



Sportmotorischer Test
DSV Ski alpin
U 16
(April 2016)



Erläuterungen zur Testdurchführung - 1 -

Allgemeines:

Die Durchführung erfolgt normalerweise an einem Tag, außer dem 3000 m Lauf. Dieser sollte am übernächsten Tag oder in der gleichen Woche stattfinden. Die Reihenfolge der Übungen ist folgendermaßen geplant /kann aber auch in Blöcken in ähnlicher Reihenfolge durchgeführt werden:
Stand and Reach, Grätsche, Klimmzüge, Speedys, Standweit, Balance, 8er Sprint, Kniebeugen einbeinig, Bauchübung, Kniebeuge tief-hinten, Liegestütz, Rückenhalten, Seitsprünge, 3000m

Beweglichkeit/Elastizität:

Stand and Reach (cm):

Beweglichkeit/Elastizität der Beinbeuger/Körperrückseite/Rückenlinie.
Durchführung: Beine strecken, Beine schließen und mit gestreckten Armen und Fingern beidbeinig nach unten gehen. Ausführung auf Kasten mit Maßzahlen in cm oder Maßband/Meterstab

Grätsche im Stand (Note 1-5):

Hüftbeweglichkeit, Durchführung an der Wand, Gesäß nicht nach vorne ausweichen, maximale Grätsche im Stand mit gestreckten Beinen, den Oberkörper bei möglichst gestreckten Rücken nach vorne beugen.

Noten Buben:

- 1: Beine gestreckt, sehr große Grätsche, gerader tiefer Oberkörper, Arme gestreckt nach vorne
- 2: Beine gestreckt, große Grätsche, gerader Oberkörper, Ellenbogen am Boden
- 3: Beine nahezu gestreckt, mittlere Grätsche, mit z.T. nicht geraden Oberkörper, Ellenbogen kommen nicht am Boden
- 4: Beine mit Defizit in der Streckung, kleine Grätsche und Rundrücken
- 5: Beine nicht gestreckt, sehr kleine Grätsche und deutlichen Rundrücken

Noten Mädchen:

- 1: Beine durchgestreckt, Grätsche nahe am Spagat, gerader tiefer Oberkörper, Arme gestreckt nach vorne
- 2: Beine gestreckt, sehr große Grätsche, gerader tiefer Oberkörper, Arme gestreckt nach vorne
- 3: Beine gestreckt, große Grätsche, gerader Oberkörper, Ellenbogen am Boden
- 4: Beine nahezu gestreckt, mittlere Grätsche, mit z.T. nicht geraden Oberkörper
- 5: Beine mit Defizit in der Streckung, kleine Grätsche, und Rundrücken



Sportmotorischer Test
DSV Ski alpin
U 16
(April 2016)



Erläuterungen zur Testdurchführung - 2 -

Agility/Schnellkoordination/Balance:

8er-Sprint (im Uhrzeigersinn, s/100, 2 Versuche):

mit 6 Med.bällen, (sec/100, 2 Versuche)

Aufbau: 5 er Aufbau, mit 1 zusätzlichen Ball als Start- und Ziel; Seitenlänge jeweils 4 m von Ballmitte aus gemessen, Ball in der Mitte, Start/Zielball um 1 m zurückversetzt, Start und Ziel mit Sitz auf dem Ball, siehe Aufbau und Durchführung

Speedys (s/100, 2-3 Versuche):

2-3 Versuche in vorgegebener Sprungrichtung, siehe Aufbau und Durchführung

Komplexe Balance auf der 2,5 cm breiten und ca. 6m langen Slackline (Noten1-5 mit entsprechenden Aufgaben):

Aufgabe 1: vorwärts balancieren

Aufgabe 2: rückwärts balancieren

Aufgabe 3: Ausfallschrittkniebeuge jeweils 1 * pro Bein

Aufgabe 4: Ball durchgeben 2 * pro Bein, ¼ Drehung

Aufgabe 5: Seitsschritte jeweils min. 3 Schritte nach links/rechts

Aufgabe 6: Tief-Kniebeuge, 2 WH

Kraft Rumpf-Oberkörper, Ganzkörperspannung:

Liegestütz (WH):

tiefe Ausführung, Schulter tiefer als Ellenbogen, mit gerader Körperlinie und hoher Körperspannung (Beine/Gesäß/Oberkörper), keine Pausen zwischen den Wiederholungen, bei nicht ordnungsgemäßer Ausführung kein weiterzählen der Wiederholungen und Verwarnung. Abbruch bei Ermüdung oder dritter Verwarnung.

Klimmzüge (WH):

Gestreckte Armhaltung von Anfang an, Kinn über Stangenhöhe, nicht den ersten Versuch „einspringen“, möglichst ohne Schwung

Bauchübung (WH):

Bauchübung auf Großkasten (5 teilig/6-teilig) mit fixierten Unterschenkel, Kniegelenkwinkel 90°, Bauchaufzüge von unten bis zur waagrechten (Hürdenstange im Nacken gehalten), keine Pausen zwischen den Wiederholungen

Rückenhalten statisch mit schulterbreit gestreckten Armen (sec):

In Bauchlage auf 5-teiligen Kasten den Oberkörper und die schulterbreit gestreckten Arme mit Speedystange o.ä. statisch waagrecht halten, Hürde als Kontrolle, Hüftkante an Kantenkante, Oberkörper zuerst 90° senkrecht nach unten ablegen. Beginn nach dem aufrichten und einnehmen der statischen Halteposition mit gestreckten Armen über der Hürde



Sportmotorischer Test
DSV Ski alpin
U 16
(April 2016)



Erläuterungen zur Testdurchführung - 3 -

Kraft Beine:

Kniebeuge einbeinig (WH):

Mindestausführung Gesäß tiefer als Knie, Ferse am Boden, möglichst gerade Beinachsen und Rumpfausrichtung. Ausführung auf Kasten

Tief Kniebeuge hinten 8er WH (kg):

Mindestausführung Gesäß tiefer als Knie, Ferse am Boden, möglichst gerade Beinachsen und Rumpfausrichtung, Hantelaufgabe hinten

Standweitsprung (cm), 3 Versuche:

Maximaler Standweitsprung mit möglichst paralleler Landung, Weitenmessung an der Ferse, 3 Versuche

Ausdauer, Kraftausdauer:

Beidbeinige Seitsprünge 45 sec über 24,5 cm Hürde (WH):

Ausführung mit beidbeinig-gleichzeitigen Bodenkontakt, einmal hin und her wird als 1 WH gewertet. Ausführung am besten mit 45 sec Countdown-Timer oder Stoppuhr.

3000m Lauf (min., sec.):

7,5 Runden auf 400 m Bahn