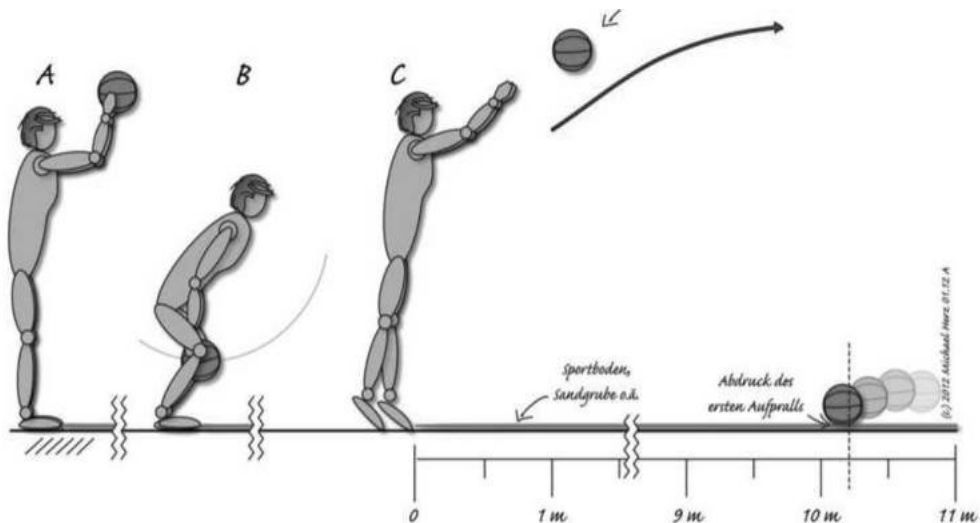


Abbildung 3: Kugelschocken

4. Rumpfheben

Anordnung: Der Sportler liegt auf einer Matte. Die Beine sind im 90°-Winkel angewinkelt. Die Füße werden von einem Kampfrichter fixiert.

Durchführung: Der Sportler richtet den Oberkörper vollständig senkrecht auf bis der Oberkörper mit der Matte einen 90°-Winkel bildet. Der Po bleibt bei der Bewegungsausführung am Boden. Beim Ablegen des Oberkörpers berühren die Schultern die Matte. Die Finger berühren die Schläfen.

Versuche: Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.

Verwarnungen: Bei zu flachem Aufrichten, nicht vollständigem Ablegen, Anheben des Pos, beim Schwungholen mit den Armen

Messgröße: Anzahl / Minute

Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Festhalten und Datenerfassung

Material: 1 Turnmatte



Abbildung 4: Rumpfheben

5. Halbe Klimmzüge

- Anordnung:** Zugstange befindet sich in ca. 1m Höhe. Die Halterungen stehen auf rutschfesten Matten und werden durch zwei Helfer fixiert. Je nach Körpergröße des Sportlers steht eine Turnbank, auf die die Fersen des Sportlers aufgelegt werden.
- Durchführung:** Der Sportler hängt mit der Brust zur Stange und erfasst im Ristgriff ca. 1 Handbreit über schulterbreit die Stange. Die Füße werden so weit nach vorn mit den Fersen auf eine Turnbank aufgelegt, dass ein Arm-Rumpf-Winkel von 90° entsteht. Die Beine sind gestreckt. Nun werden die Arme ohne Schwung gebeugt bis das Kinn auf Höhe der Klimmzugstange ist. Das Absenken erfolgt bis zur vollständigen Armstreckung.
- Versuche:** Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.
- Verwarnungen:** Armstreckung erfolgt nicht mehr, Kinn erreicht die Stange nicht mehr, Schwungholen mit dem Becken, sodass der Körper eine Wellenbewegung durchführt
- Messgröße:** Anzahl / Minute
- Helfer/innen:** 2 Helfer/innen zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung
- Material:** 1 Turnmatte (ggf. als Unterlage), Geräte zum Halten der Klimmzugstange bzw. Reck oder Barren etc., Turnbank, Stoppuhr



Abbildung 5: Halbe Klimmzüge

6. Beinschwünge

Anordnung: Oberkörper liegt waagrecht bis zum Hüftknochen auf dem Kasten. Zum Festhalten ist ein Gurt am Kasten fixiert.

