

Sportmotorischer Leistungstest

DTB Zentrum West

Aerobicturnen

1. Aufbau des Tests

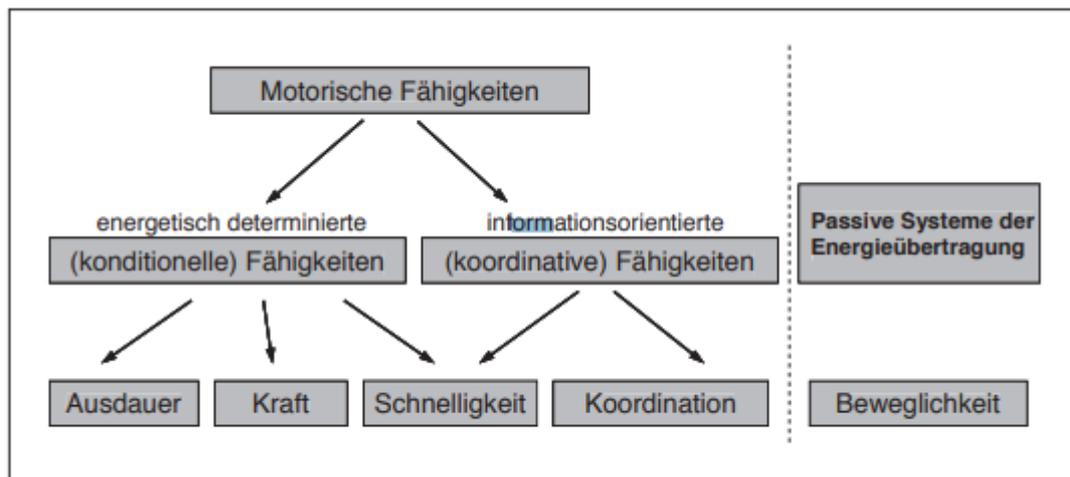


Abbildung 2.1: Systematik der motorischen Fähigkeiten (nach Bös, 1987)

Aufgabenstruktur		Struktur motorischer Fähigkeiten					Passive Systeme der Energieübertragung	
		Ausdauer	Kraft		Schnelligkeit	Koordination	Beweglichkeit	
		AA	KA	SK	AS	KZ	KP	B
Lokomotionsbewegungen	Gehen, Laufen	SRT			ES		Balrw	
	Sprünge			SW			SP	
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten		LS					
	Rumpf		KM					S

Legende:

SRT = Shuttle Run Test
 SW = Standweitsprung
 LS = Liegestütz

KM = Klappmesser
 ES = Eckensprint
 Balrw = Balancieren rückwärts

S = Spagat
 SP = Seilspringen

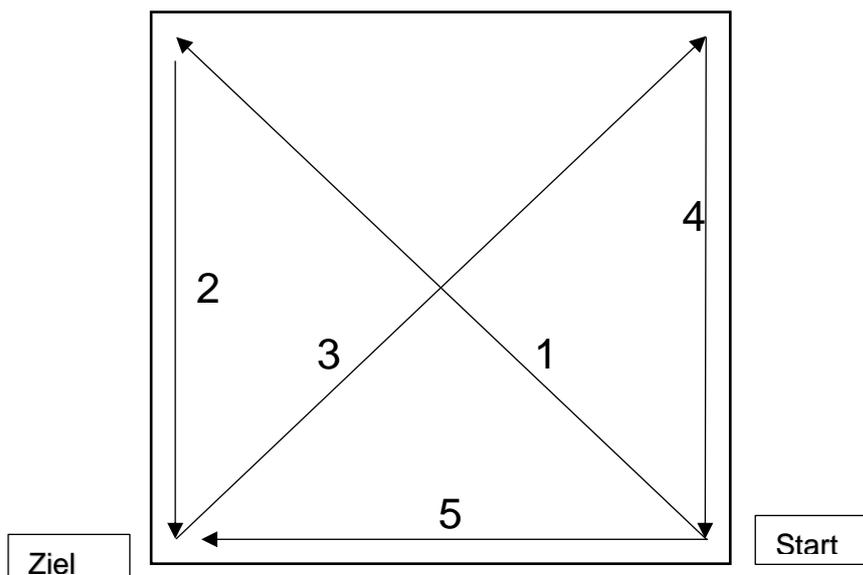
Testaufgabe	Getestete motorische Fähigkeit	Primär beanspruchte Muskulatur
Eckensprint	Schnelligkeit → Aktionsschnelligkeit	Untere Extremitäten
Standweitsprung	Kraft → Schnellkraft	Untere Extremitäten
Klappmesser	Kraft → Kraftausdauer	Rumpfmuskulatur
Liegestütz	Kraft → Kraftausdauer	Obere Extremitäten
Seilspringen	Koordination → Koordination unter Zeitdruck	Untere Extremitäten
Balancieren rückwärts	Koordination → Koordination bei Präzisionsaufgaben	Ganzkörper
Spagat	Beweglichkeit	Untere Extremitäten
Shuttle Run Test	Ausdauer → Aerobe Ausdauer	Untere Extremitäten, Herz-Kreislauf-System

