

Leistungstest für den Landeskader des SHJJV

-Testorganisation und Testbeschreibungen -

Testorganisation

Bei der Durchführung des Tests als Testprofil sollten folgende Hinweise beachtet werden:

- Zwischen den einzelnen Übungen und Wiederholungen ist den Sportlern eine ausreichende Erholungszeit zu gewähren.
- Die vorgegebene Testreihenfolge ist unbedingt einzuhalten.
- Vor den Übungen müssen sich die Sportler ausreichend aufwärmen können.

Testauswertung

Für erwachsene, männliche Leistungssportler sollten sich folgende Bewertungen ergeben, bzw. angestrebt werden:

- Durchschnitt aus allen Übungen: mindestens 2,5
- höchstens zweimal Bewertung 4,0
- höchstens einmal Bewertung 5,0
- Bewertung des 9-min-Tests : mindestens 2,0

Die Mindestbewertungen für Jugendliche, Frauen, sowie Breiten- und Freizeitsportler sind niedriger anzusetzen, oder aber die Bewertungsgrundlagen zu modifizieren.

Testbeschreibungen

Reaktionsschnelligkeit

Fallstabtest

Der Sportler kniet vor einer Bank, auf der sein geschickterer Arm mit der Kleinfingerseite ruht. (Finger und Daumen gestreckt im Winkel von 90°). Der Versuchsleiter hält einen Stab (senkrecht, ca. 1 cm von der Handinnenseite und vom Daumen des Sportlers entfernt, die Stabunterseite schließt mit der Unterkante der Hand ab). Der Stab wird fallen gelassen und der Sportler versucht, den fallenden Stab so schnell wie möglich zu greifen.

Gemessen wird die Entfernung der Stabunterkante von der Unterkante der Hand.

Gewertet wird der beste von zwei bis drei Versuchen.

Aktionsschnelligkeit

Kniehebelauf

Auf Startzeichen hat der Sportler Skippings auf der Stelle auszuführen. Die Knie müssen dabei jeweils ein in Hüfthöhe des Sportler gespanntes oder gehaltenes Seil berühren.

Die Versuchsdauer beträgt zweimal 10 Sekunden, die Pause zwischen den Versuchen 20 Sekunden.

Gewertet werden alle Seilberührungen des ersten Beines.

Boxtest

Der Sportler steht auf Armlänge von einem von einem Helfer gehaltenen Sandsack oder einer Schlagwand entfernt. Auf Startzeichen hat er möglichst viele Fauststöße gegen den Sandsack auszuführen.

Die Versuchsdauer beträgt zweimal 10 Sekunden, die Pause zwischen den Versuchen 20 Sekunden.

Gezählt werden von mindestens drei Helfern die Sandsackberührungen der ersten Faust.

Vom Versuchsleiter ist auf technisch korrekte Ausführung der Fauststöße zu achten. Ist dies nicht der Fall, so ist der Test nach einer kurzen Pause zu wiederholen.

Gewertet wird der Durchschnittswert der Ergebnisse aller Zähler.

Schnellkraft

Standweitsprung

Der Sportler springt mit beidbeinigem Absprung (Armschwung beliebig) von einer markierten Absprunglinie möglichst weit nach vorne und landet mit beiden Beinen. Ein Zurückgreifen mit den Armen während der Landung oder ein Nach-vorne-fallen-Lassen ist nicht zulässig.

Gemessen wird der Abstand von der Absprunglinie zum liniennächsten Landeabdruck.

Gewertet wird der beste von zwei Versuchen.

Medizinballstoß

Der Sportler steht in Schrittstellung an der Abwurfline, die Fußspitzen des vorderen Beinen an der Linie. Er soll einen Medizinball von 3 kg in möglichst gerader Linie (parallel zum Boden) möglichst weit stoßen.

Gemessen wird der Abstand von der Abwurfline zum liniennächsten Einschlagabdruck.

Gewertet wird von jeder Seite der beste von zwei Versuchen.