Durchführung: Die Beine des Sportlers hängen zu Beginn im 90°-Winkel am Kasten herab. Danach werden die Beine ausgestreckt angehoben bis sie mit dem Oberkörper eine Waagerechte bilden. Ein Helfer hält in der notwendigen Höhe einen Arm, damit der Sportler eine korrekte Ausführung durch die Berührung merkt. Danach sind die Beine bis zur Berührung des Kastens wieder abzusenken.

Versuche: Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.

Verwarnungen: zu niedrige Bewegungsausführung, Anwinkeln der Beine, Unzureichendes Absenken der Beine

Messgröße: Anzahl / Minute

Helfer/innen: 2 Helfer/innen zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung

Material: 1 Kasten mit gepolsterter Auflage, ein Gurt

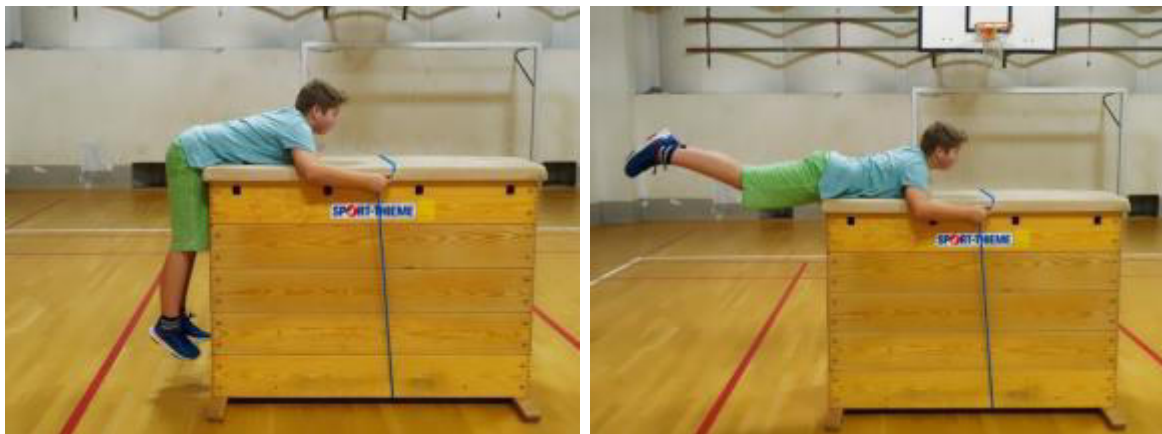


Abbildung 6: Beinschwünge

7. Liegestütze

- Anordnung:** In der Ausgangsposition sind die Hände Schulterbreit plus eine Handbreite auf Höhe der Schultern aufgesetzt. Die Finger zeigen nach vorn. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie). Das Polster befindet sich quer zwischen den Armen.
- Durchführung:** Ab dem Startsignal werden die Arme gebeugt und gestreckt. Die Brust muss dabei ein 10cm hohes Schaumstoffteil berühren. Kopf und Körper bleiben während der Ausführung in einer möglichst geraden Linie. Nach dem Berühren des Polsters sind die Arme wieder vollständig durchzudrücken. Es wird die Anzahl der technisch sauberen ausgeführten Liegestütze in der Zeit erfasst.
- Versuche:** Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.
- Verwarnungen:** Es erfolgt kein Kontakt zum Schaumstoff.
Es erfolgt keine saubere Armstreckung.
Hüfte wird nach oben geschoben oder durchgehangen.
- Messgröße:** Anzahl / Minute
- Helfer/innen:** 1 Helfer/in zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung
- Material:** Schaumstoff (ca. 10cm hoch) als untere Begrenzung



Abbildung 7: Liegestütze

8. Hockwende

- Anordnung:** Der Sportler steht in gebeugter Haltung neben der Bank und hält diese mit beiden Händen fest.
- Durchführung:** Mit einem beidbeinigen Sprung hebt der Sportler seine Beine vom Boden ab und landet auf der anderen Seite der Bank mit beiden Beinen gleichzeitig. Nach der Landung wiederholt der Sportler den Sprung, sodass er seine Ausgangsposition wieder mit beiden Beinen erreicht.
- Versuche:** Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.
- Verwarnungen:** einbeiniges Abspringen, einbeinige Landung
- Messgröße:** Anzahl / Minute
- Helfer/innen:** 1 Helfer/in zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung
- Material:** 1 Turnbank



Abbildung 8: Hockwende