

Feldtestbatterie DGV

Stand Spätjahr 2015

Die Tests im Bereich KRAFT

Liegestütz eng



- Liegestützposition am Boden (siehe Bild)
- Hände unterhalb der Schultern
- Fingerspitzen zeigen gerade nach vorne
- Unter Beibehaltung der Körperposition die Arme beugen und strecken
- Ellbogen werden eng am Körper geführt
- Oberarme müssen in der unteren Position mindestens parallel zum Boden sein
- Gesamtanzahl wird notiert

Klimmzüge



- Klimmzugposition im Kammgriff (siehe Bild)
- In der unteren Position müssen die Arme komplett gestreckt sein
- In der oberen Position muss sich das Kinn oberhalb der Stange befinden
- Gesamtzahl wird notiert

Frontstütz



- Unterarmstützposition am Boden (siehe Bild)
- Ellbogen befinden sich unterhalb der Schultern
- Oberer Rücken und Gesäß beschreiben eine gerade Fläche
- Füße schulterbreit
- **Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt
 - Knie brechen ein
 - „Absinken“ des oberen Rückens
- Zeit wird notiert

Seitstütz



- Seitstützposition am Boden (siehe Bild)
- „freier“ Arm ausgestreckt nach oben
- Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter
- Füße aufeinander
- Körperflanken bilden eine durchgehende Gerade Fläche
- **Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt seitlich nach vorne oder hinten
 - Knie brechen ein
 - „Absinken“ der Körpermitte in Richtung Boden
 - Schulter „bricht ein“
- Zeit wird notiert

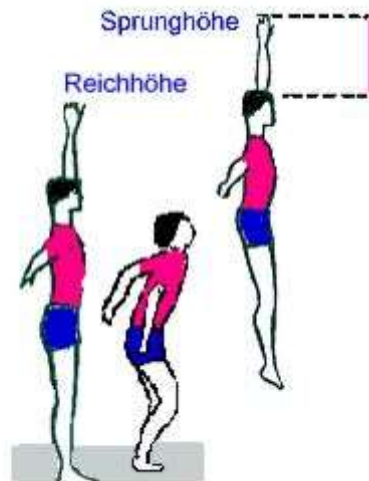
Single Leg Bridge



- Single Leg Bridge am Boden (siehe Bild)
- Kniewinkel im Standbein 90°
- Knie befinden sich auf einer Höhe und berühren sich nicht
- Die komplette Körpervorderseite, inkl. des gestreckten Beins, bilden eine durchgängige Fläche
- **Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden**
 - Übermäßiges Zittern
 - Korrektur der Position im Groben
 - Becken kippt nach unten
 - Krampfen
 - „Absinken“ der Körpermitte in Richtung Boden
- Test wird mit beiden Seiten durchgeführt
- Zeit wird notiert

Die Tests im Bereich Sprung

Jump and reach



- Messskala an der Wand
- Im aufrechten Stand mit gestrecktem Arm wird die maximale Reichhöhe ermittelt
 - Ergebnis notieren
- Maximaler Sprung in die Höhe, wobei am höchsten Punkt die Wand berührt wird
 - Ergebnis notieren
- 2 Versuche
- Differenz von Reichhöhe und Sprunghöhe wird als Ergebnis notiert

Standweitsprung



- Messskala am Boden
- Fußspitzen beider Füße an der Absprunglinie
- Maximaler Sprung auf Weite
- Gemessen wird bis zur hintere Ferse
- Landeposition muss gehalten werden können
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

Drehsprung



- Messskala am Boden
- Seite des Fußes in Sprungrichtung an der Absprunglinie
- Lateraler Absprung
- 90° Drehung in der Luft in Sprungrichtung
- Landung wie bei Standweitsprung
- Maximaler Sprung auf Weite
- Gemessen wird bis zur hintere Ferse
- Landeposition muss gehalten werden können
- 2 Versuche pro Seite
- Beste Weite wird notiert

Die Tests im Bereich WURF

Situp and Throw



- Rückenlage auf dem Boden mit angestellten Beinen (siehe Bild)
- Auftaktbewegung der Arme lang überkopf, bis Ball kurz vor den Boden geführt wurde
- Ball wird während der „Situp-Bewegung“ abgeworfen
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Ball wird zu früh geworfen mit Schultern am Boden
 - Ball wird zu spät geworfen in einer aufrechten Oberkörperposition
 - Gesäß hebt beim Anwurf ab
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

Seated Chest Pass



- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl (siehe Bild)
- Rücken komplett angelehnt
- Ball in Vorhalte
- Auftaktbewegung des Balls bis Brustkontakt
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Oberkörper verlässt die Rückenlehne
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

Drehwurf halber Kniestand



- Halber Kniestand mit angewinkeltem Bein in Wurfrichtung (siehe Bild)
- Der Ball wird über das angewinkelte Bein hinweg geworfen
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Verlassen des halben Kniestandes vor, während oder nach dem Abwurf
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 2 Versuche
- Beste Weite wird notiert

