



AUFNAHEMTEST - TESTHANDBUCH

Im Anschluss eine Übersicht und Beschreibung der sportmotorischen Tests für die Aufnahmeprüfung.

Übersicht

1. Testbatterie

- Globale Rumpfkraft (Unterarmstütz)
- Sprungkoordination (Speedy Jump)
- Standweitsprung
- 20m – Sprint
- Hürden – Bumerang – Lauf
- Rumpfbeugen
- 20 m Shuttle Run

Globaler Rumpfkrafttest – Unterarmstütz (ventrale Rumpfkraft)

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s]

Anweisungen für die Schüler/innen:

Bei diesem Test wird die globale Rumpf- und Stützmuskulatur überprüft.

- Die Testperson trägt Hallenschuhe
- Die Testperson befindet sich unter dem Positionsständer oder innerhalb des Schwedenkasten-Element in Bauchlage (siehe Abbildung)
- Die Testperson drückt sich in den Unterarmstütz (Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und Zehen aufgestellt)
- Die Höhe des Positionsständers wird so angepasst, dass die Beine mit dem Oberkörper eine gerade Linie bilden
- Die Testperson hebt auf Signal des Metronoms wechselseitig die Füße im Sekunden-Rhythmus 2-5 cm vom Boden ab
- Der Lendenwirbelsäulenbereich hat immer Kontakt zum Kontaktbalken
- Der Kopf (Scheitelpunkt) hat Kontakt mit einem großen Schwedenkasten
- Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch
- Jede Testperson hat 1 Versuch

Beobachtungspunkte:

- die Beine sind gestreckt, die Füße werden regelmäßig ca. 2-5cm angehoben
- Beine und Oberkörper bilden eine gerade Linie
- leichter Kontakt zwischen Lendenwirbelsäule und Stange



Abbruchkriterien:

- Beine sind nicht gestreckt und den Vorgaben entsprechend nicht bewegt werden
- Knie werden abgestellt
- dass der Kontakt zum Hochsprungständer abbricht
- die Testperson geht in Bauchlage zurück
- Kopf wird mit Arme/Hände gestützt
- nach zwei Ermahnungen wird der Test abgebrochen

Material:

- 4 Positionsständer
- 2 Stoppuhren
- PC oder Handy mit Metronom
- 4 Airex-Matten
- 4 Schwedenkasten

Praktische Umsetzung:

- es werden vier Personen gleichzeitig getestet
- 2 Testpersonen
- 4 Positionsständer
- 2 Stoppuhren
- PC mit Metronom



Sprungkoordination - Speedy Jump (Schnelligkeit und Gewandtheit)

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s]

Testgerät:

- 1 MFT Sprungkoordinationstest
- 2 Stoppuhren (bei 2 Testleitern)

Vorbereitung/Einstellung:

