

Feldtestbatterie DGV

Stand Spätjahr 2017

Die Tests im Bereich KRAFT

Liegestütz eng



- Liegestützposition am Boden (siehe Bild)
- 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 wird notiert

Klimmzüge



- Klimmzugposition im Kammgriff (siehe Bild)
- In der unteren Position müssen die Arme komplett gestreckt sein
- In der oberen Position muss sich das Kinn oberhalb der Stange befinden
- Gesamtzahl wird notiert

Unterarmstütz



- Unterarmstützposition am Boden (siehe Bild)
- 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**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt
 - Knie brechen ein
 - „Absinken“ des oberen Rückens
- Zeit wird notiert

Seitstütz



- Seitstützposition am Boden (siehe Bild)
- „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**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt seitlich nach vorne oder hinten
 - Knie brechen ein
 - „Absinken“ der Körpermitte in Richtung Boden
 - Schulter „bricht ein“
- Zeit wird notiert

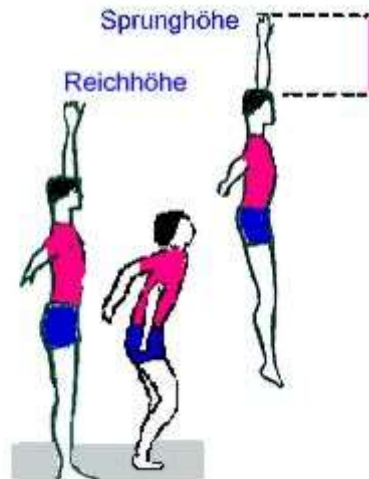
Single Leg Bridge



- Single Leg Bridge am Boden (siehe Bild)
- 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**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt nach unten
 - Krampfen
 - „Absinken“ der Körpermitte in Richtung Boden
- Test wird mit beiden Seiten durchgeführt
- Zeit wird notiert

Die Tests im Bereich Sprung

Jump and reach



-
- Messkala an der Wand
 - Im aufrechten Stand mit gestrecktem Arm wird die maximale Reichhöhe ermittelt
 - Ergebnis notieren
 - Maximaler Sprung in die Höhe, wobei am höchsten Punkt die Wand berührt wird
 - Ergebnis notieren
 - 2 Versuche
 - Differenz von Reichhöhe und Sprunghöhe wird als Ergebnis notiert

Standweitsprung



- Messskala am Boden
- Fußspitzen beider Füße an der Absprunglinie
- Maximaler Sprung auf Weite
- Gemessen wird bis zur hintere Ferse
- Landeposition muss gehalten werden können
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

NEU: Standweitsprung ohne Arme

Die Arme befinden sich die ganze Zeit in der Hüfte. 2 Sprünge.

Die Tests im Bereich WURF

Situp and Throw



- Rückenlage auf dem Boden mit angestellten Beinen (siehe Bild)
- 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
 - Ball wird zu früh geworfen mit Schultern am Boden
 - Ball wird zu spät geworfen in einer aufrechten Oberkörperposition
 - Gesäß hebt beim Anwurf ab
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

Seated Chest Pass



- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl (siehe Bild)
- Rücken komplett angelehnt
- Ball in Vorhalte
- Auftaktbewegung des Balls bis Brustkontakt
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Oberkörper verlässt die Rückenlehne
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

Drehwurf halber Kniestand



- Halber Kniestand mit angewinkeltem Bein in Wurfrichtung (siehe Bild)
- Der Ball wird über das angewinkelte Bein hinweg geworfen
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Verlassen des halben Kniestandes vor, während oder nach dem Abwurf
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

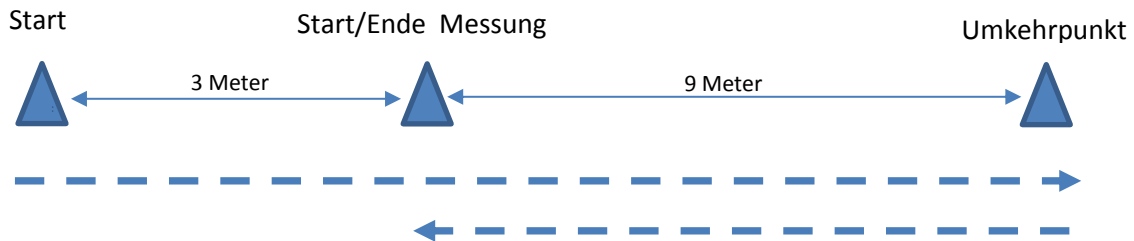
Kopplungswurf



- Setup Position mit angewinkelten Armen, Ellbogen am Körper seitlich zur Wand
- Abstand wandnaher Fuß zur Wand ist 1,5 Meter
- Ball wird durch eine Ganzkörperbewegung mit angewinkelten Armen an die Wand geworfen
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Verlassen des Standes während der Würfe
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 1 Versuch auf der „Schwung-Seite“
- Anzahl der Würfe innerhalb von 30 Sekunden wird notiert

