



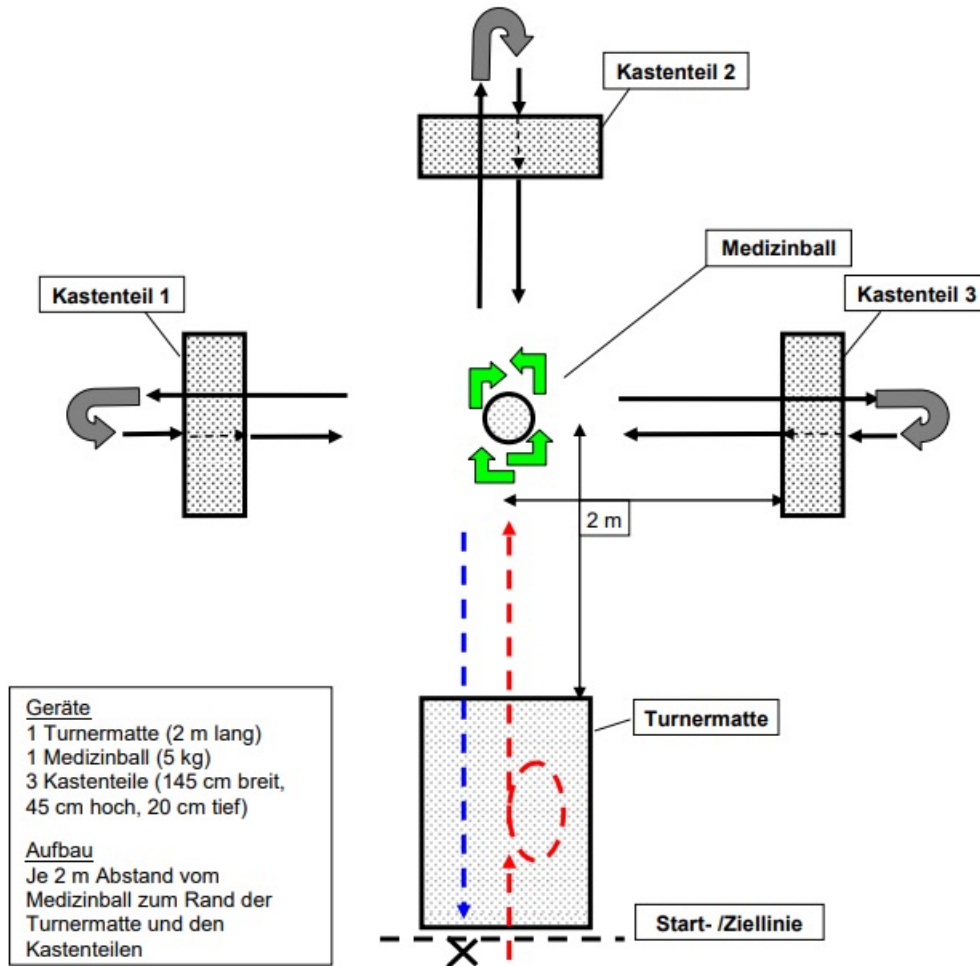
Testkatalog

E Jugend



Basistest

Übungsablauf: Kasten-Bumerang-Test



Ablauf der Übung:

Nach einem Startsignal erfolgt von der Startlinie eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den Medizinball zum Kastenteil 1 oder Kastenteil 3 gelaufen, das Kastenteil (KT) übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. Jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes müssen insgesamt neun Kastenteile überwunden werden. Es kann mit Kastenteil 1 oder 3 begonnen werden, danach Kastenteil 2 usw. (Reihenfolge: KT3/KT2/KT1/KT2/KT3/KT2/KT1/KT2/KT3 oder KT1/KT2/KT3/KT2/KT1/KT2/KT3/KT2/KT1). Ein geradliniger Lauf von der Matte zum Kastenteil 2 sowie zwischen den Kastenteilen 1 und 3 ist nicht zulässig. Nach dem neunten Kastenteil muss nochmals der Medizinball im rechten Winkel umlaufen werden. Zielpunkt der Übung ist die Ziellinie, ohne nochmalige Rolle. Die Ziellinie muss spätestens mit dem Schlussignal nach Ablauf der Übungszeit (60 Sekunden) erreicht sein, ansonsten gilt die Disziplin als nicht bestanden. Die tatsächlich benötigte Zeit wird ermittelt und in eine der sechs Bewertungskategorien eingeordnet. Das Schlussignal (nach 60 Sekunden) dieser Übung ist zugleich das Startsignal für die Liegestütze.

Mindestleistung:

In einer Übungszeit von maximal 60 Sekunden müssen neun Kastenteile überwunden werden (gilt für Bewerberinnen und Bewerber).



