



## TESTHANDBUCH SPORTMOTORISCHE TESTBATTERIE

Die sportmotorische Testbatterie umfasst, für die Disziplinen Ski Alpin, Snowboard und Rodeln, die unten angeführten Tests. Diese Leistungserhebungen werden zwei Mal durchgeführt und zwar zu Beginn des Schuljahres und zu Beginn der Aufbauphase für die nächste Saison.

### Übersicht

#### 1. Testbatterie

- Globale Rumpfkraft (Unterarmstütz)
- Sprungkoordination (Speedy Jump)
- Standweitsprung
- 20m – Sprint
- Hürden – Bumerang – Lauf
- Rumpfbeugen
- Kastenspringen (eventuell individuell in Trainingsgruppe absolviert)
- 3000 Meter Lauf (wird individuell in Trainingsgruppe absolviert)

Die gesamte Testbatterie wird von allen Klassen der Disziplin Ski Alpin, Snowboard und Rodeln durchgeführt. Eine Ausnahme bildet der Test „Kastenspringen“. Dieser wird erst ab der 1. Klasse im Frühjahr absolviert.



## I. Teil (gemeinsam in Sporthalle)

### Globaler Rumpftest – 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** (Schnelligkeit und Gewandtheit)

### *Messparameter:*

Zeit in Sekunden [s]

### *Testgerät:*

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

### *Vorbereitung/Einstellung:*

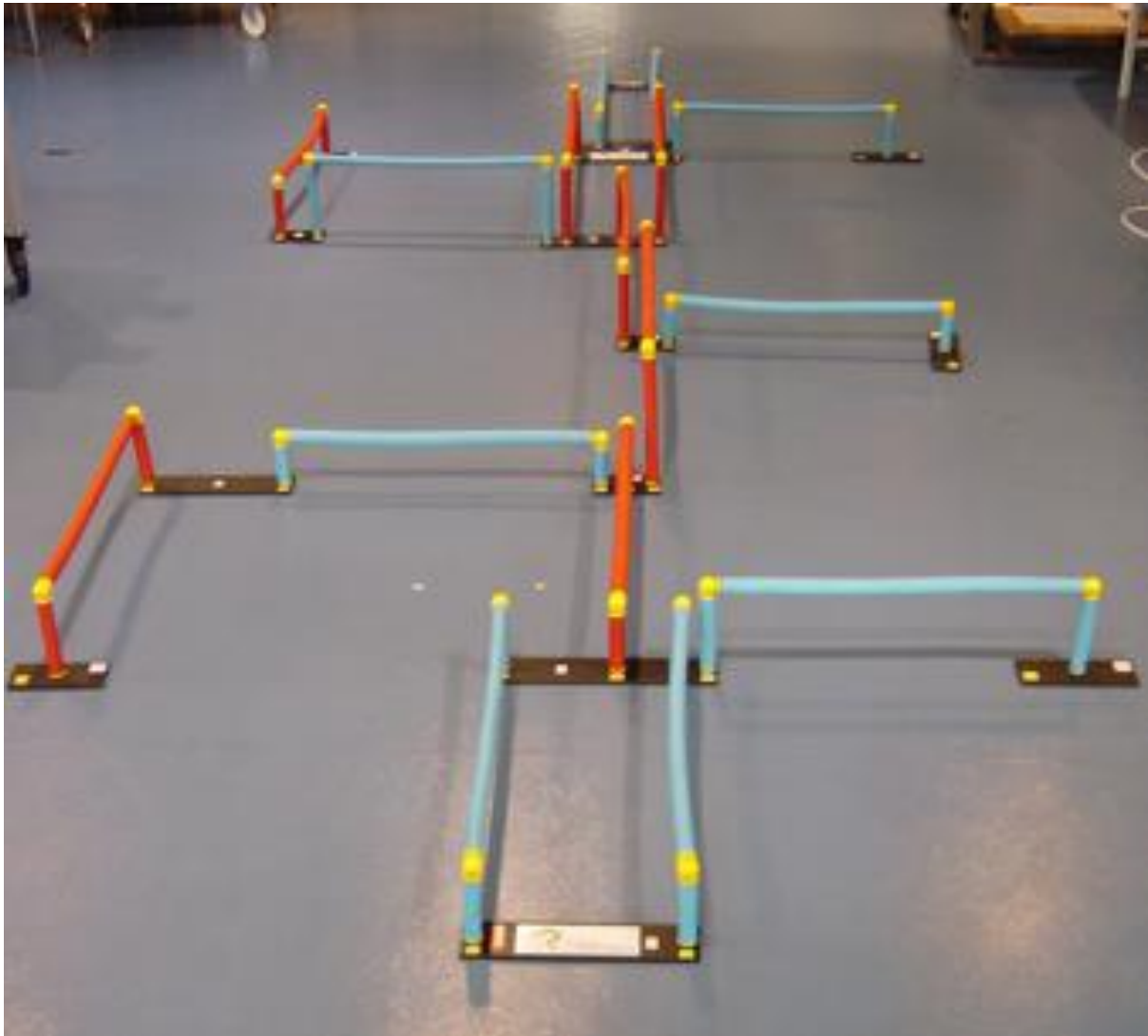
Der Sprungkoordinationstest wird wie in der Anleitung beschrieben aufgebaut. Es können zwei beidbeinige Probesprünge in beliebig schnellem Tempo durchgeführt werden

