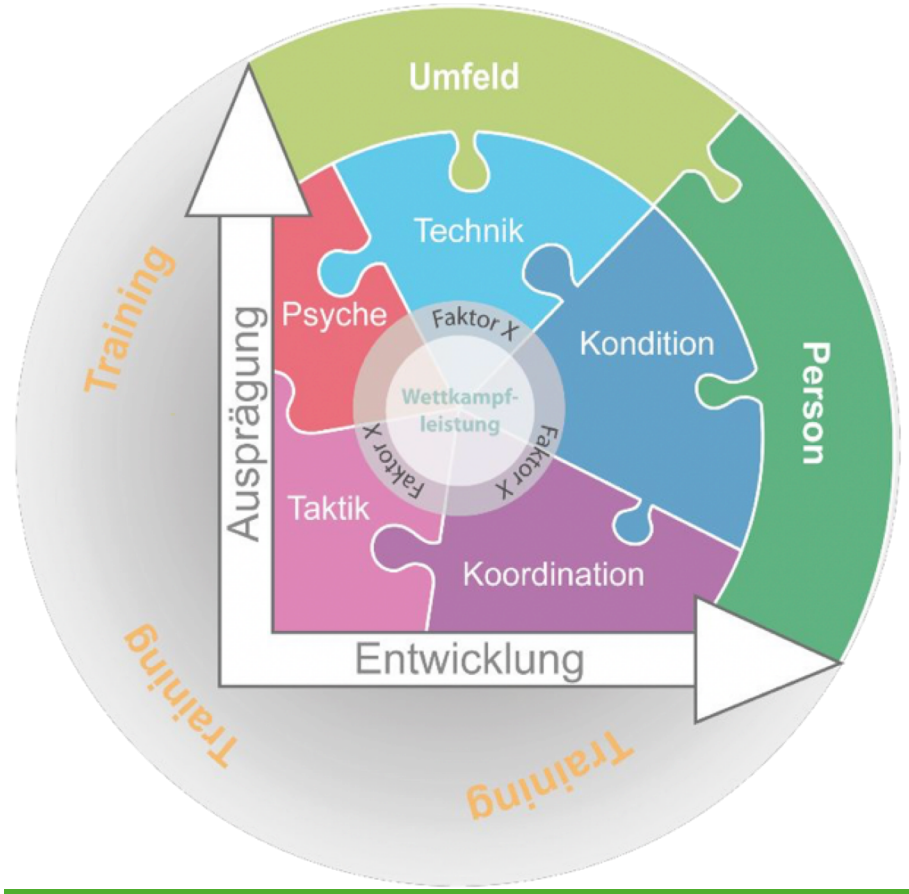


Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Forschung für den Leistungssport

DOSB

DAV
Leistungssport gGmbH

U13 - Testmanual

zur Erfassung der athletischen Leistungsfähigkeit

Kraftausdauer (1/4)

Klimmzüge

Test:	Maximale Wiederholungen
Zielmuskulatur:	Oberkörper-Zugmuskulatur
Technische Hinweise:	
Ausführung:	Strict Pull-Up
Instruktionen:	- Arme gestreckt - Füße geschlossen, Knie gestreckt - Kein Schwung holen - Kinn über die Stange
Griffform:	Ristgriff (etwas über Schulterbreite)
Fehler:	- Hüftkippe - einarmiges Hängen (ausschütteln)
Belastungsabbruch:	- Wiederholte techn. Fehler - Keine ganze Wiederholung - 10s ohne Wiederholung

Korrekte Ausführung

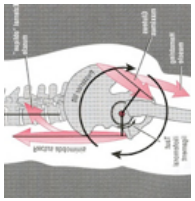
Falsche Ausführung

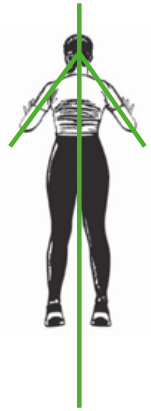
Kraftausdauer (2/4)

Liegestütze

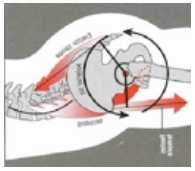
Test:	Maximale Wiederholungen
Zielmuskulatur:	Oberkörper-Stützmuskulatur
Technische Hinweise:	
Ausführung:	Strict Push-Up
Ausgangsposition:	- Hände unter den Schultern - Beckenkippung nach posterior (Rumpfanbindung)
Instruktionen:	- Brustbein zwischen die Hände - Ellenbogen auf ca. 45° führen - Arme strecken - Hohlkreuz vermeiden
Fehler:	- Hohlkreuz - "Wellen"-Bewegung
Belastungsabbruch:	- Wiederholte techn. Fehler - Keine ganze Wiederholung - 5s ohne Wiederholung

