# Athletiktests des Sächsischen Radfahrer-Bund ab 2010

**Abforderung von 7 Übungen aus folgenden Bereichen** (davon drei Pflicht- und vier variierende Übungen):
Pflichtübung:

- **Schnellkraft Beine** (=Schlussdreisprung)
- **Allgemeine Ausdauer** (=1000m- bzw. 2000m- bzw. 3000m-Lauf)
- **Kraft Bauch** (="crunches")

Variierende Übungen:

- 1 Übung Kraftausdauer Beine
- 1 Übung Koordinative Fähigkeiten
- 1 Übung Kraft Oberkörper
- 1 Übung Kraft Rücken

**Die Auswahl der variierenden Übungen erfolgt am Tag des Athletiktests und zwar aus folgenden neun Übungen:**

- **Kraftausdauer Beine:** Bankübersprünge (Ausdauerkomponente), Kastenaufsprünge (Kraftkomponente)
- **Koordinative Fähigkeiten:** Kasten-Bumerang-Lauf, Gewandtheitslauf, Seilsprung
- **Kraft Oberkörper:** Klimmzug, Liegestütze
- **Kraft Rücken:** Adlerschwünge (unterer Rücken), schräger Klimmzug (oberer Rücken, rückwärtige Schultermuskulatur)

## Erläuterungen

| Übung | Beschreibung | Hinweise | Wiederholungen |
|---|---|---|---|
| **Schlussdreisprung** | Gleichzeitiger beidbeiniger Absprung von Absprunglinie,<br>drei Sprünge zügig hintereinander ausführen,<br>der am nächsten der Absprunglinie gelegene Berührungspunkt des Körpers bei der Landung wird gemessen | | 2 Versuche, der weiteste Versuch wird gewertet<br>Werte bisheriger Test |
| **Lauf** | Massenstart | | 1 Versuch<br>Zeiten bisheriger Test |

| Übung | Beschreibung | Hinweise | Wiederholungen |
|---|---|---|---|
| **Banküberspränge** | Gleichzeitiger beidbeiniger Sprung seitwärts über eine Bank und zurück, eine korrekt ausgeführte Überquerung der Bank zählt als eine Wiederholung,<br>Zwischensprünge sind zulässig,<br>Absprung mit einem Bein und Abstützen der Hände auf der Bank sind nicht erlaubt | Hockwende U11/ U13 | Zeit: 1min<br>Werte bisheriger Test |
| **Kastenaufsprünge** | Beidbeiniger Absprung aus frontaler Stellung zum quergestellten Kasten, an Absprungstelle vor dem Kasten liegt eine Matte (5-8cm hoch), beidbeiniges Aufsetzen der kompletten Füße (inklusive Ferse) zur Landung auf dem Kasten, eine korrekt ausgeführte Landung zählt als eine Wiederholung,<br>auf der gleichen Seite hinunter springen,<br>ungültiger Versuch bei Handberührung des Kastens | Kastenhöhe<br>AK 8-10 20cm,<br>AK 11/12 30cm,<br>AK 13/14 40cm,<br>AK 15 50cm,<br>AK 16 60cm | Zeit: 1min<br>Siehe Tabelle |
| **Klimmzug** | Schulterbreite, beliebige Griffart,<br>Streckung der Arme und des Körpers beim Aushängen,<br>ein Versuch ist gültig wenn das Kinn die Reckstange berührt,<br>Reckstange muss so hoch sein, dass beim Aushängen die Füße den Boden nicht berühren,<br>zur Verhinderung von zusätzlichen Körperschwüngen hält der Kampfrichter seine Hand als Orientierung zum Sportler | | Ohne Zeitvorgabe,<br>zügige Ausführung,<br>Siehe Tabelle |
| **Liegestütze** | Der Körper ist in allen Übungsphasen gestreckt,<br>Hände werden schulterbreit aufgesetzt,<br>die Arme müssen im Ellenbogengelenk 90° gebeugt werden,<br>das Kinn berührt eine 5-8cm hohe Matte,<br>anschließend werden die Arme wieder vollständig gestreckt | Abstände der Hände<br>AK 8-10 frei,<br>AK 11/12 50cm-Zone,<br>AK 13/14 60cm-Zone,<br>AK 15/16 60-70cm-Zone | Zeit: 1min<br>Werte bisheriger Test |
| **Kasten-Bumerang-Lauf** | Rolle vorwärts,<br>Lauf rechts herum um einen zentral liegenden Ball, anschließend Sprung über ein Kastenteil, um danach hindurch zu kriechen,<br>insgesamt werden drei Kastenteile in quadratischer Aufstellung überwunden | | 2 Durchgänge, die schnellste Zeit wird gewertet<br>Zeiten bisheriger Test |

| Übung | Beschreibung | Hinweise | Wiederholungen |
|---|---|---|---|
| **Gewandtheitslauf** | Siehe Beschreibung im Nachwuchsprogramm des BDR | | 2 Versuche |
| **Seilsprung** | 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: 1min<br>Werte bisheriger Test |
| **Adlerschwünge** | Ausgangslage: auf dem Pferd in Bauchlage liegend, 90°-Beugung im Hüftgelenk muss möglich sein, Beine sind in Höhe des Pferdes an der Sprossenwand fixiert, zwischen den Beinen des Pferdes wird ein Seil gespannt, die Hände sind seitlich am Kopf fixiert, das Kinn berührt die Brust, der Kopf berührt dabei das Seil<br>Bewegung: der Sportler richtet seinen Oberkörper bis zur Waagerechten auf, dabei rollt er Wirbel für Wirbel auf, beginnend bei der Lendenwirbelsäule (aus einem runden Rücken wird in der Endposition ein gerader Rücken) der Kopf wird nicht überstreckt, d. h. der Blick ist in der Endposition zum Boden gerichtet,<br>der Kampfrichter stoppt die Bewegung mit seiner Hand in der Waagerechten | | Ohne Zeitvorgabe, zügige Bewegungsausführung, Siehe Tabelle |
| **Schräger Klimmzug** | Ausgangslage: Stand vor der Sprossenwand, im 45-Grad-Winkel schräg nach hinten, dabei hält sich der Sportler mit ausgestrecktem Arm an der angesteckten Reckstange fest, Füße stehen auf dem Boden an der Sprossenwand<br>Bewegung: heranziehen des gestreckten Körpers mit den Armen an die Reckstange, dabei bleibt der Ellenbogen in direkter Linie hinter der Hand<br>Endposition: Brust berührt die Reckstange | | Zeit: 1min<br>Siehe Tabelle |
| **„crunches" mit Stock** | Ausgangslage: Rückenlage auf einer Matte, Beine anwinkeln und an der Mattenkante mit der Ferse festklemmen bzw. an der Kante waagerecht ziehen, ein aufgerolltes Handtuch zur Stabilisierung befindet sich zwischen Matte und Lendenwirbelsäule, Hände erfassen den Nacken, zwischen Ellenbogen und Nacken befindet sich ein Stock,<br>Bewegung: Aufrichten des Oberkörpers bis die Schulterblätter und der gesamte Rücken von der Matte angehoben werden (bis ca. 30-45°), ohne Schwung, anschließend Oberkörper auf der Matte ablegen | | Ohne Zeitvorgabe, zügige Bewegungsausführung, siehe Tabelle |