### *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.

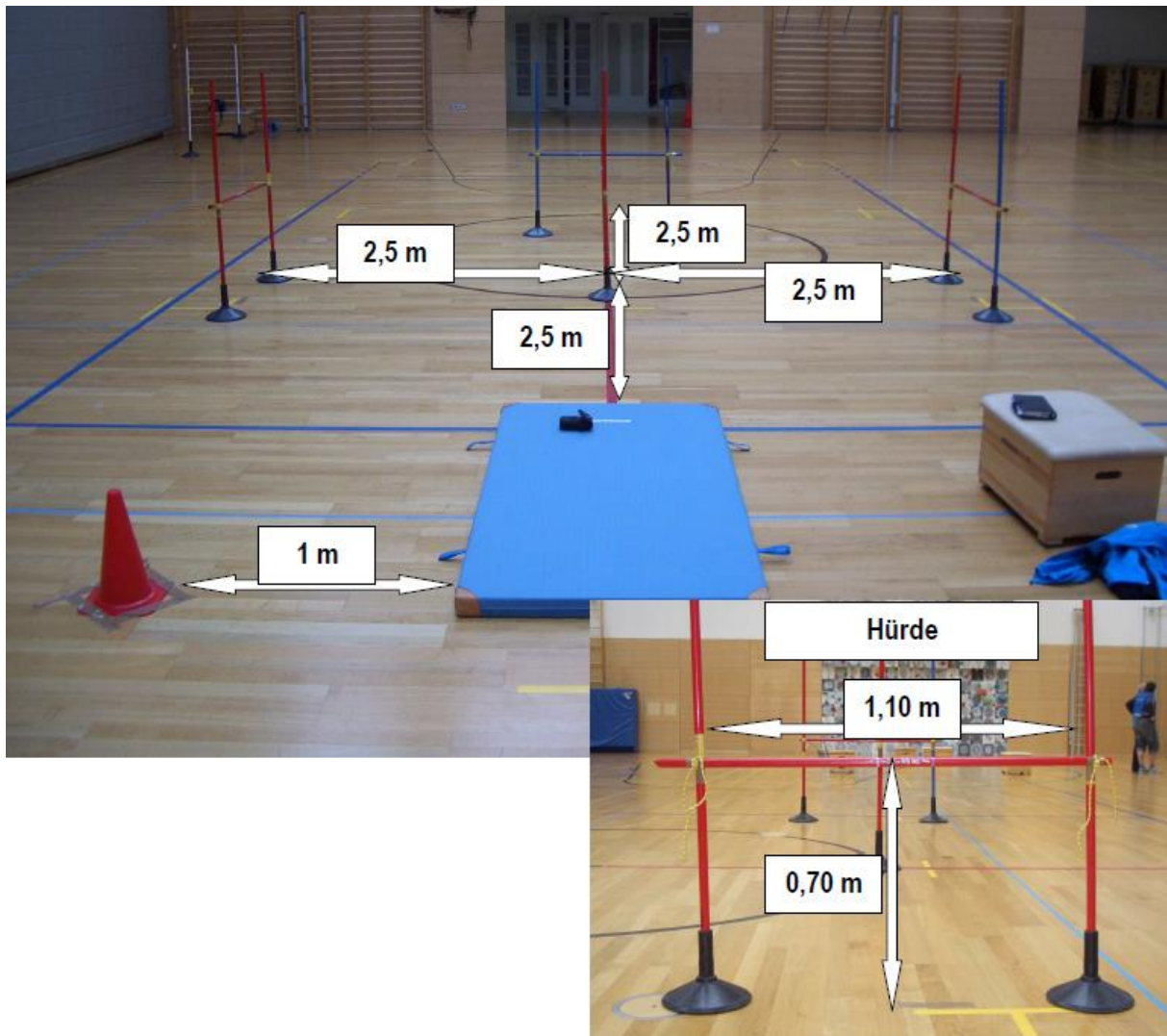
### *Testdurchführung/Anweisung:*

- 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** (Gelenkigkeit im Hüftbereich und in der Lendenwirbelsäule, Muskeldehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur)

### *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

## II. Teil (evtl. individuell in Trainingsgruppe)

### **Kastenspringen (Kraftausdauer)**

#### *Messparameter:*

Anzahl der beidbeinigen Kastenberührungen (WH)

#### *Testgerät:*

- 1 Stoppuhr
- 1 Sprungkasten
- 1 Handzähler

#### *Vorbereitung/Einstellung:*

Die Testperson steht in seitlicher Position neben dem Kasten (Ausgangsstellung)

#### *Testdurchführung/Anweisung:*

- Die Testperson springt mit Hallenschuhen
- Der Testleiter gibt das Startkommando (Bereit-Fertig-Los)
- Nach erfolgtem Startzeichen springt die Testperson in seitlicher Position beidbeinig auf den Kasten
- Die Testperson versucht in 90 Sekunden so viele Kastenberührungen wie möglich zu erreichen d.h. es werden die Berührungen am Kasten gezählt