Maximalkraft

Maximalkrafttests **frühestens ab U18.**

Für jeden Maximalkrafttest muß in Vorversuchen das Gewicht ermittelt werden, das der Sportler dreimal der Übung entsprechend bewegen kann. Mit diesem Gewicht beginnt der Maximalkrafttest. Innerhalb von fünf Steigerungen sollte die Maximalleistung erreicht werden (Pause zwischen den Versuchen jeweils 3 Minuten).

Bankdrücken

Der Sportler liegt mit gebeugten Beinen in Rückenlage auf einer Bank. Er umgreift die Hantelstange in Schulterbreite. Sie wird ihm von zwei Helfern gereicht und auf der Brust abgesetzt. Der Sportler drückt die Hantelstange senkrecht in Hochhalte. Dort wird sie für

2 bis 3 Sekunden fixiert, und anschließend von den Helfern übernommen.

Bankziehen

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer waagerechten Hantelbank. Mit beiden Händen wird die auf dem Boden liegende Hantelstange in Schulterbreite umfaßt und bis zur Unterseite der Bank angehoben. Dort wird sie für 2 bis 3 Sekunden fixiert.

Tiefkniebeuge

Der Sportler steht unter einer Hantelstange, die mit dem Testgewicht belastet ist. Die Stange wird aus dem Ständer gehoben und vor der Brust gehalten. Jetzt senkt sich der Sportler in die Kniebeuge ab, um sich dann wieder in die stehende Position zu erheben.

Kraftausdauer

Bei allen Kraftausdauer tests ist ein Pausieren während des Versuches nicht zulässig.

Bankdrücken

Der Sportler liegt in Rückenlage auf einer Bank, die Beine sind gebeugt auf der Brust abgelegt. Er hat die Aufgabe eine Hantel vom Gewicht seines halben Körpergewichts (bis auf 2,5 kg genau) in einer Minute möglichst oft zur Hochstrecke zu bringen.

Gewertet wird Zahl der korrekt ausgeführten Armstreckungen.

Bankziehen

Der Sportler befindet sich in Bauchlage auf einer Bank. Er hat die Aufgabe eine Hantel vom Gewicht seines halben Körpergewichtes in einer Minute möglichst oft bis zum Anschlag an die Bankunterseite zu ziehen.

Gewertet wird die Zahl der korrekt ausgeführten Berührungen an der Bankunterseite.

Kniebeuge

Vor dem Test wird das zu bewältigende Ausmaß der Kniebeugung wie folgt festgelegt: Mit vollständig aufliegenden Füßen beugt die Testperson ihre Knie soweit, bis zwischen den Mittellinien von Ober- und Unterschenkel ein Winkel von 80° besteht. Eine Schnur wird jetzt so gespannt, daß sie gerade das Gesäß des Sportlers berührt.

Der Sportler nimmt dann eine Langhantel mit einer Zusatzlast, die seinem Körpergewicht entspricht, in Nackenhalte. Mit dieser hat er in einer Minute möglichst viele Kniebeugen auszuführen. Dabei muß er jedesmal mit seinem Gesäß die gespannte Schnur berühren.

Gewertet werden alle Beinstreckungen, die korrekt ausgeführt wurden.

Schnelligkeitsausdauer

Kniehebelauf

Auf Startzeichen hat der Sportler einen Kniehebelauf auf der Stelle auszuführen. Die Knie müssen dabei jeweils ein in Hüfthöhe der Testperson gespanntes Seil berühren.

Die Versuchsdauer beträgt zehnmal 10 Sekunden, die Pause zwischen den Abschnitten ebenfalls 10 Sekunden.

Gewertet werden alle Seilberührungen des ersten Beines.

Beweglichkeit

Ausschultern

Im aufrechten Stand wird vom Sportler vor dem Körper ein Stab waagrecht mit beiden Händen gehalten und anschließend über die Hochhalte in die Rückhalte bis an den Körper herangeführt (auf gestreckte Ellenbogen achten).

Beliebige Anzahl von Versuchen, wobei immer enger gegriffen wird.

Gemessen wird die geringste Griffbreite zwischen den beiden Händen und die Schulterbreite (von Acromion bis Acromion).

