

# KONDITIONELLE TESTBATTERIE IM DGV - TESTBESCHREIBUNG

Die Testbatterie besteht aus Tests zur Erfassung der funktionellen Stabilität und Mobilität, Schnelligkeit und Agilität, der Explosivität und Power, der Kraft und Ausdauer der Athleten

Übungen sind: Liegestütz eng, Klimmzüge (horizontal), Unterarmstütz, Seitstütz, Single Leg Bridge, Jump & Reach, Standweitsprung, Standweitsprung ohne Arme, Sit Up Wurf, Brustpass im Sitzen, Shuttle Run 2x9 und Beep Test.

## Die Tests im Bereich **KRAFT**

Test	Ausführungskriterien	Testergebnis
Liegestütz eng	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liegestützposition am Boden</li> <li>Hände unterhalb der Schultern</li> <li>Fingerspitzen zeigen gerade nach vorne</li> <li>Unter Beibehaltung der Körperposition die Arme beugen und strecken</li> <li>Ellbogen werden eng am Körper geführt</li> <li>Oberarme müssen in der unteren Position mindestens parallel zum Boden sein</li> </ul>	Gesamtanzahl
Klimmzüge	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klimmzugposition im Kammgriff</li> <li>In der unteren Position müssen die Arme komplett gestreckt sein</li> <li>In der oberen Position muss sich das Kinn oberhalb der Stange befinden</li> </ul>	Gesamtanzahl
Unterarmstütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterarmstützposition am Boden</li> <li>Ellbogen befinden sich unterhalb der Schultern</li> <li>Oberer Rücken und Gesäß beschreiben eine gerade Fläche</li> <li>Füße schulterbreit</li> <li>Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> </ul>	Dauer
Seitstütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seitstützposition am Boden</li> <li>„freier“ Arm ausgestreckt nach oben</li> <li>Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter</li> <li>Füße aufeinander</li> <li>Körperflanken bilden eine durchgehende Gerade Fläche</li> <li>Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> </ul>	Dauer
Single Leg Bridge	<ul style="list-style-type: none"> <li>Single Leg Bridge am Boden</li> <li>Kniewinkel im Standbein 90°</li> <li>Knie befinden sich auf einer Höhe und berühren sich nicht</li> <li>Die komplette Körpervorderseite, inkl. des gestreckten Beins, bilden eine durchgängige Fläche</li> <li>Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> <li>Test wird mit beiden Seiten durchgeführt</li> </ul>	Dauer


## Die Tests im Bereich **SPRUNG**

Test	Ausführungskriterien	Testergebnis
Jump and reach	<ul style="list-style-type: none"> <li>Messskala an der Wand</li> <li>Im aufrechten Stand mit gestrecktem Arm wird die maximale Reichhöhe ermittelt</li> <li>Maximaler Sprung in die Höhe, wobei am höchsten Punkt die Wand berührt wird</li> <li>2 Versuche</li> </ul>	Differenz von Reichhöhe und Sprunghöhe
Standweitsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Messskala am Boden</li> <li>Fußspitzen beider Füße an der Absprungrinie</li> <li>Maximaler Sprung auf Weite</li> <li>Gemessen wird bis zur hintere Ferse</li> <li>Landeposition muss gehalten werden können</li> <li>2 Versuche</li> </ul>	Beste Weite
Standweitsprung ohne Arme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Arme befinden sich die ganze Zeit in der Hüfte.</li> <li>2 Sprünge.</li> </ul>	Beste Weite

## Die Tests im Bereich **WURF**

Test	Ausführungskriterien	Testergebnis
Situp and Throw	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenlage auf dem Boden mit angestellten Beinen</li> <li>Auftaktbewegung der Arme lang überkopf, bis Ball kurz vor den Boden geführt wurde</li> <li>Ball wird während der „Situp-Bewegung“ abgeworfen</li> <li>Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> <li>Weiblich 2 Kg Medizinball</li> <li>Männlich 3 Kg Medizinball</li> <li>2 Versuche</li> </ul>	Beste Weite
Seated Chest Pass	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufrechter Sitz auf einem Stuhl</li> <li>Rücken komplett angelehnt</li> <li>Ball in Vorhalte</li> <li>Auftaktbewegung des Balls bis Brustkontakt</li> <li>Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> <li>Weiblich 2 Kg Medizinball</li> <li>Männlich 3 Kg Medizinball</li> <li>2 Versuche</li> </ul>	Beste Weite

## Die Tests im Bereich **SCHNELLIGKEIT**

Test	Ausführungskriterien	Testergebnis
Shuttlerun 2x9	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau der drei Markierungen im Abstand von 3 Metern, bzw. 9 Metern</li> <li>Gesprintet wird ab Start</li> <li>Zeit wird gemessen ab der 2. Markierung „Start Messung“, über die Markierung „Umkehrpunkt“ bis zur Markierung „Ende Messung“</li> <li>Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> <li>Beide Füße müssen über die Markierung „Wendepunkt“</li> <li>2 Versuche</li> </ul>	Beste Zeit