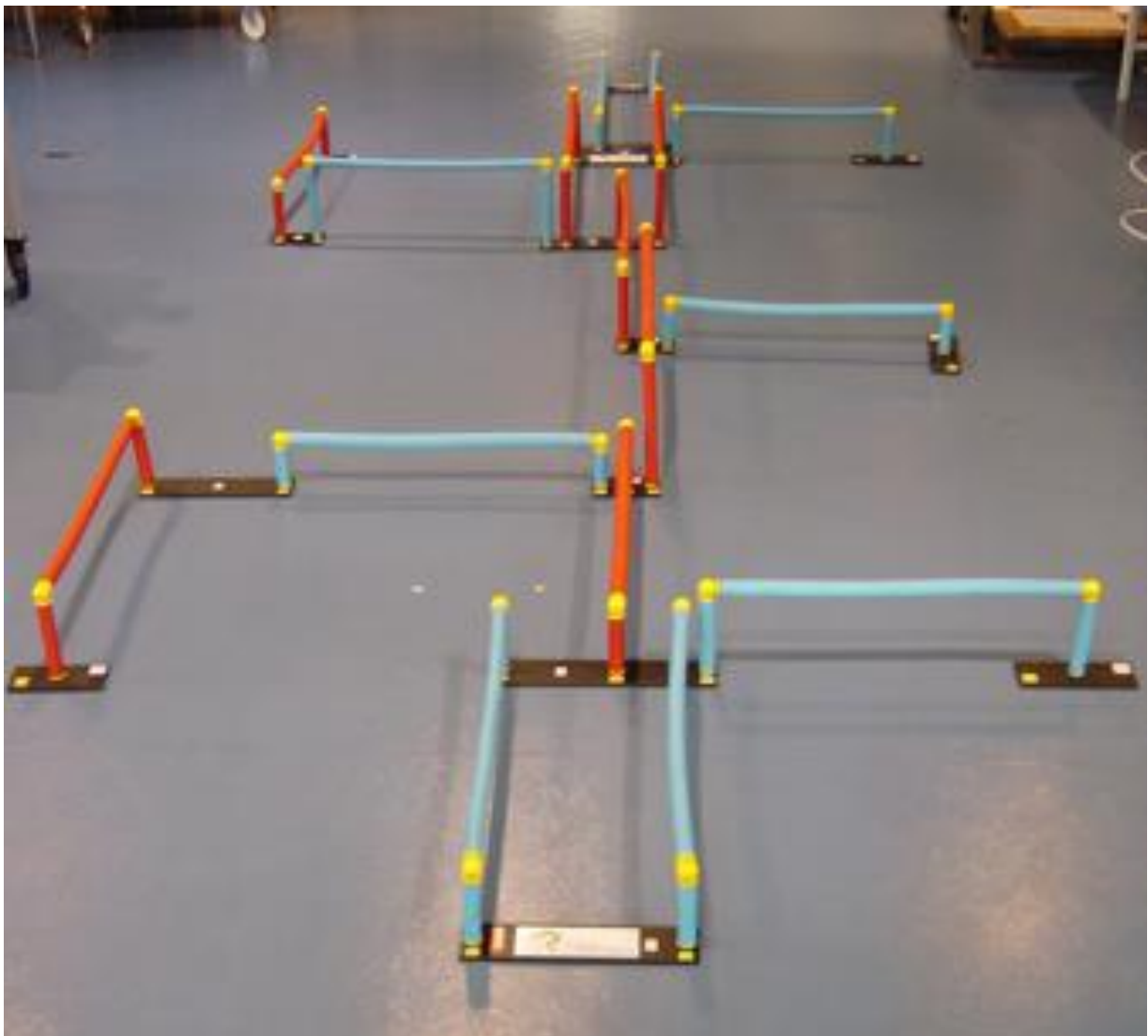
Der Sprungkoordinationstest wird wie in der Anleitung beschrieben aufgebaut. Es können zwei beidbeinige Probesprünge in beliebig schnellem Tempo durchgeführt werden

Testdurchführung/Anweisung:

- Die Testperson springt mit Hallenschuhen
- Die Testperson muss die blauen Hürden doppelt (vor-rück-vor) und die roten Hürden einfach (seitlich) überspringen
- Es erfolgt kein Startsignal – die Testperson startet nach eigenem Ermessen
- Die Testperson hat die Aufgabe den Parcours fehlerfrei und schnellstmöglich beidbeinig zu durchspringen
- Die Zeitnehmung startet ab dem Moment der ersten Absprungbewegung und stoppt im Moment der Landung nach der letzten Hürdenüberquerung
- Jede Testperson hat 2 Versuche; der schnellste Versuch zählt
- Bei einem Fehler innerhalb der ersten drei blauen Hürden wird der Test abgebrochen und kann sofort wiederholt werden (zählt nicht als Versuch)

Fehlerquellen:

- Hürden werden verschoben oder eingefädelt
- Becken wird gedreht
- Nichteinhaltung der vorgegebenen Sprungfolge



Standweitsprung (Schnellkraft Beine)

Messparameter:

Länge in Zentimeter (cm)

Abstand zwischen Absprunglinie und jenem Punkt, an dem die Ferse (die Ferse des hinteren Beines, wenn die Füße nicht parallel aufkommen) erstmals wieder den Boden berühren

Testgerät:

- 1 Maßband
- 1 Bodenturnmatte
- 1 Bodenmarkierung zur Kennzeichnung der Absprunglinie
- 1 Holzstab

Vorbereitung/Einstellung:

Die Markierung der Absprunglinie wird auf der Bodenturnmatte angebracht.

Testdurchführung/Anweisung:

- Die Testperson springt mit Hallenschuhen
- Die Testperson startet in hüftbreiter Beinstellung unmittelbar hinter der Absprunglinie (Zehenspitzen unmittelbar hinter der Absprunglinie)
- Es erfolgt kein Startsignal – die Testperson startet nach eigenem Ermessen
- Die Testperson springt mit beidbeinigem Absprung (Armschwung beliebig) möglichst weit nach vorne
- Die Landeposition erfolgt beidbeinig auf der Mattenbahn und ist so lange einzuhalten, bis der Testleiter die Sprungweite notiert hat
- Jede Testperson hat 2 Versuche; der bessere Versuch zählt

Fehlerquellen:

- Kein beidbeiniger Absprung
- Übertreten der Absprunglinie
- Keine stabile Position bei der Landung – Testperson fällt nach vorne bzw. nach hinten (mit Hand zurückgreifen)

20m Sprint (Schnelligkeit)

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s] (Genauigkeit 1/10)

Testgerät:

- 1 elektronische Zeitmessung
- 1 Maßband
- 2 Bodenmarkierungen (Start- und Ziellinie)

Vorbereitung/Einstellung:

Die Zeitmessung wird so positioniert, dass sich die Startlichtschranke auf der Startlinie und die Ziellichtschranke exakt über der Ziellinie befindet.

