



Sportmotorischer Test für Voltigierer

Einzel / Pas de Deux / Gruppen / TaFö

(Nationalkader / Regionalkader)

Testanleitung

Inhalt

1	Kraft	2
1.1	Ventrale Rumpfkette.....	2
1.2	Head-down-Liegestütz.....	3
1.3	Rückenextensor	4
1.4	Standweitsprung.....	5
2	Koordination	6
2.1	Einbeinstand.....	6
3	Beweglichkeit	7
3.1	Rumpfbeuge „stand and reach“	7
3.2	Hüftflexion.....	8
3.3	Elevation / Schulterbeweglichkeit.....	9
3.4	Extension / Schulterbeweglichkeit	10
4	Ausdauer	11
4.1	6-Minuten-Lauf.....	11

1 Kraft

1.1 Ventrale Rumpfkette

Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der vorderen Rumpfmuskulatur sowie wichtiger Stützmuskeln der Arme und Beine. Die ventrale Muskelkette sichert eine gespannte und aufrechte Körperposition und ermöglicht zudem die Kraftentfaltung der einzelnen Extremitäten gegenüber dem Oberkörper. Die Ganzkörperspannung ist von zentraler Bedeutung bei allen Stütz-, Halte- und Schwungübungen.



Testdurchführung

Die Testperson liegt auf dem Bauch und stützt die Unterarme auf. Die Unterarme liegen parallel zueinander und die Oberarme sind vertikal, sodass die Ellenbogen exakt unterhalb der Schultergelenke sind. Beim Startkommando hebt die Testperson ihren Körper vom Boden ab, sodass lediglich die Fussspitzen und Unterarme Kontakt zum Boden haben. Der Körper wird so angespannt, dass das Schultergelenk, das Hüftgelenk und der äussere Knöchel eine Gerade bilden. Dabei wird mit dem Scheitel stets Kontakt zur Wand und mit dem hinteren Beckenknochen Kontakt zu einer Markierungsschiene gehalten. Die Beine sind hüftbreit mit dem Fussballen aufgestellt. Der Blick ist Richtung Boden gerichtet und der Kopf befindet sich in Verlängerung des Rumpfes. Nun werden die Füße mit gestreckten Knien wechselseitig im Sekundenrhythmus um 2 – 5 cm angehoben. Der Testleiter zählt dabei die Sekunden.

Der Test wird beendet, wenn der Beckenkontakt zur Markierungsschiene oder dem Kopfkontakt zur Wand nicht gehalten werden kann oder die Durchführung mangelhaft ist. Bei fehlerhafter Ausführung werden zwei Verwarnungen ausgesprochen, bevor der Test beendet wird. Die Zeit wird in Sekunden auf dem Erfassungsbogen notiert.

Testaufbau

Der Test wird auf eine Matte an einer Wand durchgeführt. Zusätzlich wird eine verstellbare Markierungsschiene auf Höhe des Beckens angebracht.