■ Ballgewandtheit

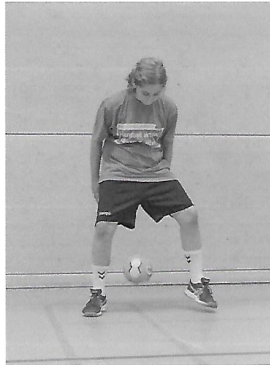


Koordination



1 Handball (Größe 0)

Stoppuhr



Durchführung

Die Spieler gehen in den Grätschstand, nehmen einen Handball beidhändig hinter den Rücken, tippen in von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden, spielen ihn dann mit dem Fuß in die Luft und versuchen ihn ohne dass der Ball den Boden berührt wieder aufzufangen.

Zeit: 30 Sekunden

Achtung:

- Der Ball muss von hinten leicht nach vorne getippt werden und mit dem Fuß nach oben gespielt werden.
- Der Ball muss nach dem Auftippen sichtbar mit dem Fuß nach oben gespielt werden.
- „Stoppen“ des Balles auf dem Fuß und schnelles Aufnehmen ist nicht zulässig und zählt nicht.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball dosiert prellen lassen mit präzisiertem Schießen, um Ball sicher zu fangen
- Kopplungsfähigkeit
dosiertes Schießen des Balles mit anschließendem Fangen
- Umstellungsfähigkeit
dosiertes Schießen des Balles nach dem Auftippen und sicheres Fangen des Balles
- Reaktionsfähigkeit
den Ball auch bei Abweichungen von der geplanten Flugbahn mit dem Fuß treffen mit anschließendem Fangen



Gelungene Versuche in 30 Sekunden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Punkte

■ Hockwende mit Ball

Kondition/
Koordination

1 Langbank

1 Handball (Größe 0)

Klebeband zur Markierung der Startlinie

Stoppuhr

Durchführung

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Der Spieler startet an der Startlinie an einem Längsende der Bank. Er führt Einhand-Hockwenden mit der Nichtwurfhand auf der Sitzfläche der Bank aus und prellt gleichzeitig mit der Wurfhand einen Ball neben der Langbank. Am Bankende führt er eine 180°-Drehung aus, wobei er den Ball weiter prellt. Anschließend setzt er die Übung in Richtung Startlinie fort. Wie viele Hockwenden schafft er in 30 Sekunden?

Anmerkung: Verliert er bei einer Hockwende den Ball, zählt diese Hockwende nicht und er beginnt die Übung von dieser Stelle aus erneut. Die Zeit läuft weiter.

Achtung:

- Verliert der Spieler den Ball, muss er ihn selbst wieder holen.

Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition:

Kraft der Arme (+Rumpf)

Koordination:

- Kopplungsfähigkeit
Hockwende mit gleichzeitigem Pressen des Balles
- Rhythmusfähigkeit
Pressen und Hockwende im Einklang
- Differenzierungsfähigkeit
kontrolliertes Pressen
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Pressen nach halber Drehung



Anzahl der Hockwenden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							



Kondition/
Koordination



1 normales Sprung-
seil

Stoppuhr

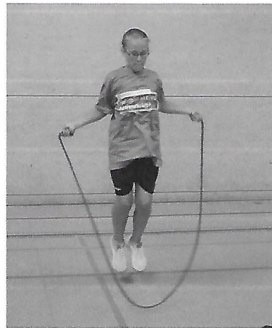
■ Seilspringen

Durchführung

Der Spieler springt nach einem Startsignal mit beiden Füßen gleichzeitig 15 Sekunden vorwärts und anschließend 15 Sekunden rückwärts über das Seil. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt. Fehlerhafte Sprünge werden dabei nicht gezählt, der Spieler kann aber die Sprünge beliebig oft ansetzen.

Achtung:

- Nach 15 Sekunden muss die Sprungrichtung von vorwärts auf rückwärts gewechselt werden (auf ein Signal hin).



Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer (Beine)

Koordination

- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen in und aus den Reifen
- Umstellungsfähigkeit
Wechsel der Schwingrichtung des Seiles von vorwärts in rückwärts
- Kopplungsfähigkeit
Schwingen des Seils bei gleichzeitigem Hochspringen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Landen und wieder Abspringen



Wertungstabelle

Pro Seildurchschlag 0,5 Punkte

> insgesamt maximal 24 Punkte möglich



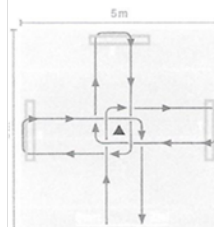
Zusatztest



Kondition/
Koordination



1 Malstange
3 Kastenteile
3 Turnmatten
1 Klebeband
für Startlinie
1 Stoppuhr
Maßband



Hindernislauf

Durchführung

Der Spieler soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen. Die Malstange steht genau in der Mitte des Parcours. Von der Startlinie läuft der Spieler links um die Malstange und biegt in einem 90°-Winkel hinter der Stange nach rechts ab. Der Spieler springt über das Kastenteil, kriecht dann durch das Kastenteil und läuft dann wieder in Richtung Malstange. An der Malstange läuft er wieder links vorbei und biegt wieder in einem 90°-Winkel in Richtung Kastenteil ab. Nachdem der Spieler durch das dritte Kastenteil gekrochen ist, läuft er um die Malstange links herum über die Ziellinie.