Gewertet wird der Quotient aus beiden Meßwerten.

Spagat

Der Sportler steht seitlich neben einer Sprossenwand, hält sich mit einer Hand fest und senkt sich in den Querspagat (hinteren Fuß auf dem Fußrücken, beide Knie gestreckt).

Gemessen und gewertet wird der Abstand des vorderen Oberschenkels (nahe dem Schrittspace) zum Boden.

Trainings- und Leistungszustand

9-Minuten-Test (Leistungszustand)

Für alle drei Übungen des 9-min-Tests wird ein Mattenstapel bestehend aus vier Judo-Matten benötigt.

Der Sportler hat die Aufgabe:

- **beidbeinige Hochsprünge** auf den Mattenstapel und wieder herunter auszuführen. Bei den Hochsprüngen muß der gesamte Fuß von den Zehen bis zur Ferse kurzzeitig auf der obersten Matte aufkommen.

Gezählt wird jedes korrekte Auftreffen auf dem Mattenstapel.

- **Liegestütz** auszuführen. Die Füße liegen auf dem Mattenstapel auf. Der Sportler liegt in Bauchlage, die Arme werden auf dem Rücken gekreuzt. Dann werden die Hände in Stützposition gebracht und der gesamte Körper aus dem Liegen hochgestützt. Wenn die Arme vollkommen gestreckt sind, berührt der Sportler mit der linken Hand die rechte Schulter, dann mit seiner rechten Hand die linke Schulter und senkt sich dann wieder in die Bauchlage, kreuzt die Arme auf dem Rücken und beginnt von vorn.

Gezählt wird jede korrekte Streckung der Arme.

- **Sit-ups** auszuführen. Der Sportler befindet sich in Rückenlage. Sein Gesäß berührt den Mattenstapel, die Fersen beider Füße liegen dem Mattenrand an.

Gezählt wird jedes Aufrichten des Oberkörpers, bei dem mit der Brust die Oberschenkel berührt werden.

Jede einzelne Übung wird drei Minuten lang ohne

Pause ausgeführt. Die Uhr wird beim Wechsel von einer Übung zur nächsten nicht angehalten.

Gewertet wird die Summe der Einzelergebnisse der drei Teilübungen.

Pulsdifferenz nach dem 9-min-Test (Trainingszustand)

Vor der Testausführung, direkt nach der Beendigung der letzten Übung, sowie 1 min, 2min und 5min nach der Belastung wird die Pulsfrequenz gemessen.

Gewertet wird das Ergebnis nach der Umrechnungsformel.

Allgemeine Ausdauer

12-Minuten-Lauf (Cooper-Test)

Der Sportler hat die Aufgabe in zwölf Minuten eine möglichst große Strecke laufend zurückzulegen.

Gewertet wird die in dieser Zeit gelaufene Strecke.

Koordination

Die Kontrolle koordinativer Fähigkeiten gestaltet sich schwieriger als die Konditionskontrolle, weil die Festsetzung von Normen u.E. nicht möglich ist. Koordination ist ein qualitatives Merkmal, daß man nicht in quantitative Bewertungsschemen pressen kann. Tests zur Koordinationskontrolle können immer nur die Weiterentwicklung eines einzelnen Sportlers beurteilen. Wir werden also im folgenden einige Vorschläge für Testanordnungen geben, auf eine Bewertungsskala aber verzichten. Die Aussagekraft erhalten die Tests dadurch, daß man die individuellen Wiederholungszahlen mit Ergebnissen vorheriger Versuchsausführungen des selben Sportlers vergleicht.

Problematisch ist weiterhin, daß konditionelle Einflüsse nicht auszuschließen sind. So muß man abwägen, ob ein verändertes Abschneiden bei Koordinationstests auf Änderung der koordinativen oder konditionellen Fähigkeiten beruht. Außerdem muß man bedenken, daß sich die Testergebnisse durch Lernerfolge bei den ausgeführten Bewegungen oder Teilen von ihnen verbessern können, ohne daß sich die eigentlich zu testende koordinative Eigenschaft positiv verändert hat. So kann ein besseres Abschneiden beim Roll-Test (s.u.) darauf beruhen, daß sich die Wurftechnik, die Rollbewegung oder die Ausdauerfähigkeiten verbessert haben, ohne daß eine Veränderung der Gleichgewichtsfähigkeit eingetreten ist.