Testmaterialien

- 1 Matte
- 1 Stoppuhr
- 1 Markierungsschiene
- Wand

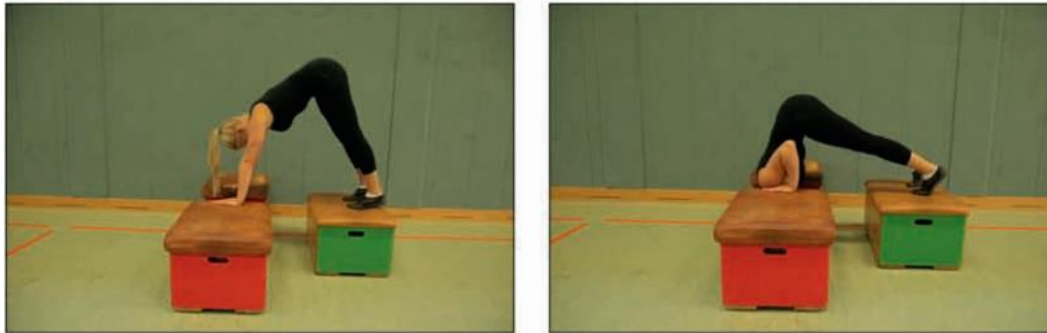
Testinstruktion

„Hier sollst du deinen Körper im Unterarmstütze vorlings halten. Du legst dich auf den Bauch. Die Unterarme werden parallel aufgestützt und die Ellenbogen sind direkt unterhalb der Schulter. Dann stützt du die Füße hüftbreit auf und kommst mit dem Becken hoch, bis eine gerade Linie mit Schulter und Füßen zustande kommt. Der Kontakt zu der am hinteren Becken angebrachten Markierungsschiene muss unbedingt gehalten werden! Du hältst den Blick Richtung Boden und den Kopf in Verlängerung des Rumpfes. Ausser dem sollst du immer mit dem Kopf den Kontakt zur Wand halten. Aus dieser Position heraus sollst du nun abwechselnd die Füße um 2 – 5 cm anheben. Der Wechsel erfolgt im Sekundenrhythmus. Halte diese Übung möglichst lange, ohne den Kontakt des Beckens oder des Kopfes zu verlieren!“

1.2 Head-down-Liegestütz

Testziel

Diese Übung überprüft die Kraftausdauer der Armstrecker und Schultermuskulatur sowie der oberen Rumpfmuskulatur. Das Testverfahren lässt Aussagen über die Kraftentfaltung bei Stütz- und Schwungübungen zu.



Testdurchführung

Die Testperson befindet sich in einer Stützposition mit den Füßen auf einem Kasten und den Händen parallel unterhalb der Schultern auf zwei weiteren Kästen aufgestützt. Die Finger zeigen dabei nach vorn. Die Hüfte ist dabei ca. 90° gebeugt, sodass der Oberkörper in der Ausgangsstellung eine gerade Linie mit Winkelung von ca. 45° zum Boden bildet.

Die Knie sind gestreckt. Die Füße stehen schulterbreit auf. Bei dem Liegestütz sollten die Arme so weit gebeugt werden, dass das Kinn bis auf Höhe der Hände abgesenkt wird und der Oberkörper sich dabei der Senkrechten annähert. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Abwärtsbewegung wird in 2 Sekunden, die Aufwärtsbewegung in 1 Sekunde ausgeführt.

Die Testperson soll möglichst viele korrekt ausgeführte Liegestütze hintereinander durchführen. Der Testleiter zählt die Sekunden zur erleichterten Durchführung laut mit. Es ist ein Probeversuch möglich, bei dem auf eine korrekte Ausführung Wert gelegt wird. Die Anzahl der korrekt hintereinander ausgeführten Wiederholungen wird in den Erfassungsbogen eingetragen.

Testaufbau

Der Test wird auf drei kleinen Kästen durchgeführt.

Testmaterialien

- 3 kleine Kästen (mind. 30 cm hoch)

Testinstruktion

„Stell bitte hier deine schulterbreit auf den Kasten und stütze die Hände parallel auf die anderen Kästen. Dein Oberkörper soll gerade gehalten werden und die Hände stehen unterhalb der Schultern. Dein Knie sind gestreckt, deine Hüfte ist gebeugt und das Gesäß bildet dabei den höchsten Punkt. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und gehe in den Liegestütz, bis sich dein Kinn auf Höhe der Handgelenke befindet. Für die Abwärtsbewegung hast du 2 Sekunden Zeit, den Rückweg führst du schneller, innerhalb 1 Sekunde aus. Ich zähle für dich die Sekunden mit. Nach meinem Startkommando machst du so viele Liegestütze wie möglich. Achte dabei unbedingt auf eine saubere Ausführung.“

1.3 Rückenextensor

Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der Rückenmuskulatur.



Testdurchführung

Die Testperson liegt in Bauchlage auf einem großen Kasten (Becken darf nicht aufliegen) und hält die Hände hinter dem Kopf. (Bild zu aktualisieren). Beine werden nun bis zur Horizontalen gestreckt wobei die Fersen während dem ganzen Test zusammenbleiben. Diese Position so lang als möglich halten. Die Testperson hat einen Probeversuch.

Testaufbau

Der Test wird auf einem großen Kasten durchgeführt.