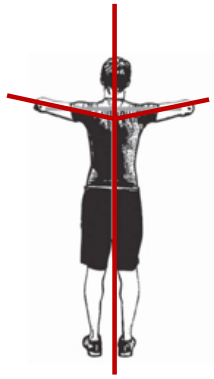
Korrekte Ausführung





Falsche Ausführung





Bauchaufzüge gehockt

Test: Maximale Wiederholungen

Zielmuskulatur: Hüft- und Rumpfbeuge-Muskulatur

Technische Hinweise:

Ausgangsposition:

- Ruhender Hang
- Gestreckte Arme
- Beckenkippung nach posterior
- kein Pendeln

Bewegungsausführung:

Hänge dich mit **schulterbreitem** Ristgriff an eine Klimmzugstange. Deine **Arme sind gestreckt**, die Schultern aktiv nach unten und hinten gezogen, sodass du in einer **stabilen** Hängeposition bist. Halte deine **Knie** während der gesamten Bewegung **geschlossen**. Leite die Bewegung ein, indem du dein Becken kippst und deine Bauchmuskulatur aktiv anspannst. Ziehe die Knie kontrolliert nach oben; dabei dürfen die Unterschenkel gebeugt werden. Achte darauf, dass die **Hüftbeugung maximal etwa 90 Grad** beträgt – der Oberschenkel sollte also nicht über die Waagerechte hinaus angehoben werden. Von hier aus führst du die Bewegung fort, bis die Füße die Klimmzugstange berühren. Die Bewegung soll aus der **Rumpfmuskulatur** erfolgen und nicht durch Schwung oder Krafteinsatz aus den Armen kompensiert werden. Anschließend senkst du die Beine langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition, ohne die Körperspannung zu verlieren oder ins passive Hängen zu verfallen.

Standweitsprung

Ausgangsposition :

Stelle dich mit beiden Füßen parallel und hinter der Startlinie auf. Deine Fußspitzen dürfen die Linie nicht berühren oder übertreten.

Sprungdurchführung:

Springe mit beiden Beinen gleichzeitig ab und versuche, möglichst weit nach vorne zu springen. Eine Landung ist nur gültig, wenn du sicher und kontrolliert auf beiden Füßen landest. Achte darauf, nicht nach hinten zu fallen oder die Hände zur Abstützung zu verwenden.

Wichtig:

Bleibe nach der Landung stehen, bis die Messung erfolgt ist. Wiederholungen sind nur erlaubt, wenn der Sprung ungültig ist (z. B. Linienübertritt, Sturz).

Messung:

Messe von der vorderen Kante der Startlinie bis zur hinteren Ferse des Teilnehmenden. Notiere die gemessene Distanz in halben Zentimetern. Es werden i.d.R. maximal 3 Sprünge durchgeführt. Wenn der 3. Versuch der Beste ist, können weitere Sprünge gemacht werden.

Sprung ist ungültig, wenn:

- die Startlinie übertreten wird.
- nicht mit beiden Beinen gleichzeitig abgesprungen wird.
- kein kontrollierter Stand nach der Landung erreicht wird.
- vor Abschluss der Messung der Standplatz verlassen wird.

Koordination (1/1)

Rotationssprünge

Warm-Up

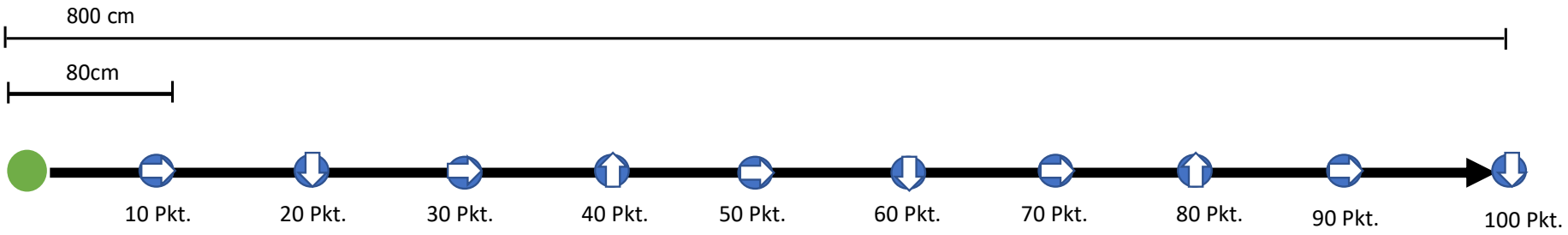
- 3-5 Einbeinige Sprünge mit 90° Drehung
- Es soll nicht auf den Markierungen geübt werden
- Bewegungsablauf wird vorab demonstriert

Ausführung

- Einbeiniger Absprung vom Start (grüner Punkt)
- Einbeinige Landung um 90° rotiert
- Einbeiniger Absprung aus der 90° Rotation
- Einbeinige Landung wieder um 90° rotiert

Punkte

- Jeweils 1 Versuch pro Bein
- Maximale Punkte pro Bein = 100 Punkte
- Maximale Gesamtpunkte = 200 Punkte



Fehler

- Sprung neben die Linie / Neben den Pfeil
- Fuß landet in falscher Richtung (nicht wie auf dem Pfeil abgebildet (Toleranz ca. 10°)
- 2. Fuß berührt zwischen dem Start und dem Ziel den Boden.
- Es werden alle Punkte bis zum 1. Fehler gezählt.

