

DTB AEROBIC ZENTRUM SÜD

Sportmotorischer Test 2018 Seniors

Die Übungen 1 bis 4 können ohne Schuhe durchgeführt werden, die Übungen 5 und 6 müssen mit Sport Schuhen absolviert werden. Die Übung 7 kann mit Laufschuhen absolviert werden.

**Die Übungen müssen mit einer sehr guten (ohne Abzüge) bis guten (kleiner Abzug) Ausführung gezeigt werden. Eine befriedigende bis ausreichende (mittlerer bis großer Abzug) Ausführung führt zur nicht Anerkennung!!!*

Übung 1 Seitspagat*

Oberkörper muss in der Hüfte zur Waagerechten abgewinkelt werden. Die Knie zeigen nach vorne. Die Füße, Knie, Hüfte, Knie und Füße bilden eine Linie.

Übung 2 Rumpfbeuge*

Der Sportler sitzt mit gegrätschten Beinen (Spreizwinkel 90°) geradem Rücken. Die Arme sind schulterbreit und in Verlängerung des Rumpfes ARW 180° ausgestreckt. Die Knie zeigen nach oben. Der Sportler muss die Brust zum Boden bringen, ohne den Rücken zu krümmen.

Übungen 3 u. 4 Querspagat links und rechts*

Die Beine (Knie und Füße) sind absolut gestreckt zu halten. Der Fußrist des hinteren Beines liegt auf dem Boden/Erhöhung. Die Hüfte darf nicht mehr als 45° ausgedreht werden. Der Oberkörper ist senkrecht und im Kreuz zu den Beinen.

Übung 5 Kniebeuge (eine Wiederholung Maximalkraft)

Während die Langhantel auf einem Gestell liegt, geht der Sportler darunter und legt die Stange auf den Kapuzenmuskel (ein bisschen über dem hinteren Teil des Schultermuskels); Die Stange umfassen, der Abstand zwischen den Händen ist je nach Körperbau variabel. Der Sportler löst nun die Stange vom Gestell, geht ein oder zwei Schritte zurück und stellt die Füße parallel in etwa Schulterbreite. Die Abwärtsbewegung sollte kontrolliert ausgeführt werden, bis sich die Oberschenkel in mind. waagrechter Position befinden, danach das Gewicht nach oben drücken (den Rücken stabil und gerade halten!), bis die Beine wieder gestreckt sind.

Übung 6 Bankdrücken (eine Wiederholung Maximalkraft)

Der Sportler liegt auf einer Flachbank. Die Langhantel mit gestreckten Armen mit mehr als Schulterbreit zwischen den Händen ergreifen. Die Langhantel kontrolliert nach unten Richtung Brust sinken lassen, bis sich die Oberarme in mind. waagrechter Position befinden und die Stange die Brust leicht berührt, danach das Gewicht nach oben drücken, bis die Arme wieder gestreckt sind.

Übung 7 400 m Lauf

Hochstart an der Startlinie und 400 Meter Lauf bis zur Ziellinie.

Die Übungen 1 bis 4 können ohne Schuhe durchgeführt werden, die Übungen 5 bis 8 müssen mit Aerobic Schuhen absolviert werden. Die Übung 9 kann mit Laufschuhen absolviert werden.

**Die Übungen müssen mit einer sehr guten (ohne Abzüge) bis guten (kleiner Abzug) Ausführung gezeigt werden. Eine befriedigende bis ausreichende (mittlerer bis großer Abzug) Ausführung führt zur nicht Anerkennung!!!*

Übung 1 Seitspagat*

Oberkörper muss in der Hüfte zur Waagerechten abgewinkelt werden. Die Knie zeigen nach vorne. Die Füße, Knie, Hüfte, Knie und Füße bilden eine Linie.

Übung 2 Rumpfbeuge*

Der Sportler sitzt mit gegrätschten Beinen (Spreizwinkel 90°) geradem Rücken. Die Arme sind schulterbreit und in Verlängerung des Rumpfes ARW 180° ausgestreckt. Die Knie zeigen nach oben. Der Sportler muss die Brust zum Boden bringen, ohne den Rücken zu krümmen.

Übungen 3 u. 4 Querspagat links und rechts*

Die Beine (Knie und Füße) sind absolut gestreckt zu halten. Der Fußrist des hinteren Beines liegt auf dem Boden/Erhöhung. Die Hüfte darf nicht mehr als 45° ausgedreht werden. Der Oberkörper ist senkrecht und im Kreuz zu den Beinen.

Übung 5 Turnen

Die Abnahme erfolgt auf einem Aerobic-Wettkampfboden.

Es werden acht Elemente jeweils mit max. 10 Punkten bewertet.

Alle Elemente werden aus dem Stand bzw. mit einem Anhüpfer (Hopser) geturnt.

Die Kombination von mehreren akrobatischen Elementen ist nicht erlaubt.

Der Endwert jedes Elements berechnet sich aus dem Ausgangswert abzüglich der Abzüge für die Ausführung (kleiner Fehler 1 Pkt., mittlerer Fehler 3 Pkt., großer Fehler 5 Pkt.).