Testmaterialien

- 1 großer Kasten
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Dieser Test überprüft die Kraftfähigkeit deiner Rückenmuskulatur. Leg dich bitte dafür in Bauchlage auf den Kasten und rutsche mit deiner Hüfte so weit nach hinten, dass das Hüftgelenk an der Kante des Kastens liegt. Deine Hände legst du hinter deinen Kopf. Deine Beine hängen zunächst an der kurzen Seite des Kastens herunter. Nun ziehst du deine gestreckten Beine mit geschlossenen Fersen bis zur Horizontalen und versuchst, die Position so lang als möglich zu halten.“

1.4 Standweitsprung

Testziel

Der Test überprüft die Schnellkraft der Beinmuskulatur.



Testdurchführung

Beide Füße sind an der Absprunglinie und müssen bis zum Absprung den Boden berühren. Der Prüfling muss aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen; übertretene Versuche sind ungültig. Vor dem Absprung soll der Prüfling leicht in die Knie gehen, um eine gute Vorspannung zu erzeugen. Dazu leichte Vorlage einnehmen und kräftig abspringen. Wippen ist erlaubt, Vorhüpfen nicht. Unmittelbar nach der Landung muss mindestens 1 Fuss immer den Bodenkontakt haben. Abstützen mit den Händen vor dem Körper ist erlaubt.

Testaufbau

Der Test kann auf Matten oder ohne Matten ausgeführt werden.

Testmaterialien

- 3 Matten
- 1 Messband
- 2 Testleiter
- 1 Stab um den Landepunkt zu markieren

Testinstruktion

An diesem Posten wird deine Schnellkraft deiner Beinmuskulatur überprüft. Stelle beide Füße hinter die Absprunglinie (hüftbreit) ab. Du musst aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen; übertretene Sprünge zählen als Versuch werden aber nicht gewertet. Vor dem Absprung darfst du leicht in die Knie gehen, um eine gute Vorspannung zu erzeugen. Dazu leichte Vorlage einnehmen und kräftig abspringen. Wippen ist erlaubt, Vorhüpfen nicht. Unmittelbar nach der Landung muss mindestens 1 Fuss immer den Bodenkontakt haben. Abstützen mit den Händen vor dem Körper ist erlaubt. Gemessen wird der hinterste Berührungspunkt deines Körpers auf der Matte resp. Boden (normalerweise die Ferse). Du hast 3 Versuche und der Weitesten wird auf der Erfassungsliste eingetragen.

2 Koordination

2.1 Einbeinstand

Testziel

Test überprüft die Gleichgewichtsfähigkeit.

Testdurchführung



Die Testperson stellt sich im Storchenstand auf eine T-Schiene und soll über einen Zeitraum von max. 60 Sekunden so ruhig wie möglich stehen bleiben. Sobald ein Bein abgesetzt wird, stoppt der Testleiter die Zeit. Dabei stellt sich die Testperson auf ein Bein (Standbein) und führt den anderen Fuß (des Spielbeins) zum Knie des Standbeins. Das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt und der Oberkörper aufgerichtet. Die Arme werden seitlich in die Hüftbeuge gestützt und der Blick ist nach vorne gerichtet. Zu beachten ist dabei, dass die Übung in einer ruhigen Ecke durchgeführt wird und sich die Teilnehmer Zeit nehmen. Die Übung soll unbedingt im Vorfeld geübt werden. Die Übung sollte mit Turnschuhen durchgeführt werden. Die Übung zählt nur, solange der Fuß des Spielbeins das Knie des Standbeins berührt und die Arme in der Hüftbeuge gestützt sind. Schafft die Testperson direkt, 60 Sekunden auf der T-Schiene stehen zu bleiben, brauchen die weiteren Versuche des jeweiligen Standbeins nicht mehr ausgeführt werden. Alle Durchgänge werden auf dem Bogen notiert. Für die Gesamtauswertung wird der Mittelwert gebildet. Dazu zählt der beste Versuch

Testaufbau

Der Test wird auf einer 3-cm-T-Schiene durchgeführt.

Testmaterialien

- 3-cm-T-Schiene
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

Testabbruch

- Deutliches Ausweichen mit dem Oberkörper
- Absteigen von der T-Schiene
- Spielbein verlässt die Position am Oberschenkel des Standbeins
- Armposition wird verlassen

Testinstruktion

„Bei diesem Test überprüfen wir, wie lange du mit einem Bein auf der Schiene stehen bleiben kannst. Dazu stellst du dich mit dem Standbein auf die Schiene und führst den Fuß des anderen Beines oberhalb des Knies vom Standbein (Testleiter macht die Übung dabei vor). Nun sollst du versuchen, so lange wie möglich den Storchenstand zu halten, bis ich dich unterbreche. Du hast drei Versuche und die beste Zeit wird gewertet. Danach wird das Standbein gewechselt.“

3 Beweglichkeit

3.1 Rumpfbeuge „stand and reach“

Testziel

Der Test überprüft die Rumpf- und Hüftbeweglichkeit (Dehnfähigkeit der Hüftstrecker).