Beweglichkeit (1/2)

Grätschsitz an der Wand

Test:	Maximale Hüftabduktion
Zielmuskulatur:	Flexibilität der Adduktoren

Technische Hinweise:

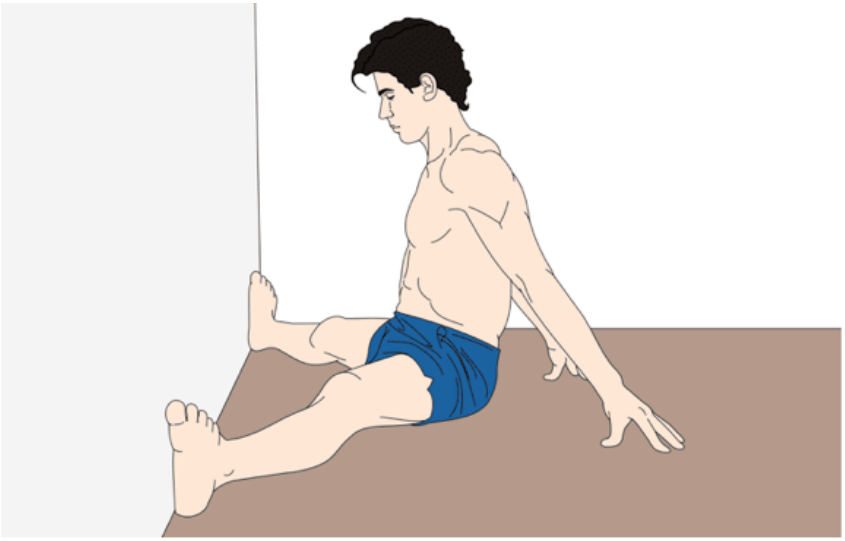
Ausführung:	Grätschsitz an der Wand
Ausgangsposition:	- Sitzend - Aufrechter Oberkörper - Zehen gestreckt
Instruktionen:	- Die Füße so weit wie möglich auseinander bringen - Die Arme dürfen unterstützen - Oberkörper bleibt möglichst aufrecht

Berechnung des Scores für die Hüftbeweglichkeit

Beinlänge	= z.B. 95cm
Distanz zwischen Zehen	= z.B. 140cm

140 ÷ 95 = 1,47

Der Score von 1,47 wird auf dem Ergebnisblatt notiert.

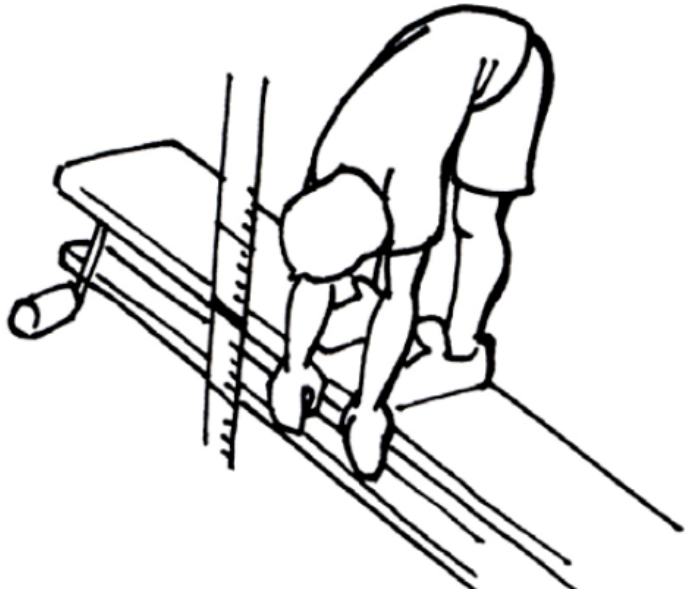


Beweglichkeit (1/2)

Stand-and-Reach

Test:	Maximale Hüftflexion
Zielmuskulatur:	Flexibilität der Ischocularen Muskulatur
Technische Hinweise:	
Ausführung:	Rumpfbeuge
Ausgangsposition:	- Aufrecht stehend (Bank / Box), Füße geschlossen
Instruktionen:	- Wirbelsäule einrollen - Die Hände so weit wie möglich unter die Standfläche bringen - Die Knie bleiben gestreckt - Die Hände dürfen nicht an der Standfläche ziehen

Notieren der Ergebnisse

Athlet*in kommt nicht mit den Händen bis zur Standfläche = MINUS 5cm (z.B.)

Athlet*in kommt mit den Händen unter die Standfläche = PLUS 5cm (z.B.)