- Der Sprungzyklus ist wie folgt: seitwärts beidbeinig auf den Kasten, seitwärts beidbeinig vom Kasten auf die andere Seite auf den Boden, seitwärts beidbeinig wieder auf den Kasten, seitwärts beidbeinig vom Kasten in die Ausgangsposition usw.
- Die Testperson hat 1 Versuch

#### *Fehlerquellen:*

- Keine beidbeinigen Sprünge
- Sprünge immer in Längsrichtung
- Landung auf Knie



### **3000-Meter Lauf** (Ausdauer)

#### *Messparameter:*

Zeit in Minuten (min.)

#### *Testgerät:*

- 1 Stoppuhr
- 400 m Laufbahn

#### *Vorbereitung/Einstellung:*

Der Test wird auf einer Leichtathletikbahn ausgeführt. Die Testperson muss 7,5 Runden laufen. Dies entspricht 3.000 Meter.

#### *Testdurchführung/Anweisung:*

- Die Testperson trägt Laufschuhe
- Die Testperson startet den Lauf nach Startsignal des Testleiters
- Die Testperson läuft auf der Innenbahn der Leichtathletik-Rundbahn
- Die Testperson versucht die vorgegebene Distanz (7,5 Runden) so schnell wie möglich zu absolvieren und die Endzeit wird notiert
- Die Testperson hat 1 Versuch

#### *Fehlerquellen:*

- Abkürzungen auf der Laufbahn