Testdurchführung

Auf der Rumpfbeugekiste oder einem kleinen Kasten steht die Testperson ohne Schuhe mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen. Die Aufgabe besteht darin, möglichst weit den Oberkörper nach vorne zu beugen. Dabei werden die Hände parallel, entlang einer Zentimeterskala, so weit wie möglich nach unten geführt. Die Beine (Knie) bleiben während der gesamten Übung gestreckt und die maximal erreichte Dehnposition wird zwei Sekunden gehalten. Der tiefste Skalenwert, den die Finger berühren, wird abgelesen.

Es sind zwei Testversuche nötig, wobei sich zwischen den beiden Versuchen die Testperson einmal kurz aufrichten soll. Bei dieser Übung gibt es keinen Probeversuch. Auf dem Erfassungsbogen werden beide Versuche eingetragen. Der bessere Versuch geht mit in die Gesamtauswertung.

Testaufbau

Die Übung wird auf einem angefertigten Holzkasten (Rumpfbeugekiste) bzw. einem kleinen Kasten durchgeführt. An der Holzkiste oder an der Bank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die sowohl positive als auch negative Werte anzeigt.

Alle Werte (vom Sollniveau ausgehend) nach oben werden negativ beschrieben, alle Werte unterhalb der Nulllinie als positiv.

Testmaterialien

- 1 kleiner Kasten mit Zentimeterskala oder
- 1 Holzkasten (Höhe mind. 25 cm) „Rumpfbeugekiste“
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Bei diesem Test wird deine Beweglichkeit überprüft. Stell dich bitte auf die Rumpfbeugekiste. Die Skala soll sich dabei zwischen deinen Füßen befinden. Die Zehenspitzen sind an der Rumpfbeugekiste. Beuge dich dann vor und schiebe langsam die Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind. Diese Position musst du mindestens zwei Sekunden lang halten, damit der Versuch gültig ist. Anschließend richtest du dich wieder auf und beginnst die Übung erneut“ (Bös et al., 2010, S. 23).

3.2 Hüftflexion

Testziel

Der Test überprüft die Haltekraft während der aktiven Hüftgelenksflexion sowie die untere Bauchmuskulatur. Diese Fähigkeit ist unter anderem für die Mühle wichtig.



Testdurchführung

Die Testperson hängt sich mit dem Rücken zur Sprossenwand, sodass die Beine keinen Bodenkontakt haben. Daneben wird als Referenz eine Stange gesellt, welche auf Höhe der Hüfte markiert ist. Nun wird ein Bein gestreckt angehoben und am höchsten Punkt 5 Sekunden gehalten. In dieser Zeit wird der Winkel zwischen Rumpf und Bein beurteilt. Das andere Bein sollte dabei gestreckt herabhängen. Die Bewegung wird dreimal je Beinseite wiederholt und der Mittelwert der drei Versuche zur Bewertung herangezogen.

Testaufbau

Für diesen Test wird eine Sprossenwand benötigt. Zur genaueren Auswertung werden Marker von 1 cm² Durchmesser auf folgende Stellen angebracht:

- Ausserhalb des Beines direkt auf Höhe der Hüftbeuge
- Äusserer Kniegelenkspalt (Palpation über das Wadenbeinköpfchen aussen am Unterschenkel – dann mit den Fingern nach oben tasten, bis ein Spalt zu fühlen ist.

Zudem wird auf der Seite der Messung eine Stange senkrecht neben dem Bein platziert, an welcher auf gleicher Höhe der Hüftbeuge (Drehachse) ebenfalls Marker angebracht werden.