Da konditionelle Steigerungen nicht auszuschließen, sondern im Gegenteil sogar erwünscht sind, muß man versuchen, bei den Testanordnungen auf solche Bewegungen zurückzugreifen, die ansonsten im Training nicht vorkommen. Auf diese Weise kann man zumindest den Einfluß von Lernerfolgen verringern.

Roll-Test

Für diesen Test benötigt man zwei Partner. Diese stehen zwei Meter voneinander entfernt.

Die Testperson steht mit Blickkontakt dicht vor einem der Helfer. Auf Startzeichen führt sie zwischen den beiden insgesamt acht Rollen rückwärts aus (abwechselnd rechts und links). Die Rollrichtung führt abwechselnd zu beiden Helfern hin und nicht immer nur in eine Richtung. Danach wird der Sportler mit "großer" Technik geworfen, zu dem bei Beginn der Blickkontakt

bestand. Die gewählte Wurftechnik sollte nicht Spezialtechnik der Testperson sein. Nach der Wurfausführung wendet sich der Sportler dem zweiten Helfer zu und beginnt erneut zu rollen.

Dieser Ablauf wird wiederholt, bis beide Partner jeweils dreimal geworfen wurden. Dann wird der Test beendet, indem die Testperson sich dicht vor den Helfer stellt, bei dem der Test begann.

Gemessen und gewertet wird die Zeit, die für den gesamten Ablauf benötigt wird.

Hampelmann-Test

Der Sportler führt folgende Bewegungsfolge innerhalb von einer Minute möglichst oft aus:

0. Ausgangsstellung

1. Arme und Beine seitlich abspreizen und zurück in die Ausgangsstellung
2. Beine seitlich abspreizen, rechten Arm nach vorne anheben und zurück in die Ausgangsstellung
3. Beine seitlich abspreizen, linken Arm nach vorne anheben und zurück in die Ausgangsstellung
4. Arme und Beine seitlich abspreizen und zurück in die Ausgangsstellung
5. nur die Arme seitlich abspreizen und zurück in die Ausgangsstellung,
dann weiter bei 1.

Nach einer Minute Pause wird die Bewegungsfolge wiederholt.

Gezählt und gewertet werden die korrekt ausgeführten Einzelhüpfen. Tritt bei der Ausführung ein Fehler auf, beginnt man wieder bei 1 zu zählen.

Elefanten-Test

An den Ecken der Kampffläche werden Pappschilder mit den Ziffern 1 bis 4 aufgestellt. In der Mitte der Fläche liegt ein Medizinball.

Der Sportler faßt sich mit Daumen und Zeigefinger der einen Hand an die Nase, der andere Arm wird durch die dabei entstehende Öffnung gestreckt, so daß sich ein "Rüssel" bildet. Mit dem Zeigefinger des "Rüssels" berührt der Sportler dann den Medizinball und läuft auf Startzeichen mit Seitwärtsschritten so schnell wie möglich fünfmal um den Ball herum, ohne daß der Kontakt zum Ball verloren geht. Der Testleiter zählt die einzelnen Runden laut mit. Nach der fünften Runde läuft der Sportler in die Ecke mit der Nummer 1 und umrundet die Markierung. Auf dem Rückweg zum Medizinball führt er eine Rolle rückwärts aus.

Dann beginnt er wie oben um den Ball herumzulaufen. Nach der fünften Runde läuft er in die zweite Ecke, danach auf gleiche Weise in die dritte und vierte. Wenn er nach Umrundung der letzten Markierung und Rolle rückwärts wieder den Medizinball erreicht, hebt er ihn vom Boden auf.

Gemessen und gewertet wird die Zeit, die der Sportler vom Startzeichen, bis zum Anheben des Balls benötigt.