Testdurchführung/Anweisung:

- Die Testperson startet mit Hallenschuhen
- Die Testperson startet in Schrittstellung aus dem Hochstart an der Startlinie
- Der vordere Fuß berührt die Startlinie
- Es erfolgt kein Startsignal – die Testperson startet nach eigenem Ermessen
- Die Testperson hat die Aufgabe die Laufstrecke von 20m so schnell wie möglich zu durchlaufen
- Zieldurchlauf im normalen Sprint (kein nach vorne Schleudern der Arme)
- Jede Testperson hat 2 Versuche; der schnellere Versuch zählt

Fehlerquellen:

- Die Testperson schleudert beim Zieldurchlauf die Arme/Beine nach vorne und löst somit die Zeitnehmung verfrüht aus

Hürden-Bumerang-Lauf (Schnelligkeit und Gewandtheit)

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s] (Genauigkeit 1/10)

Testgerät:

- 1 Matte
- 1 Stoppuhr
- 3 höhenverstellbare Hürden (mit Höhenmarkierung)
- 1 Stange (Kegel, Ständer)
- 1 Maßband

Vorbereitung/Einstellung:

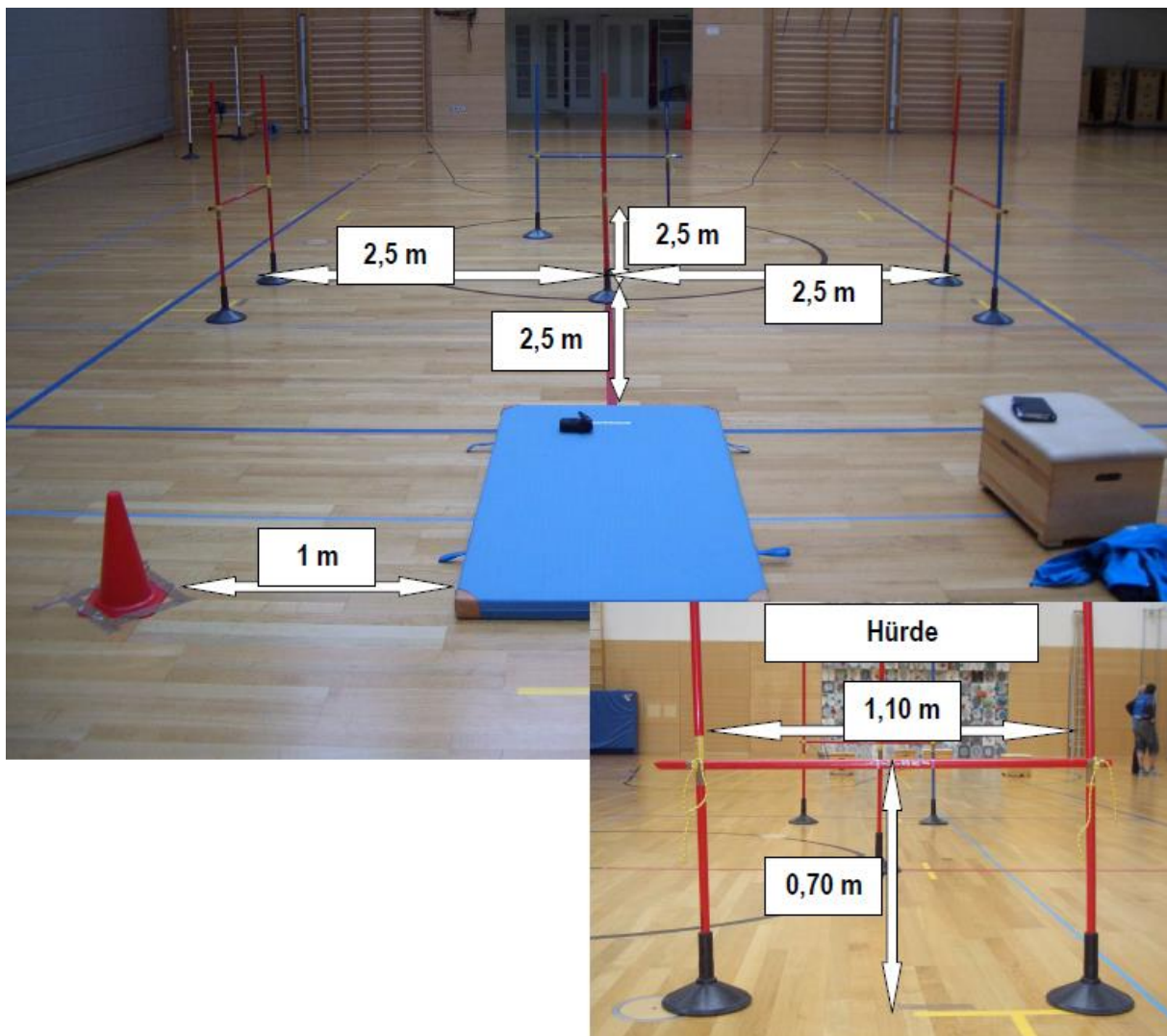
Der Parcours wird wie in der Anleitung beschrieben aufgebaut.