Die Tests im Bereich Schnelligkeit

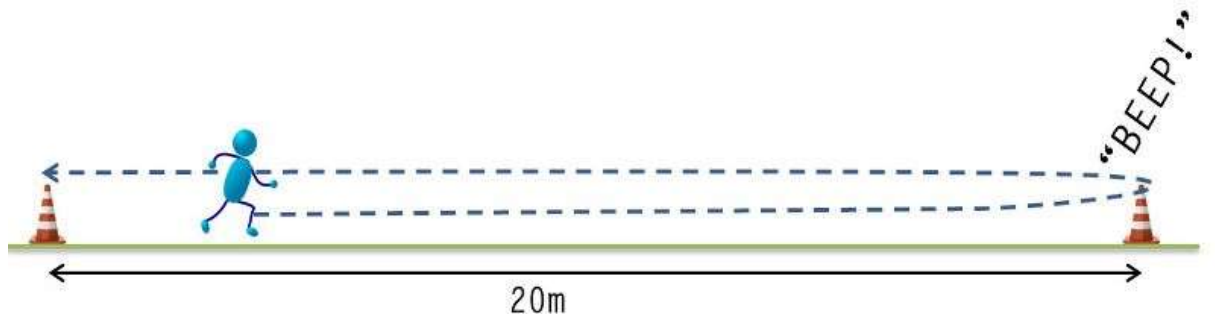
Shuttlerun 2x9



- Aufbau der drei Markierungen im Abstand von 3 Metern, bzw. 9 Metern (siehe Bild)
- 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 wird notiert

Die Tests im Bereich Ausdauer

Beep Test



- Zwei Markierungen werden im Abstand von 20 Metern aufgestellt (siehe Bild)
- 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 Level und die gelaufenen Bahnen innerhalb dieses Levels

Die Anforderungen

Jungen

Alter JUNGEN	6-8	8-10	10-13	13-14
Liegestütz eng	4	8	10	16
Klimmzüge <i>Horizontal</i>	4	8	10	16
Unterarmstütz	35 s	60 s	1,30 min	2 min
Single Leg Bridge l/r	35 s	60 s	1,30 min	2 min
Seitstütz	20 s	40 s	60 s	1,30 min
Jump and Reach	18 cm	22 cm	31 cm	39 cm
Standweitsprung	140 cm	153 cm	160 cm	175 cm
Situp and Throw 3 kg Medball	3,00 m	3,50 m	4,10 m	4,90 m
Seated Chest Pass 3 kg Medball	3,00 m	3,50 m	4,10 m	4,90 m
Drehwurf halber Kniestand 3kg	2,70 m	3,50 m	4,90 m	5,90 m
Kopplungswurf 3 kg	18	21	25	27
Shuttle Run(2x9 mit Richtungswechsel)	5 s	4,8 s	4,65	4,2 s
Beep			7	8

Alter JUNGEN	14-15	15-16	16-17	17-18
Liegestütz eng	25	30	35	40
Klimmzüge	4	6	8	10
Unterarmstütz	2,30 min	3 min	3,30 min	4 min
Single Leg Bridge l/r	2,30 min	3 min	3,30 min	4 min
Seitstütz	2 min	2,30 min	3 min	3,30 min
Jump and Reach	44 cm	50 cm	56 cm	61 cm
Standweitsprung	184 cm	196 cm	209 cm	219 cm
Situp and Throw 3 kg Medball	5,30 m	6 m	6,70 m	7,30 m
Seated Chest Pass 3 kg Medball	5,30 m	6 m	6,70 m	7,30 m
Drehwurf halber Kniestand 3kg	6,70 m	7,50 m	8,30 m	9,00 m
Kopplungswurf 3 kg	30	33	35	37
Shuttle Run(2x9 mit Richtungswechsel)	3,95	3,9 s	3,85	3,8 s
Beep	9	10	11	12

Mädchen

Alter Mädchen	4-7	7-9	9-13	13-14
Liegestütz eng	2	4	6	9
Klimmzüge <i>Horizontal</i>	2	4	6	10
Unterarmstütz	24 s	48 s	65 s	85 s
Single Leg Bridge l/r	24 s	48 s	65 s	85 s
Seitstütz	16 s	32 s	48 s	60 s
Jump and Reach	13 cm	15 cm	18 cm	28 cm
Standweitsprung	128 cm	139 cm	156 cm	165 cm
Situp and Throw 2 kg Medball	1,52 m	1,83 m	2,13 m	3,05 m
Seated Chest Pass 2 kg Medball	1,52 m	1,83 m	2,13 m	3,05 m
Drehwurf halber Kniestand 2 kg	1,90 m	2,90 m	3,70 m	4,60 m
Kopplungswurf 2 kg	18	21	25	27
Shuttle Run(2x9 mit Richtungswechsel)	5,2 s	5 s	4,9 s	4,5 s
Beep			6	7

Alter Mädchen	14-15	15-16	16-17	17-18
Liegestütz eng	10	16	20	25
Klimmzüge	1	3	4	6
Unterarmstütz	1,30 min	2,30 min	3 min	3,30 min
Single Leg Bridge l/r	1,30 min	2,30 min	3 min	3,30 min
Seitstütz	1,30 min	2 min	2,30 min	3 min
Jump and Reach	35 cm	39 cm	44 cm	50 cm
Standweitsprung	165 cm	166 cm	188 cm	200 cm
Situp and Throw 2 kg Medball	3,60 m	4,10 m	4,50 m	5,10 m
Seated Chest Pass 2 kg Medball	3,60 m	4,10 m	4,50 m	5,10 m
Drehwurf halber Kniestand 2 kg	5,00 m	5,60 m	6,10 m	6,80 m
Kopplungswurf 2 kg	30	33	35	37
Shuttle Run(2x9 mit Richtungswechsel)	4,10s	4,05 s	4,00 s	3,95 s
Beep	8	9	10	11