Übung 6 Standhochsprung*

Seitlicher Stand an einer Wand mit Markierung. Einsprung ohne Anlauf von einem Bein zum zweibeinigen Absprung (Absprungtechnik Aerobic) mit Armzug nach oben und Berühren der Markierung an der höchsten Position. Es wird die Reichhöhe vor dem Sprung gemessen und nach dem Anschlag während des Sprungs.

Übung 7 Klappmesser*

Rückenlage mit den Füßen und Händen auf einer Erhöhung (Turnmatten). Gleichzeitiges heben der gestreckten Beine und des Rumpfes mit gestreckten Armen und Berühren der Hände an den Füßen. Gleichzeitiges Zurückführen der Beine und des Rumpfes mit leichtem berühren der Turnmatten mit den Fersen und den Händen.

Übung 8 Liegestütze*

Der Sportler ist im korrekten Liegestütz (Arme senkrecht, der Rumpf und die Beine bilden eine Linie). Die Arme müssen gebeugt werden, bis die Brust einen Klotz (Höhe 7 cm) leicht berührt. Beim Strecken der Arme ist besonders Wert darauf zu legen, dass der Rücken des Sportlers nicht in die Überstreckung (Hohlkreuz) gebracht wird und der Rumpf keine Schlangenbewegungen macht, sowie die Arme komplett gestreckt werden.

Übung 9 400 m Lauf

Hochstart an der Startlinie und 400 Meter Lauf bis zur Ziellinie.

Die Übungen 1 bis 5 können ohne Schuhe durchgeführt werden, die Übungen 6 bis 9 müssen mit Schuhen absolviert werden.

**Die Übungen müssen mit einer sehr guten (ohne Abzüge) bis guten (kleiner Abzug) Ausführung gezeigt werden. Eine befriedigende bis ausreichende (mittlerer bis großer Abzug) Ausführung führt zur nicht Anerkennung!!!*

Übung 1 Seitspagat*

Oberkörper muss in der Hüfte zur Waagerechten abgewinkelt werden. Die Knie zeigen nach vorne. Die Füße, Knie, Hüfte, Knie und Füße bilden eine Linie.

Übung 2 Rumpfbeuge*

Der Sportler sitzt mit gegrätschten Beinen (Spreizwinkel 90°) geradem Rücken. Die Arme sind schulterbreit und in Verlängerung des Rumpfes ARW 180° ausgestreckt. Die Knie zeigen nach oben. Der Sportler muss die Brust zum Boden bringen, ohne den Rücken zu krümmen.

Übungen 3 u. 4 Querspagat links und rechts*

Die Beine (Knie und Füße) sind absolut gestreckt zu halten. Der Fußrist des hinteren Beines liegt auf dem Boden/Erhöhung. Die Hüfte darf nicht mehr als 45° ausgedreht werden. Der Oberkörper ist senkrecht und im Kreuz zu den Beinen.

Übung 5 Grundübung

Die Grundübung setzt sich zusammen aus vier Blöcken mit jeweils 2,5 Punkten. Der Endwert jedes Blockes berechnet sich aus dem Ausgangswert abzüglich der Abzüge für die Ausführung (kleiner Fehler 0,1 Punkte, mittlerer Fehler 0,3 Punkte und großer Fehler 0,5 Punkte). Der Endwert der vier Blöcke ergibt zusammen den Gesamtwert der Grundübung, welcher mit zwei Multipliziert wird.

Übung 6 Turnen

Die Abnahme erfolgt auf einem Aerobic-Wettkampfboden.

Es werden acht Elemente jeweils mit max. 10 Punkten bewertet.

Alle Elemente werden aus dem Schlussstand bzw. mit einem Anhüpfer (Hopser) geturnt.

Die Kombination von mehreren akrobatischen Elementen ist nicht erlaubt.

Der Endwert jedes Elements berechnet sich aus dem Ausgangswert abzüglich der Abzüge für die Ausführung (kleiner Fehler 1 Punkt, mittlerer Fehler 3 Punkte und großer Fehler 5 Punkte).

Übung 7 Standhochsprung*

Seitlicher Stand an einer Wand mit Markierung. Einsprung ohne Anlauf von einem Bein zum zweibeinigen Absprung (Absprungtechnik Aerobic) mit Armzug nach oben und Berühren der Markierung an der höchsten Position. Es wird die Reichhöhe vor dem Sprung gemessen und nach dem Anschlag während des Sprungs.

Übung 8 Klappmesser*

Rückenlage mit den Füßen und Händen auf einer Erhöhung (Turnmatten). Gleichzeitiges heben der gestreckten Beine und des Rumpfes mit gestreckten Armen und Berühren der Hände an den Füßen. Gleichzeitiges Zurückführen der Beine und des Rumpfes mit leichtem berühren der Turnmatten mit den Fersen und den Händen.

Übung 9 Liegestütze*

Der Sportler ist im korrekten Liegestütz (Arme senkrecht, der Rumpf und die Beine bilden eine Linie). Die Arme müssen gebeugt werde, bis die Brust einen Klotz (Höhe 7 cm) leicht berührt. Beim Strecken der Arme ist besonders Wert darauf zu legen, dass der Rücken des Sportlers nicht in die Überstreckung (Hohlkreuz) gebracht wird und der Rumpf keine Schlangenbewegungen macht, sowie die Arme komplett gestreckt werden.