

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	- 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	- 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	- 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	- 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	- 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	- 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	- 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
Standweitsprung ohne Arme	- 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	- 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	- 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	Start ← 3 Meter → Start/Ende - 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	- 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 letzteLevel 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 l/r	Seitstütz	Jump and Reach	Standweitsprung	Standweitsprung ohne Arme	Situp and Throw 3 kg Medball	Seated Chest Pass 3 kg Medball	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	7
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	8
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	9
15 - 16 Jahre	30	6	3 min	3 min	3 min	50 cm	225 cm	20% Stadw	6 m	5 m	4 s	10
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	11
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	12

Konditionelle Testbatterie – Richtwerte MÄDCHEN

Die Richtwerte orientieren sich an Messungen am OSP Rhein-Neckar

Altersbereich	Liegestütz eng	Klimmzüge horizontal	Unterarmstütz	Single Leg Bridge l/r	Seitstütz	Jump and Reach	Standweitsprung	Standweitsprung ohne Arme	Situp and Throw 3 kg Medball	Seated Chest Pass 3 kg Medball	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	6
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	7
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	8
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	9
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	10
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	11