Diese Testaufgaben wurden so ausgewählt, dass sie das Spektrum der motorischen Fähigkeiten möglichst vollständig abdecken und trotz allem noch in der Praxis durchführbar sind. Auf der Realisierungsebene werden Fähigkeiten immer über konkrete Testaufgaben operationalisiert. (<http://www.fbg.schwerte.de/fbg/wp-content/uploads/2017/12/Sportklasseneingangstest.pdf>)

2. Beschreibung der Teststationen

2.1. Eckensprint

Die Testperson sprintet die vorgegebene Strecke (siehe Skizze; 10m x 10m) und jede Ecke muss mit beiden Händen berührt werden (mindestens eine Hand muss die Eckmarkierung berühren). Mit dem Aufsetzen der Hände in der letzten Ecke stoppt die Zeit. **Es wird ein Wertungsversuch und kein Probeversuch durchgeführt.**



2.2. Seilspringen

Die Testperson soll innerhalb von 60 Sekunden so oft wie möglich über das Seil springen. Es zählen nur beidbeinige Sprünge über das Seil. **Es wird ein Wertungsversuch und kein Probeversuch durchgeführt.**

2.3. Balancieren rückwärts

Die Testperson soll rückwärts, auf Zehenspitzen über eine umgedrehte Langbank balancieren. Dabei gibt es keine Zeitvorgabe, sobald die Testperson eine oder beide Fersen absetzt und/oder von der Langbank herunterfällt gilt die Aufgabe als nicht bestanden. **Es werden ein Probeversuch, sowie zwei Wertungsversuche durchgeführt.**



2.4. Klappmesser

Die Testperson soll so viele Klappmesser wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Testperson in Rückenlage mit gestreckten Armen und Beinen. Zunächst wird dann ein Klappmesser ausgeführt, wobei die Hände die Füße berühren müssen und danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen. Bevor das nächste Klappmesser ausgeführt werden darf erfolgt eine Längsachsendrehung. Es werden immer im Wechsel eine Drehung über die linke und die rechte Seite durchgeführt. Nach jedem Klappmesser müssen Hände/Arme und Füße/Beine den Boden berühren. **Die Testperson führt zuerst zwei Klappmesser zur Probe durch, dann zählt der Testleiter die korrekt ausgeführten Klappmesser.** Die Aufgabe wird so lange ausgeführt bis die Testperson aufgibt oder eine völlig inakzeptable Ausführung vorliegt.





2.5. Liegestütz

Die Testperson soll so viel Liegestütz wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Testperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und der nächste Liegestütz kann erfolgen. **Die Testperson führt zuerst zwei Liegestütz zur Probe durch, dann zählt der Testleiter die korrekt ausgeführten Liegestütze.** Die Aufgabe wird so lange ausgeführt bis die Testperson aufgibt oder eine völlig inakzeptable Ausführung vorliegt.



2.6. Standweitsprung

Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen parallel auf dem Boden vor der Absprunglinie und die Landung erfolgt ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. **Es werden zwei Wertungsversuche ohne Probeversuch durchgeführt.**