## Die Tests im Bereich **AUSDAUER**

Test	Ausführungskriterien	Testergebnis
Beep Test	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau der drei Markierungen im Abstand von 3 Metern, bzw. 9 Metern</li> <li>Zwei Markierungen werden im Anstand von 20 Metern aufgestellt</li> <li>Beep Test App zur Durchführung des Tests</li> <li>Der Lauf besteht aus Zeitintervallen, die in regelmäßigen Abständen verkürzt werden</li> <li>Bei jedem Tonsignal muss der Teilnehmer an der entsprechenden Markierung sein</li> <li>Erreicht der Teilnehmer die Markierung vor dem Tonsignal, muss er dort bis zum Signal warten</li> <li>Falls der Teilnehmer eine Markierung nicht zum Tonsignal erreicht, hat er 2 Bahnen Zeit dies nachzuholen</li> <li>Der Test ist beendet, wenn dies nicht erreicht wurde und der Teilnehmer aufgibt</li> </ul>	Notiert wird das letzte Level und die gelaufenen Bahnen innerhalb dieses Levels

## Konditionelle Testbatterie – Richtwerte **JUNGEN**

Die Richtwerte orientieren sich an Messungen am OSP Rhein-Neckar

Altersbereich	Liegestütz eng	Klimmzüge horizontal	Unterarmstütz	Single Leg Bridge 1/1	Seitstütz	Jump and Reach	Standweitsprung	Standweitsprung ohne Arme	Situp and Throw 3 Kg Medizinball	Seated Chest Pass 3 Kg Medizinball	Shuttle Run (2x9 mit Richtungswechsel) Beep
6 - 8 Jahre	4	4	35 s	35 s	35 s	18 cm	140 cm	20% Stadw	3 m	2 m	5 s
8 - 10 Jahre	8	8	60 s	60 s	60 s	22 cm	153 cm	20% Stadw	3,5 m	2,5 m	4,8 s
10 - 13 Jahre	10	10	1,30 min	1,30 min	1,30 min	31 cm	160 cm	20% Stadw	4,1 m	3,1 m	4,65 s
13 - 14 Jahre	16	16	2 min	2 min	2 min	39 cm	175 cm	20% Stadw	4,9 m	3,9 m	4,2 s
14 - 15 Jahre	25	4	2,30 min	2,30 min	2,30 min	44 cm	200 cm	20% Stadw	5,3 m	4,3 m	4,1 s
15 - 16 Jahre	30	6	3 min	3 min	3 min	50 cm	225 cm	20% Stadw	6 m	5 m	4 s
16 - 17 Jahre	35	8	3,30 min	3,30 min	3,30 min	56 cm	240 cm	20% Stadw	6,7 m	5,7 m	3,9 s
16 - 17 Jahre	40	10	4 min	4 min	4 min	61 cm	255 cm	20% Stadw	7,3 m	6,3 m	3,8 s

## Konditionelle Testbatterie – Richtwerte **MÄDCHEN**

Die Richtwerte orientieren sich an Messungen am OSP Rhein-Neckar

Altersbereich	Liegestütz eng	Klimmzüge horizontal	Unterarmstütz	Single Leg Bridge 1/1	Seitstütz	Jump and Reach	Standweitsprung	Standweitsprung ohne Arme	Situp and Throw 3 Kg Medizinball	Seated Chest Pass 3 Kg Medizinball	Shuttle Run (2x9 mit Richtungswechsel) Beep
7 - 9 Jahre	4	4	60 s	60 s	60 s	15 cm	139 cm	20% Stadw	1,83 m	1,83 m	5 s
9 - 13 Jahre	6	6	90 s	90 s	90 s	18 cm	156 cm	20% Stadw	2,13 m	2,13 m	4,9 s
13 - 14 Jahre	9	10	2 min	2 min	2 min	28 cm	165 cm	20% Stadw	3,05 m	3,05 m	4,5 s
14 - 15 Jahre	10	1	2 min	2 min	2 min	35 cm	180 cm	20% Stadw	3,6 m	3,6 m	4,4 s
15 - 16 Jahre	16	3	2,30 min	2,30 min	2,30 min	39 cm	195 cm	20% Stadw	4,1 m	4,1 m	4,3 s
16 - 17 Jahre	20	4	3 min	3 min	3 min	44 cm	210 cm	20% Stadw	4,5 m	4,5 m	4,2 s
17 - 18 Jahre	25	6	3,30 min	3,30 min	3,30 min	50 cm	225 cm	20% Stadw	5,1 m	5,1 m	4,1 s