



D Jugend

Testkatalog



Basistest

Diese Test werden immer abgerufen

Prellen im Achterlauf

Das Prellen im Achterlauf testet die Gewandtheit mit dem Ball.

Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, kontralaterales Bein vorne) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) so schnell wie möglich eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende **mit der von der Slalomstange entfernten Hand** (Außenhand) geprellt werden. Die elektronische Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn die Spielerin/der Spieler nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie läuft. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition bei gleichem Testaufbau und dementsprechend anderem Ablauf (siehe Aufbau).

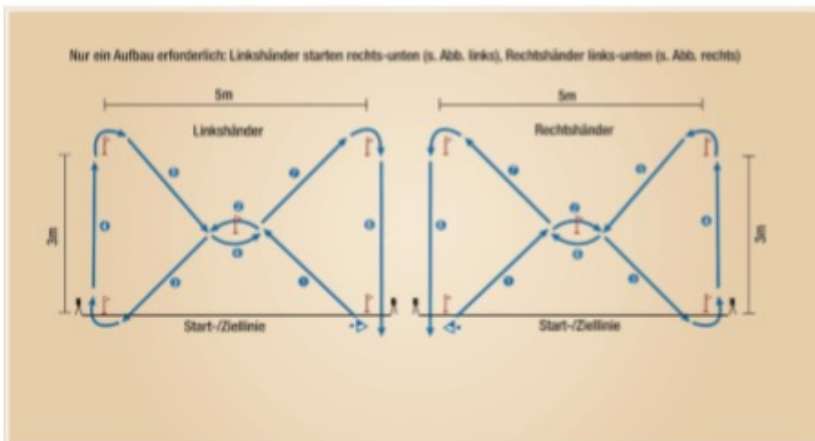
Materialbedarf

5 Slalomstangen, Markierungen für die Start-/Ziellinie, elektronische Zeitmessanlage (2 Lichtschranken), Handball (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2)

Bewertung

Gemessen wird die Gesamtzeit nach drei kompletten Durchläufen der Laufstrecke. Nach einem Probeversuch hat die Spielerin/der Spieler zwei Versuche, der beste wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau (angelehnt an Pabst et al., 2010, S. 29)



Ballgröße in der D Jugend = 1 er Ball
(Änderung zum DHB Testmanual)

Standweitsprung

Der Standweitsprung testet die horizontale Sprungleistung (Schnellkraft der unteren Extremitäten).

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt.

Der*die Spieler*in entscheidet selbst über den Absprunzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

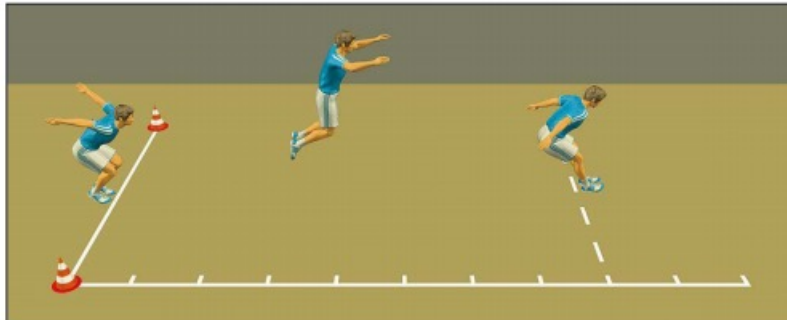
Materialbedarf

Maßband, Markierungen

Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in cm. Jede*r Spieler*in hat drei Versuche, von denen der beste (im stabilen beidbeinigen Stand) gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 30)