Testdurchführung/Anweisung:

- Die Testperson läuft mit Hallenschuhen
- Die Testperson startet mit parallelen Füßen aus dem Hochstart, wobei die Füße die Matte berühren
- Die Testperson hat einen Orientierungsversuch in beliebig schnellem Tempo
- Der Start erfolgt nach dem Startkommando des Testleiters
- Die Testperson hat die Aufgabe den vorgegebenen Parcours so schnell wie möglich zu durchlaufen
- Der Rundlauf beginnt unmittelbar nach dem Start mit einer Rolle vorwärts auf die Matte
- Im Anschluss muss die Mittelstange umlaufen werden und nach links (Lafrichtung) gelaufen werden
- Daraufhin erfolgt ein Sprung über eine Hürde (Hürdenhöhe 70 cm und –breite 110 cm), die anschließend wieder unterhalb der Stange passiert wird
- Dieser Ablauf wiederholt sich bei allen 3 Hürden
- Nach der dritten Hürde und dem letztmaligen Umlaufen der Mittelstange muss die Testperson versuchen, die Ziellinie so schnell wie möglich zu durchlaufen
- Jede Testperson hat 2 Versuche; der schnellste Versuch zählt

Fehlerquellen:

- Mittelstange wird nicht umlaufen
- Hürde/Mittelstange wird beim Überspringen/Unterkriechen/Umlaufen verschoben oder umgeworfen
- Nichteinhaltung der vorgegebenen Lauf- und Sprungfolge d.h. vergessen eines Bewegungselements
- Keine saubere Rolle vorwärts



Rumpfbeugen (Beweglichkeit)

Messparameter:

Tiefe in Zentimeter (cm)

Testgerät:

- 1 Langbank oder Hocker
- 1 Maßband
- 1 Messschieber oder Messskala

Vorbereitung/Einstellung:

Die Messskala oder der Messschieber wird so positioniert, dass die Differenz zwischen Fingerspitzen und Bank- bzw. Hockerebene gemessen werden kann

Testdurchführung/Anweisung:

- Die Testperson trägt Hallenschuhe
- Die Testperson steht mit geschlossenen, parallelen Füßen auf dem Messgerät
- Die Testperson neigt, bei ständig gestreckten Beinen, den Oberkörper so weit als möglich nach vorne unten
- Die Testperson hat die Arme und Finger gestreckt
- Die Testperson hat die Aufgabe den Messschieber so weit wie möglich nach unten zu schieben bzw. die Endposition wird auf der Messskala abgelesen
- Die Endposition wird für 2 Sekunden gehalten
- Jede Testperson hat 1 Versuch

Fehlerquellen:

- Wippbewegungen
- Offene Fußstellung
- Fersen lösen sich
- Knie werden gebeugt
- Position wird nicht 2 Sekunden gehalten

20 m Shuttle Run - Pendellauftest (allgemeine Ausdauerfähigkeit)

Messparameter:

Absolvierte Strecke (Längen) und die daraus resultierenden Meter

Testgerät:

- Kegel (Markierung 20 m Strecke, dienen als Wendepunkt)
- Musikanlage zur Vorgabe der Laufgeschwindigkeit (CD oder MP3-Datei)
- Kontrollraster

Vorbereitung/Einstellung:

Die vorgegebene Laufstrecke wird mittels Kegel markiert und die Testperson befolgt die Anweisungen der Audio-Datei.

Testdurchführung/Anweisung:

- Die Testperson läuft mit Hallenschuhen/Turnschuhen
- Die Testperson läuft zwischen zwei definierten Wendepunkten hin und her
- Die Anweisungen (Startkommando, Erreichen des Wendepunkts) erfolgen über die Audio-Datei
- Laufgeschwindigkeit wird ca. jede Minute um 0,5 km/h gesteigert
- Der Test endet für die Testperson, wenn sie aufgibt oder die Wendelinie in der vorgegebenen Audio-Anweisung nicht erreicht wird
- Die Testperson hat 1 Versuch

Fehlerquellen:

- Vorgegebene Laufgeschwindigkeit kann nicht eingehalten werden
- Beim Tonsignal ist die Wendelinie noch nicht erreicht
- Abkürzung der Strecke

