

# 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                                       |