Orientierungswerttabelle - Standweitsprung

Stand 2020

Standweitsprung [m]						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 2,62	2,62 - 2,46	2,45 - 2,14	2,13 - 1,95	< 1,95	210
15	> 2,68	2,68 - 2,52	2,51 - 2,19	2,18 - 2,01	< 2,01	2070
16	> 2,70	2,70 - 2,55	2,54 - 2,23	2,22 - 2,04	< 2,04	566
14-16	> 2,69	2,69 - 2,52	2,51 - 2,19	2,18 - 2,01	< 2,01	2846
Mädchen						
13	> 2,29	2,29 - 2,13	2,12 - 1,83	1,82 - 1,66	< 1,66	325
14	> 2,30	2,30 - 2,14	2,13 - 1,84	1,83 - 1,68	< 1,68	2020
15	> 2,30	2,30 - 2,16	2,15 - 1,85	1,84 - 1,70	< 1,70	472
13-15	> 2,30	2,30 - 2,15	2,14 - 1,84	1,83 - 1,68	< 1,68	2817

Gütekriterien

Reliabilität: Die Zuverlässigkeit kann aufgrund der letzten Sichtungen mit $r = 0,94$ angegeben werden (Testwiederholungsmethode).

Kastenschieben

Benötigte Geräte:

- 1 kleiner Kasten
- 2 Markierungen

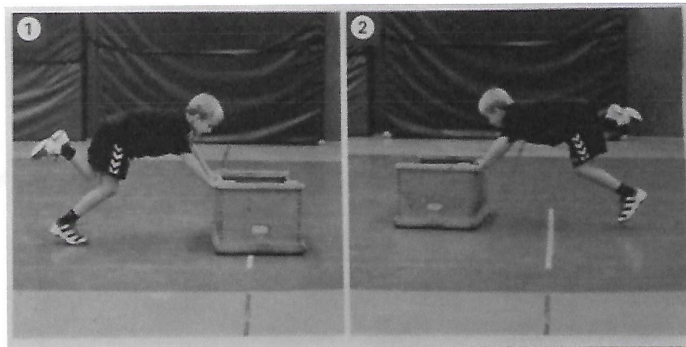
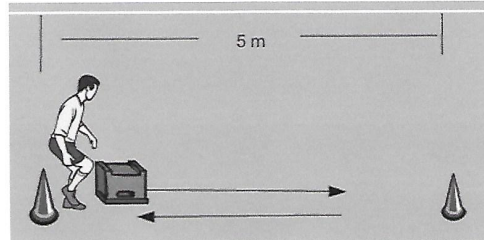
Ablauf:

Über eine Strecke von 5 Metern wird ein umgedrehter kleiner Kasten (mit Lederseite auf dem Boden) einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und hergeschoben. An den Wendemarken erfolgt jeweils ein Sprungbeinwechsel (Bilder 1 und 2)

(Von Markierung zu Markierung = 1 Streckenabschnitt)

Wertungstabelle:

Streckenabschnitt	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	4	8	12	16	20	24	28



Ball hochhalten

Benötigte Geräte:

- 2 Bälle
- 2 Markierungen

Ablauf:

Zwischen zwei Markierungen (Abstand 4 m) einen Ball mit einem zweiten Ball 30 Sekunden fortlaufend in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung in die Höhe spielen. Erlaubt sind hierbei sowohl einhändiges als auch beidhändiges Spielen.

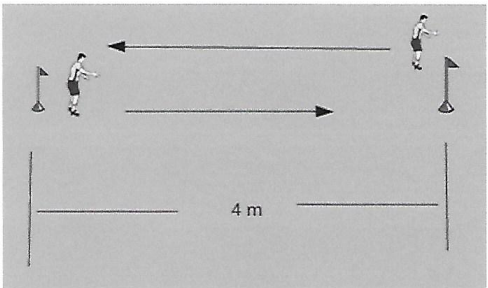
Gewertet wird die Anzahl der Ballkontakte.