Testmaterialien

- 1 Sprossenwand
- 1 Stange
- Klebmarker

Testinstruktion

„Bei diesem Test wird die Haltefähigkeit der Hüftbeuger ermittelt. Hänge dich bitte mit dem Rücken zur Sprossenwand, sodass deine Beine frei herabhängen. Jetzt hebe dein Bein bei gestrecktem Kniegelenk an und halte es 5 Sekunden. In dieser Zeit mache ich ein Foto von der Endposition. Achte darauf, dass du das Bein mit gestrecktem Knie anhebst und die Kniescheibe nach oben zeigt. Das andere Bein hängt lang und gestreckt an der Sprossenwand herab. Diese Bewegung machst du bitte dreimal.“

3.3 Elevation / Schulterbeweglichkeit

Testziel

Der Test überprüft die aktive Beweglichkeit des Schultergelenkes, welche unter anderem für die Fahne benötigt wird.

Testdurchführung

Die Testperson liegt in Bauchlage auf der Liege. Beide Arme werden nach vorn gestreckt und halten schulterbreit einen Stab, wobei die Daumen zueinander gerichtet sind. Die Nase berührt während des ganzen Tests die Auflage. Nun sollen die gestreckten Arme so hoch wie möglich angehoben werden, ohne die Nase und das Brustbein von der Unterlage zu lösen. Die Endposition wird 3



Sekunden gehalten. Nach einer kurzen Pause werden insgesamt drei Versuche absolviert. Gemessen wird der Arm-Rumpfwinkel mithilfe von Klebepunkten. Der Messwert ergibt sich aus dem Mittelwert der drei Versuche.

Testaufbau

Der Test wird auf einer Behandlungsliege oder einem Kasten durchgeführt. Zudem ist ein ca. 1m langer Stab erforderlich. Die Marker werden angebracht, wenn der Arm nach vorn gestreckt ist. Einer wird unterhalb des Schulterdaches angebracht, der zweite Marker markiert den Epicondylus lateralis, den äusseren, knöchernen Punkt oberhalb der Ellenbeuge. Der dritte Marker wird in Höhe des Beckenkamms in der Art angebracht, dass eine Verbindungslinie zwischen dem zweiten und dritten Marker parallel zur Behandlungsliege gezogen werden kann (siehe Foto).

Testmaterialien

- 1 Schwedenkasten
- 1 Holzstab
- Klebemarker

Testinstruktion

„Bei diesem Test überprüfen wir, wie beweglich deine Schulter ist. Dafür legst du dich bitte auf den Bauch, nimmst den Stab in beide Hände und die Arme gestreckt nach vorne. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, Nase und Brustbein halten während der gesamten Übung Kontakt zur Unterlage. Dann hebst du die Arme gestreckt an und führst sie so hoch wie möglich. Die Endposition hältst du bitte 3 Sekunden. Insgesamt wird diese Bewegung dreimal wiederholt.“

3.4 Extension / Schulterbeweglichkeit

Testziel

Der Test überprüft die aktive Beweglichkeit des Schultergelenkes, welche unter anderem für die Schere und den Liegestütz rücklings nötig ist.



Testdurchführung

Die Testperson liegt in Bauchlage auf der Liege. Der Stab wird schulterbreit mit beiden Händen hinter dem Rücken gehalten. Die beiden Handrücken sind dabei nach oben gedreht, sodass die Daumen nach aussen zeigen. Nase und Brustbein berühren während des gesamten Tests die Auflage. Nun sollen die gestreckten Arme so hoch wie möglich angehoben werden, ohne die Nase von der Unterlage zu lösen. Der Rumpf bleibt gestreckt. Die Endposition soll 3 Sekunden gehalten werden, während ein Foto aufgenommen wird. Nach einer kurzen Pause werden insgesamt drei Versuche absolviert. Gemessen wird der Arm-Rumpfwinkel mithilfe von Klebepunkten. Der Messwert ergibt sich aus dem Mittelwert der drei Versuche.

Testaufbau

Der Test wird auf einer Behandlungsliege oder einem Kasten durchgeführt. Zudem ist ein ca. 1m langer Stab erforderlich. Die Marker werden in der Ausgangsposition angebracht. Ein Marker wird unterhalb des Schulterdaches angebracht, der zweite Marker markiert den Epicondylus lateralis, den äusseren, knöchernen Punkt oberhalb der Ellenbeuge. Der Dritte Marker wird in Höhe des Beckenkamms in der Art angebracht, dass eine Verbindungslinie zwischen dem zweiten und dritten Marker parallel zur Behandlungsliege gezogen werden kann (siehe Foto).