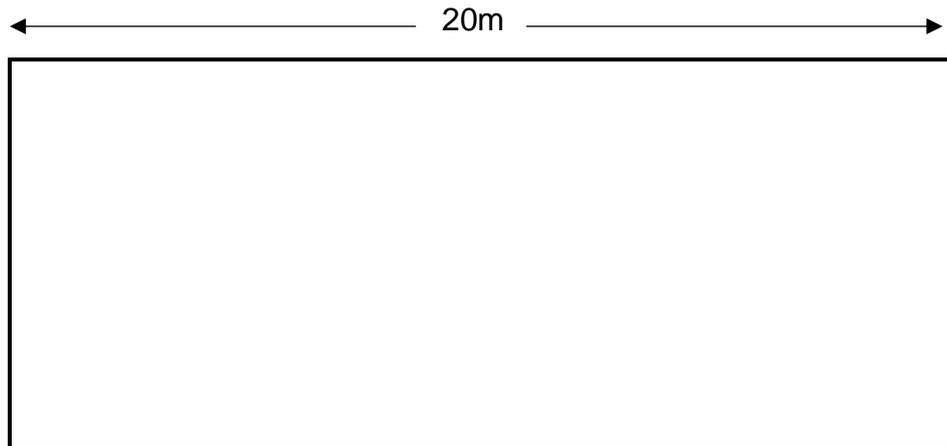


2.7. Spagat

Die Testperson führt Seitspagat mit einer Erhöhung vorne und hinten von 10cm aus. Dabei muss das Gesäß den Boden für 5 Sekunden berühren und die Hüfte muss gerade sein. Beide Füße müssen auf der Erhöhung liegen und das Spagat darf mit dem rechten oder linken Bein vorne ausgeführt werden. **Es wird ein Wertungsversuch mit einem Probeversuch durchgeführt.**



2.8. Shuttle Run Test (Pendellauf)



- Es werden zwei Linien mit Tape markiert, die Linien sind 20 Meter voneinander entfernt.
- Der Lauf erfolgt in Intervallen, die Geschwindigkeit wird dabei ständig erhöht. Bei jedem Tonsignal sollen die Testpersonen am anderen Ende der 20 Meter Bahn ankommen.
- Erreicht die Testperson die Endlinie bevor das Signal ertönt, wartet er dort und darf erst nach dem Ton weiterlaufen.
- Ist die Testperson beim Signalton noch nicht an der Endlinie angekommen, muss er bis zur Endlinie weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Sein Tempo muss er dann erhöhen, um auf der nächsten Bahn wieder pünktlich zu sein.
- Es muss immer die Endlinie mit einem Fuß berührt werden.
- Der Lauf ist beendet, wenn die Testperson die Endlinie zum zweiten Mal nicht erreicht oder wenn sie aufgibt.
- Als Testergebnis wird das erreichte Level festgehalten.
- Das akustische Signal wird den Testpersonen zum Test vorgespielt und dann erfolgt ein Wertungsversuch.

Audio-Datei: <http://www.bleeptests.com/>

3. Ablauf und Bewertung

	AG 1	AG 2	Senior
Eckensprint	15,50 sec.	15,00 sec.	14,50 sec.
Seilspringen	110	140	160
Balancieren rw	1x rw über die umgedrehte Langbank balanciert (auf Zehenspitzen)	1x rw über die umgedrehte Langbank balanciert (auf Zehenspitzen)	1x rw über die umgedrehte Langbank balanciert (auf Zehenspitzen)
Klappmesser	12	17	20
Liegestütz	12	17	20
Standweitsprung	1,50m	1,65m	1,80m
Spagat	5 sec. in vorgegebener Position gehalten	5 sec. in vorgegebener Position gehalten	5 sec. in vorgegebener Position gehalten
Shuttle Run Test	Level 5 Stufe 5	Level 6 Stufe 10	Level 7 Stufe 10

- ✓ Die Stationen werden in der vorgegebenen Reihenfolge von jedem/r Teilnehmer/in durchgeführt
- ✓ Beachtet werden müssen die Vorgaben zu Probe- und Wertungsversuchen (siehe Beschreibung der Teststationen)
- ✓ Die Stationen müssen von zwei Personen (Prüfer und Assistent) abgenommen werden, wobei der Prüfer ein abgeschlossenes Sportwissenschaftliches Studium vorweisen muss und der Assistent über eine gültige Trainerlizenz (C-Trainer Aerobic als Wettkampfsport) verfügen muss
- ✓ Die letzte Station kann von bis zu 8 Teilnehmer/innen gleichzeitig durchgeführt werden → alle anderen Stationen sind einzeln zu prüfen

Die angegebenen Werte in der Tabelle stellen die Mindestanforderungen für jede Altersklasse dar. Wird dieser Wert bzw. diese Anforderung nicht erreicht so gilt die Station als NICHT BESTANDEN. Wird dieser Wert bzw. diese Anforderung erreicht so gilt die Station als BESTANDEN. Jede/r Teilnehmer/in darf EIN DEFIZIT vorweisen, es müssen demnach mindestens sieben Stationen bestanden werden. Die letzte Station (Ausdauer) MUSS bestanden werden.