Wertungstabelle:

Anzahl der Ballkontakte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Anzahl der Ballkontakte	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Punkte	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40



Ziel ist es, in der vorgegebene Zeit die vorgegebene Strecke zu absolvieren.
(4meter vorwärts, 4meter rückwärs)





Zusatztest

Medizinball- Transport

Übung 18 - Medizinball-Transport¹

Benötigte Geräte:

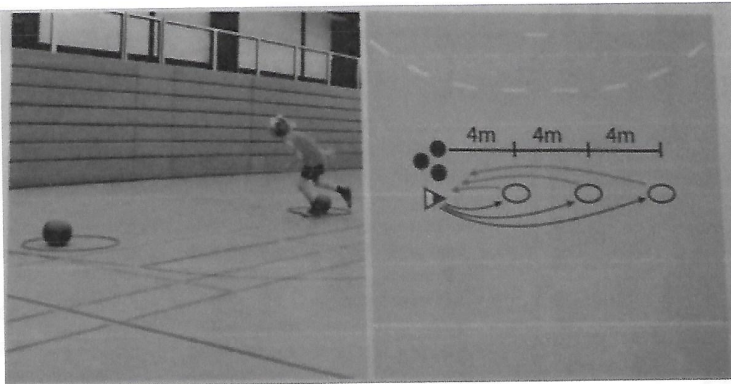
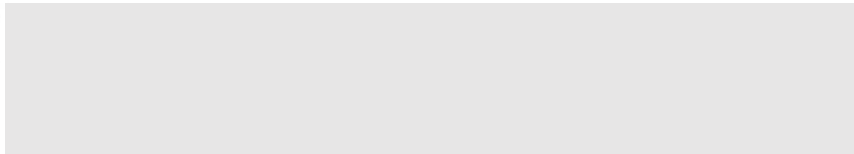
- 3 Medizinbälle
- 3 Reifen
- Startmarkierung

Ablauf:

Von einer Startlinie beginnend, im Abstand von 4 Metern 3 Reifen auslegen. Die Kinder transportieren die 3 Medizinbälle nacheinander in die Reifen 1- 3 und holen sie nacheinander in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück.

Einen Ball im Reifen ablegen = 1 Transport

Einen Ball aus dem Reifen aufnehmen und hinter der Startlinie ablegen = 1 Transport



Gewertet wird nach Zeit .



Optimal wäre ein 3 Kg Ball
Ziel ist es , den Test mit einer
Ballgröße zu absolvieren.

Reifensprungbahn

Benötigte Geräte:

- 5 Reifen
- 1 Ball
- 2 Stationsbetreuer

Ablauf:

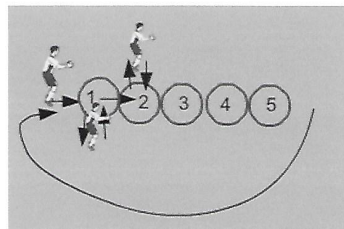
Die Reifen in einer Reihe ohne Abstand hintereinanderlegen. Die Kinder springen per Schlussprung vorwärts in den ersten Reifen hinein, nach seitwärts nach rechts heraus und seitwärts wieder hinein, dann einen Reifen nach vorn, seitwärts nach links heraus und seitwärts wieder hinein usw. Dabei kreisen sie fortlaufend einen Ball um ihren Körper. Nach dem Sprung aus dem 5. Reifen heraus laufen sie zurück zum ersten Reifen und beginnen mit Runde 2.

Hierbei soll ein zweiter Stationsbetreuer die Kinder unterstützen, in dem fortwährend die Richtung angesagt oder angezeigt wird.

Gewertet wird die Anzahl der erreichten Reifen nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Erreichte Reifen	1	2	3	4	5	6
Punkte	1	2	3	4	5	6
Erreichte Reifen	7	8	9	10	11	12
Punkte	7	8	9	10	11	12



Ball gegen die Bank rollen

Benötigte Geräte:

- 2 Langbänke
- 1 Handball

Ablauf:

Zwei Bänke parallel zueinander aufstellen (Abstand 5 m). In Liegestützposition (Füße auf der aufgestellten Bank) bewegen sich die Kinder ununterbrochen seitlich hin und her; dabei müssen sie vor jedem Richtungswechsel den Ball mindestens zweimal gegen die gegenüberliegende Bank rollen.

Gewertet wird die Anzahl der Ballkontakte nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Anzahl der Ballkontakte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Anzahl der Ballkontakte	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Punkte	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40