Testmaterialien

- 1 Schwedenkasten
- 1 Stab (1m lang)
- Klebmarker

Testinstruktion

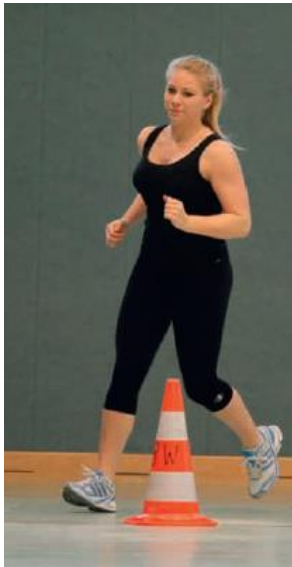
„Bei diesem Test überprüfen wir, wie beweglich deine Schulter ist. Dafür legst du dich bitte auf den Bauch, nimmst den Stab in beide Hände hinter den Rücken und streckst die Arme. Die Handinnenseite sind dabei Richtung Unterlage gedreht und der Daumen umschliesst den Stab und zeigt nach aussen. Den Kopf hältst du gerade und behältst während der gesamten Übung mit der Nase Kontakt zur Unterlage. Dann hebst du die Arme gestreckt an und führst sie so hoch, wie es geht. Die Endposition hältst du bitte 3 Sekunden. Insgesamt wird diese Bewegung dreimal wiederholt.“

4 Ausdauer

4.1 6-Minuten-Lauf

Testziel

Der Test überprüft die aerobe Ausdauer beim Laufen. Eine Grundlagenausdauer ist für die Ermüdungswiderstands- und Regenerationsfähigkeit im Voltigesport wichtig.



Testdurchführung

Für diesen Test ist es optimal, wenn jeder Testleiter nicht mehr als zwei Teilnehmer beaufsichtigt. Es empfiehlt sich, nicht mehr als 12 Personen zeitgleich zu testen. Dabei soll die Testgruppe ein abgestecktes Volleyballfeld (oder einen vergleichbar langen Rundkurs) in 6 Minuten so oft wie möglich umlaufen.

Der Testleiter instruiert alle Personen. Bei diesem Test sind sowohl Laufen als auch Gehen erlaubt, allerdings müssen die Personen in Bewegung bleiben oder sollen ihre maximale Reichweite zeigen. Es ist auf eine gleichmäßige Bewegung zu achten.

Der Testleiter gibt jede Minute die noch zu laufende Zeit durch. Die Testpersonen sollen versuchen, sich nicht vom Tempo der andern beeinflussen zu lassen und starten ggf. zeitversetzt. Nach 6 Minuten bleiben alle Teilnehmer an Ort und Stelle stehen. Die geschafften Runden und zusätzlichen Meter der neuen angefangenen Runde werden vom Testleiter festgehalten. Bei dieser Übung gibt es keinen Probelauf.

Testablauf

Die Laufstrecke soll um ein Volleyballfeld führen (9x18m). An den Eckpunkten und Längsseiten werden Markierungspunkte durch Fahnen oder Pylonen angestellt (50cm nach innen). Eine Laufrunde hat eine Länge von 54m. Sollte eine andere Länge der Laufstrecke gewählt werden, ist dieses auf dem Erfassungsbogen zu notieren.

Testmaterialien

- 1 Stoppuhr
- Startnummern entsprechend der Anzahl der zugleich laufenden Testpersonen
- 6 Fahnen / Pylonen
- Testleiter entsprechend der Anzahl der zu testenden Personen

Testinstruktion

„Bei diesem Test sollt ihr 6 Minuten am Stück laufen. Stellt euch dazu an einer der vier Ecken auf (Haupt-Testleiter zeigt auf die Feldecken). Auf mein Startkommando hin lauft ihr in eurem

Dauerlauftempo um das Volleyballfeld herum. Lauft in den 6 Minuten soweit ihr könnt. Ich gebe jede verstrichene Minute eine Information zu euch weiter, wie viel Zeit noch bleibt. Die letzten 10 Sekunden zähle ich für euch laut rückwärts. Bei null bleibt ihr sofort stehen. Erst wenn wir es euch sagen, könnt ihr euch von eurem Platz entfernen und weitergehen.“