Es soll eine Differenzierung nach „oben“ durchgeführt werden, sodass ein Ranking pro Altersklasse entstehen kann. Das heißt, dass die Teilnehmer/innen an jeder Station ihr bestmögliches Ergebnis zeigen sollen! Neben dem Ranking soll dies dazu führen, dass sich für die Trainer/innen der Zentren mögliche Startkonstellationen herauskristallisieren können und somit eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse entsteht.

ZUSATZ – ELEMENTEPRÜFUNG

Die Elementprüfung MUSS von jedem/r Teilnehmer/in absolviert werden entscheidet, allerdings nicht über ein Bestehen oder Nicht Bestehen des „Sportmotorischen Leistungstests“.

Die Prüfung dient ähnlich wie die Differenzierung nach „oben“ bei dem „Sportmotorischen Leistungstests“ dazu, den Trainern/innen Hilfe bei der Festlegung ihrer Startplätze zu leisten. Dabei wurden die Elemente so ausgewählt, dass eine, im internationalen Vergleich mittlere bis hohe, Schwierigkeitsnote erreicht werden kann.

AG 1

Pflichtelemente

1. Helicopter to PU
2. Straddle Support (max to 1/1 turn)
3. Tuck Jump 1/1 turn
4. 1/1 Turn to Vertical Split

Zusatz

1. Straddle Jump to PU
2. Scissors Leap 1/1 Turn
3. Free illusion to Vertical Split
4. High V-Support ½ Twist to PU

AG 2

Pflichtelemente

1. Helicopter to Split oder Wenson
2. Straddle Support (max to 2/1 turns)
3. Straddle Jump
4. Illusion to Vertical Split / Free Illusion to Vertical Split

Zusatz

1. Scissors Leap 1/1 Turn
2. High V-Support ½ Twist to PU
3. 1/2 Turn Pike Jump ½ Twist to PU
4. 1/1 Turn Split Jump to Split
5. 3/1 Turns

Die Elemente können in beliebiger Reihenfolge gezeigt werden, wobei zuerst die PFLICHTELEMENTE und danach die Zusatzelemente gezeigt werden müssen. Jedes Element wird EINMAL gezeigt und die beiden Kampfrichter entscheiden über BESTANDEN oder NICHT BESTANDEN (siehe Minimal Kriterien COP).

Seniors

Gruppe

1. 1/1 Turn Pike Jump to Split
2. High V-Support ½ Twist to PU
3. Scissors Leap 1/1 Turn
4. ½ Turn Straddle Jump to PU
5. Explosive A-Frame to Wenson
6. 1/1 Turn Cossack Jump
7. 1/1 Turn Split Jump to Split
8. Free illusion to Vertical Split
9. Helicopter to Wenson
10. L-Support 2/1 turns
11. 3/1 Turns
12. 1/1 Turn Straddle Jump to PU

Zusatz

1. 4/1 Turns
2. Butterfly 1/1 Twist
3. High V-Support Reverse Cut ½ Turn to Split oder High V-Support ½ Twist to Wenson
4. Flair to Wenson
5. 1 ½ Turn Split Jump Switch to Split (Engel)
6. 1/1 Turn Pike Jump to PU
7. Explosive A-Frame ½ Turn to Wenson
8. JOKER

Die Elemente können in beliebiger Reihenfolge gezeigt werden, wobei zuerst die GRUPPENELEMENTE und danach die Zusatzelemente gezeigt werden müssen. Jedes Element wird EINMAL gezeigt und die beiden Kampfrichter entscheiden über BESTANDEN oder NICHT BESTANDEN (siehe Minimal Kriterien COP).

Der JOKER bedeutet, dass EIN Element, egal welches der 19 vorgegebenen Elemente, erneut gezeigt werden darf!

„Gruppe“ steht für Elemente, welche für Gruppenstarts angestrebt werden.

„Zusatz“ steht für Elemente, welche für Trio und MP Starts angestrebt werden.