Achtung:

- Die Malstange wird immer von links angelaufen und anschließend nach rechts in einem 90°-Winkel abgebogen.
- Die Malstange darf nicht umgeworfen werden.
- Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen.
- Maße des Parcours: 5x5 Meter, gemessen von der Startlinie bis zum gegenüberliegenden Kasten bzw. zwischen den beiden anderen gegenüberliegenden Kastenteilen.

Schwerpunkte (Kondition/Koordination)

Kondition

- Ausdauer

Koordination

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Laufgeschwindigkeit entsprechend der einzelnen Hindernisse
- Kopplungsfähigkeit
Kombination von verschiedenen Bewegungen in unterschiedlichen Richtungen und Tempi



Zeit in Sekunden

35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							





Koordination



1 Langbank

1 Handball (Größe 0)

■ Ballkoordination Wand

Durchführung

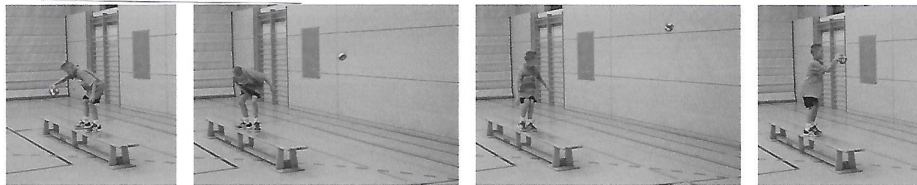
Eine Langbank steht parallel mit dem Abstand von 3 Metern zur Wand. Der Spieler steht mit dem Ball und dem Rücken zur Wand auf der Bank. Nun wird der Ball von vorne mit einer Hand durch die gegrätschten Beine gegen die Wand geworfen, dass er nach einer $\frac{1}{2}$ Drehung auf der Bank wieder aufgefangen werden kann. Der Ball muss sicher auf der Bank gefangen werden. Hierzu hat der Spieler 8 Versuche.

Achtung:

- Den Ball auf der Bank sicher fangen. Die Bank darf dabei nicht verlassen werden.
- Der Ball darf den Boden nicht berühren.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise werfen, um ihn anschließend wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Werfen und Fangen nach halber Körperdrehung
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles, der kurzfristig aus dem Blickfeld verloren wird
- Umstellungsfähigkeit
geplantes Werfen und anschließendes Fangen nach halber Körperdrehung
- Reaktionsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn



gelungene Versuche							
1	2	3	4	5	6	7	8
10	12	14	16	18	20	22	24
Punkte							





Koordination



6 Reifen

1 Handball (Größe 0)



■ Reifenspringen

Durchführung

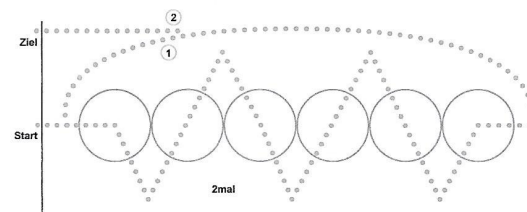
Mit sechs Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Von einer Startlinie wird im Wechsel mit beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts in Reifen 1, seitwärts nach rechts aus Reifen 1 raus, wieder schräg seitwärts in Reifen 2 vor, seitwärts nach links aus Reifen 2 raus und in Reifen 3 nach vorn bis die Reifenbahn absolviert. Zurück zum Startpunkt und nochmal einen zweiten Durchgang gestartet. Die Spieler bringen den Ball während der Sprünge beidhändig in den Reifen in Vorhalte und ziehen ihn an sich heran. Bei den Sprüngen seitwärts re/li aus den Reifen wird der Ball einhändig mit der reifenfernen Hand zur Seite gestreckt. Knautschball oder kleiner Ball, der mit einer Hand gehalten werden kann.

Achtung:

- Beim in den Reifen springen muss der Ball in Vorhalte gebracht werden und vor dem Weiterspringen an den Körper wieder herangezogen werden.
- Beim Springen rechts aus den Reifen wird der Ball in die Hand gehalten und nach rechts seitlich vom Körper gestreckt (zur linken Seite: Ball in der linken Hand und Arm).
- Bei falscher Ausführung muss die Übungen komplett wiederholt werden.