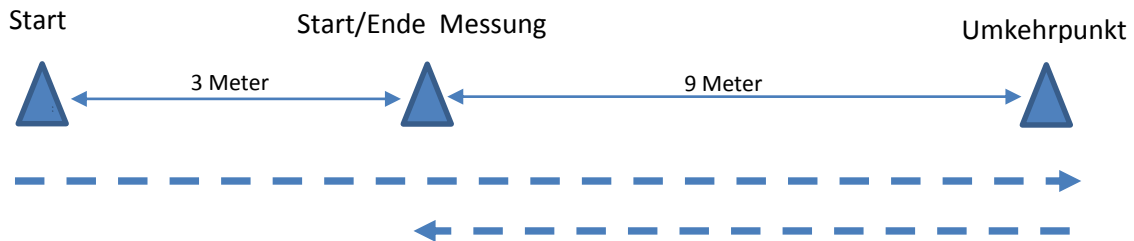
Kopplungswurf



- Setup Position mit angewinkelten Armen, Ellbogen am Körper seitlich zur Wand
- Abstand wandnaher Fuß zur Wand ist 1,5 Meter
- Ball wird durch eine Ganzkörperbewegung mit angewinkelten Armen an die Wand geworfen
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Verlassen des Standes während der Würfe
- Weiblich 2 Kg Medizinball
- Männlich 3 Kg Medizinball
- 1 Versuch auf der „Schwung-Seite“
- Anzahl der Würfe innerhalb von 30 Sekunden wird notiert

Die Tests im Bereich Schnelligkeit

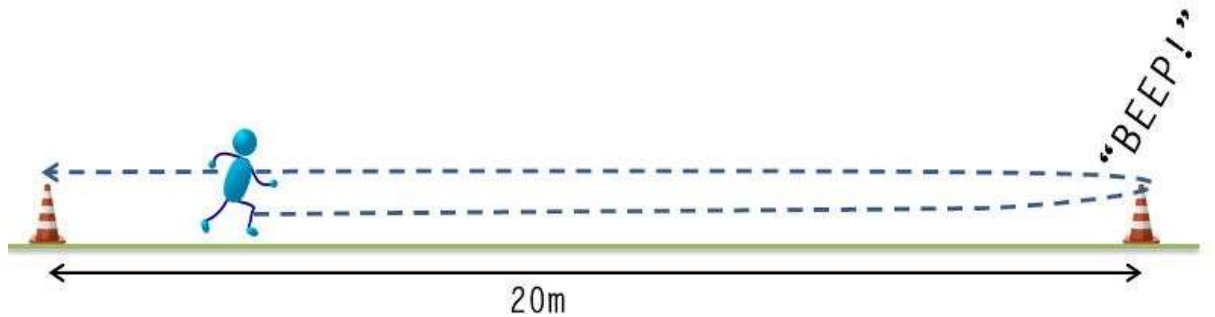
Shuttlerun 2x9



- Aufbau der drei Markierungen im Abstand von 3 Metern, bzw. 9 Metern (siehe Bild)
- Gesprintet wird ab Start
- Zeit wird gemessen ab der 2. Markierung „Start Messung“, über die Markierung „Umkehrpunkt“ bis zur Markierung „Ende Messung“
- Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um *Objektivität* als Testgütekriterium gerecht zu werden
 - Beide Füße müssen über die Markierung „Wendepunkt“
- 2 Versuche
- Beste Zeit wird notiert

Die Tests im Bereich Ausdauer

Beep Test



- Zwei Markierungen werden im Abstand von 20 Metern aufgestellt (siehe Bild)
- Beep Test App zur Durchführung des Tests
- Der Lauf besteht aus Zeitintervallen, die in regelmäßigen Abständen verkürzt werden
- Bei jedem Tonsignal muss der Teilnehmer an der entsprechenden Markierung sein
- Erreicht der Teilnehmer die Markierung vor dem Tonsignal, muss er dort bis zum Signal warten
- Falls der Teilnehmer eine Markierung nicht zum Tonsignal erreicht, hat er 2 Bahnen Zeit dies nachzuholen
- Der Test ist beendet, wenn dies nicht erreicht wurde und der Teilnehmer aufgibt
- Notiert wird das Level und die gelaufenen Bahnen innerhalb dieses Levels

Die Anforderungen

Jungen

| Alter | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Liegestütz eng | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Klimmzüge | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Frontstütz | 2,30 min | 3 min | 3,30 min | 4 min |
| Single Leg Bridge l/r | 2,30 min | 3 min | 3,30 min | 4 min |
| Seitstütz | 2 min | 2,30 min | 3 min | 3,30 min |
| Jump and Reach | 44 cm | 50 cm | 56 cm | 61 cm |
| Situp and Throw 3 kg Medball | 5,30 m | 6 m | 6,70 m | 7,30 m |
| Seated Chest Pass 3 kg Medball | 5,30 m | 6 m | 6,70 m | 7,30 m |
| Drehwurf halber Kniestand 3kg | 6,70 m | 7,50 m | 8,30 m | 9,00 m |
| Kopplungswurf 3 kg | 30 | 33 | 35 | 37 |
| Shuttle Run(2x9 mit Richtungswechsel) | 3,95 | 3,9 s | 3,85 | 3,8 s |
| Beep | 9 | 10 | 11 | 12 |

Mädchen

| Alter | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Liegestütz eng | 10 | 16 | 20 | 25 |
| Klimmzüge | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Frontstütz | 1,30 min | 2,30 min | 3 min | 3,30 min |
| Single Leg Bridge l/r | 1,30 min | 2,30 min | 3 min | 3,30 min |
| Seitstütz | 1 min | 2 min | 2,30 min | 3 min |
| Jump and Reach | 35 cm | 39 cm | 44 cm | 50 cm |
| Situp and Throw 2 kg Medball | 3,60 m | 4,10 m | 4,50 m | 5,10 m |
| Seated Chest Pass 2 kg Medball | 3,60 m | 4,10 m | 4,50 m | 5,10 m |
| Drehwurf halber Kniestand 2 kg | 5,00 m | 5,60 m | 6,10 m | 6,80 m |
| Kopplungswurf 2 kg | 30 | 33 | 35 | 37 |
| Shuttle Run(2x9 mit Richtungswechsel) | 4,10s | 4,05 s | 4,00 s | 3,95 s |
| Beep | 8 | 9 | 10 | 11 |