

Athletiktest ab 2020



Altersklassen: U 11, U 13, U 15
U 17 - 1. Jahrgang

Festgelegte Auswahl von sieben Übungen:

- Schlussdreisprung
- 1.000 m-, 2.000 m-, 3.000m-Lauf
- 1 x Kraftausdauer Beine
- 1 x allgemeine Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten
- 1 x Kraft Oberkörper
- 1 x Kraft Rücken
- 1 x Kraft Bauch.

Übungsauswahl von 12 Übungen:

- **Schnellkraft Beine:** Schlussdreisprung.
- **Allgemeine Ausdauer:** 1.000 m-, 2.000 m-, 3.000 m-Lauf.
- **Kraftausdauer Beine:** Bankübersprünge (Ausdauerkomponente), Kastenaufsprünge (Kraftkomponente).
- **Allgemeine Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten:** Kasten-Bumerang-Lauf, Seilsprünge.
- **Kraft Oberkörper:** Klimmzüge, Liegestütze.
- **Kraft Rücken:** Adlerschwünge (unterer Rücken), schräge Klimmzüge (oberer Rücken, rückwärtige Schultermuskulatur).
- **Kraft Bauch:** crunches ohne Stock, Arme vor der Brust gekreuzt.

Erläuterungen:

| <u>Übung</u> | <u>Beschreibung</u> | <u>Variation</u> | <u>Wiederholungen</u> |
|--|---|---|--|
| Schlussdreisprung | Gleichzeitiger beidbeiniger Absprung von Absprungrinie, drei Sprünge zügig hintereinander ausführen, der am nächsten der Absprungrinie gelegene Berührungspunkt bei der Landung wird gemessen. | | 2 Versuche, der weiteste Versuch wird gewertet, Werte – siehe Tabelle. |
| 1.000 m-, 2.000 m-, 3.000 m-Lauf | Massenstart | | 1 Versuch, Zeiten – siehe Tabelle. |
| Bankübersprünge | Ausgangsstellung seitlings zur Bank, Sprung seitwärts über die Bank und zurück, Zwischensprünge sind zulässig, Absprung mit einem Bein und Abstützen der Hände auf der Bank sind nicht erlaubt. | U 11/ U 13: Ausführung als Hockwende. | Zeit: 1 Minute, Zeiten – siehe Tabelle. |
| Kastenaufsprünge (Größenabhängig!) | Beidbeiniger Absprung aus frontaler Stellung zum quergestellten Kasten, auf der gleichen Seite hinunter springen, ungültiger Versuch bei Handberührung des Kastens. An Absprungstelle vor dem Kasten liegt eine Matte (5 bis 8 cm hoch). | Kastenhöhe: U 11 – 20 cm, U 13 – 30 cm, U 15 – 40 cm, U 17, 1. Jg. - 50 cm | Zeit: 1 Minute, Zeiten – siehe Tabelle. |
| Klimmzüge | Schulterbreite, beliebige Griffart, Streckung der Arme und des Körpers beim Aushängen, ein Versuch ist gültig, wenn das Kinn oberhalb der Reckstange ist. Höhe der Reckstange muss so hoch sein, dass beim Aushängen die Füße den Boden nicht berühren. Zur Verhinderung von zusätzlichen Körperschwüngen steht im Abstand von 10 cm parallel zur Reckstange ein hochkant gestelltes Kastenteil. | Anwinkeln der Arme beim Aushängen im 90°-Winkel. | Ohne Zeitvorgabe, Zeiten – siehe Tabelle. |
| Liegestütze | Der Körper ist in allen Übungsphasen gestreckt, Hände werden schulterbreit aufgesetzt, die Arme müssen im Ellenbogengelenk mindestens 90 Grad gebeugt werden, das Kinn berührt eine 5 bis 8 cm hohe Matte, anschließend werden die Arme wieder vollständig gestreckt. | Abstände der Hände: U 11 – frei, U 13 – 50 cm-Zone, U 15 – 60 cm-Zone, U 17, 1. Jg. – 60-70 cm-Zone. | Zeit: 1min, Werte – siehe Tabelle. |

| Übung | Beschreibung | Variation | Wiederholungen |
|-----------------------------|---|--|---|
| Kasten-Bumerang-Lauf | Rolle vorwärts, Lauf rechts herum um einen zentral liegenden Ball, anschließend Sprung über ein Kastenteil, um danach hindurch zu kriechen, insgesamt werden drei Kastenteile in quadratischer Aufstellung überwunden. | | 2 Durchgänge – die schnellste Zeit wird gewertet, Zeiten – siehe Tabelle. |
| Seilsprünge | Beidbeinige Sprünge über ein selbständig geschwungenes Seil, Sportler hält die Enden des Seils jeweils in einer Hand und schwingt dieses um die Breitenachse des eigenen Körpers. | | Zeit: 1 Minute, Werte – siehe Tabelle. |
| Adlerschwünge | Ausgangslage: Auf dem Pferd in Bauchlage liegend, 90 Grad-Beugung im Hüftgelenk muss möglich sein, Beine sind in Höhe des Pferdes an der Sprossenwand fixiert, Hände sind seitlich am Kopf fixiert, zwischen den Beinen des Pferdes wird ein Seil gespannt. Bewegung: Sportler berührt mit dem Kopf das Seil, richtet sich mit gestrecktem Oberkörper bis zur Waagerechten auf, der Kopf wird nicht überstreckt, das heißt der Blick geht zum Boden, der Kampfrichter stoppt die Bewegung mit seiner Hand in der Waagerechten. | Wirbel für Wirbel aufrollen, beginnend bei der Lendenwirbelsäule, in der Ausgangslage berührt das Kinn die Brust. Einsatz von zu bewegenden Gewichten (2 kg-Gewichte bzw. Medizinball) ab U 17, 1. Jg. | Ohne Zeitvorgabe, zügige Bewegungsausführung, Werte – siehe Tabelle. |
| schräge Klimmzüge | Ausgangslage: Stand vor der Sprossenwand, im 45-Grad-Winkel schräg nach hinten, dabei hält sich der Sportler mit ausgestrecktem Arm an der angesteckten Reckstange der Klimmzugübung fest, Füße stehen auf dem Boden. Bewegung: Heranziehen des gestreckten Körpers mit den Armen an die Reckstange, dabei bleibt der Ellenbogen in direkter Linie hinter der Hand. Endposition: Brust berührt die Reckstange. | | Zeit: 1 Minute, Werte – siehe Tabelle. |
| crunches | Ausgangslage: Rückenlage auf einer Matte, Beine anwinkeln und an der Mattenkante mit der Ferse festklemmen bzw. an der Kante waagrecht ziehen, Arme vor der Brust verschränken. Bewegung: Aufrichten des Oberkörpers bis die Schulterblätter von der Matte gehoben werden (ca. 45 Grad), ohne Schwung, anschließend wieder auf der Matte ablegen. | Aufgerolltes Handtuch zur Stabilisierung unter die Lendenwirbelsäule legen. | Ohne Zeitvorgabe, zügige Bewegungsausführung, Werte – siehe Tabelle. |