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen seitwärts raus und vorwärts rein in den Reifen



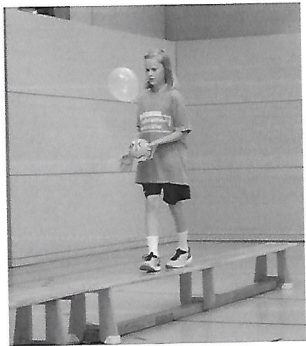
Laufzeit in Sekunden

53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							





1 Stoppuhr



Der Spieler läuft vorwärts über zwei hintereinander mit der Sitzfläche nach oben aufgestellte Langbänke. Auf dem Hinweg hält er einen Ball in der Wurfhand und spielt damit einen Luftballon von unten an, sodass dieser in der Luft bleibt. Am Ende der Bank dreht sich der Spieler um 180 Grad, übergibt den Ball in die andere Hand und läuft wieder zurück. Der Luftballon muss während der Drehung und der Ballübergabe in der Luft und nicht mit der anderen Hand festgehalten werden. Beim Zurücklaufen spielt er den Luftballon wieder von unten an, sodass er in der Luft bleibt.

- Wenn der Spieler die Bank verlässt oder den Luftballon verliert, muss er ihn selber holen und an der Stelle die Übung fortsetzen an der er die Bank verlassen hat
- Luftballon muss in der Luft gehalten und nicht nur ‚geschoben‘ werden.
- Luftballon muss während der Drehung ebenfalls in der Luft gehalten werden.

- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Laufen und Drehen auf der Bank beim Führen des Luftballons
- Differenzierungsfähigkeit
Umgang mit dem Ball, um den Luftballon sicher zu führen

Orientierungslosigkeit
richtiges Einschätzen der Körperposition nach der halben Körperdrehung

Umstellungsrangfolge
Anpassen der Distanz beim Führen des Luftballons und Handwechsel
des Balles

Rhythmuslosigkeit
rechtzeitiges Führen des Luftballons, damit dieser nicht zu Boden fällt



Gewertet wird nach Zeit !



49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							



Koordination



2 Reifen

2 kleine Kästen

1 Langbank

Klebeband zur Markierung der Wurflinien

Maßband

■ Zielwurfvarianten

Durchführung

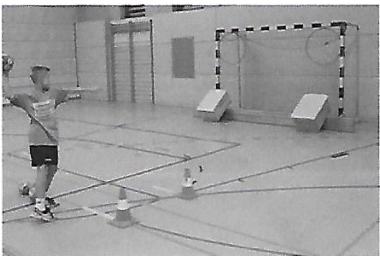
Im Tor werden 2 Reifen mit Seilen o.Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine Langbank mit der Sitzfläche Richtung Spieler gedreht. Auf der Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass er schräg steht. Auf Höhe der Torpfosten wird in 5 Meter und 6 Meter Entfernung eine Wurflinie markiert. Die Spieler versuchen 4 x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 4 x gegen den schräg gestellten kleinen Kasten zu werfen. Anschließend passiert dasselbe auf der Wurfarmgegensseite mit der Nicht-Wurfhand aus einer Entfernung von 5 Metern.

Achtung:

- Die Spieler müssen direkt werfen, der Ball darf vor dem Kasten oder dem Reifen den Boden nicht berühren.
- Der Ball darf den Reifen nicht berühren. Beim Kasten gelten „Randtreffer“, die zur Seite wegspringen, nicht.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert in ein Ziel werfen
- Umstellungsfähigkeit
veränderte Wurfausführung (Wurfarm/Wurfarmgegensseite) und Änderung der Ziele
- Orientierungsfähigkeit
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und den unterschiedlichen Zielen richtig einschätzen
- Kopplungsfähigkeit
Würfe mit Wurfhand bzw. mit Hand der Wurfarmgegensseite



■ Bankziehen



- **Kondition**



1 Langbank

1 Turnmatte

Klebeband

Durchführung

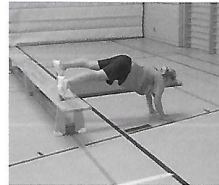
Der Spieler steht an einem Ende der Langbank und hält sich mit beiden Händen fest. Er zieht sich nach dem Startsignal mit den Händen bis zum anderen Ende der Langbank. Danach mit beiden Händen auf dem Boden abstützen und bis zu einer Markierung (1 Meter hinter der Bank) geradeaus stützeln. Die Füße bleiben dabei auf der Bank. In der Liegestützhaltung um 90° nach links drehen und bis zur Matte stützeln. Auf der Matte in den Liegestütz rücklings drehen und bis zur Ziellinie stützeln.

Achtung:

- Saubere Ausführung des Stützeln, nur die Hände dürfen den Boden berühren!

Schwerpunkte (Kondition):

Kraft(ausdauer) für die Arme (+ Rumpf)



| Zeit in Sekunden

32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							

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)

