

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

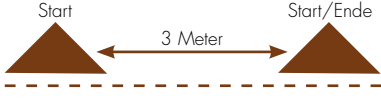
Die Tests im Bereich **SPRUNG**

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

Die Tests im Bereich **WURF**

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

Die Tests im Bereich **SCHNELLIGKEIT**

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

Die Tests im Bereich **AUSDAUER**

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