

Kadertest Kraft und Beweglichkeit Programm (AK 10-14)

Schnellkraft

Beinheben horizontal auf Zeit

Zu Beginn hängt die Turnerin an der Sprossenwand im Winkelhang mit den Füßen auf der Sprosse. Die Zeit beginnt mit dem Loslassen der Füße der Sprossenwand. Sie muss 5 kurze Beinheben so schnell wie möglich absolvieren. Die Beine müssen in die waagerechte Position kommen, bevor sie schnell zur Stange zurückkehren. Beide Füße müssen die Sprossenwand berühren, damit die Wiederholung gezählt wird. Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, in dem die Füße zum letzten Mal die Sprosse berühren.



Eine erfolgreiche Wiederholung wird gezählt, wenn die Beine gerade und zusammen bleiben und die Schultern nicht mitschwingen. Die Füße sollten während der gesamten Übung gestreckt sein. Sollte eine Wiederholung nicht korrekt ausgeführt werden, gibt der Testleiter eine Verwarnung. Weitere technische Fehler führen dazu, dass die Wiederholung nicht gezählt wird. Der Test wird jedoch fortgesetzt.

Der Test wird beendet, wenn die Turnerin 5 Wiederholungen korrekt absolviert hat, oder:

die maximale Zeit von 10 Sekunden verstrichen ist. Nach 10 Sekunden wird der Test nicht fortgesetzt.

Sollte die Turnerin in der vorgegebenen Zeit nicht 5 erfolgreiche Wiederholungen absolvieren, wird die Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen dokumentiert, aber keine Punkte vergeben.

Altersklasse	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
10-11	7.5	7	6.75	6.5	6.25	6	5.75	5.5	5.25	5
12-13	8.5	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6
14	9.5	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7

Hangeln

Die Turnerin startet im Grätschwinkelsitz, mit Griff an der 0m-Marke. Die Turnerin startet selbständig und die Zeit beginnt bei der ersten Bewegung. Die Zeit stoppt, wenn die Turnerin mit der ersten Hand die 4m-Marke erreicht (Hand muss die Linie berühren oder über der markierten Linie liegen).



Beim Klettern müssen die Beine der Turnerin während der gesamten Übung gestreckt bleiben.

Beugt die Turnerin die Beine, wird sie gewarnt, und nach jedem weiteren Vorfall wird 1 Sekunde zur gemessenen Schlusszeit addiert. (2. Warnung = +1.0 Sek.)

*Wenn die Beine zur Unterstützung der Bewegung das Seil umschliessen, wird der Test beendet.

Altersklasse		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5P Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
10	Aus dem Sitz	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
11-12		17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
13+		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

Sprint (20m)

Die Turnerin steht bei der Vorstartlinie (50cm hinter der 0 cm Markierung). Die Turnerin beginnt stehend auf der Startlinie und läuft die 20m Länge so schnell wie möglich. **Die Höchstgeschwindigkeit wird mit einer Lichtschranke gemessen.**

Maximal Geschwindigkeit: Die Lichtschranken befinden sich an der **7m-5m**-Markierung, um die maximale Anlaufgeschwindigkeit kurz vor dem Brettkontakt zu messen.

Mit Lichtschranken 20m (Max. Geschwindigkeit Lichtschranken platziert **7-5m Markierung vor Ende)**

Altersklasse	1 Punkte m/s	2 Punkte m/s	3 Punkte m/s	4 Punkte m/s	5 Punkte m/s	6 Punkte m/s	7 Punkte m/s	8 Punkte m/s	9 Punkte m/s	10 Punkte m/s
10	6.2	6.3	6.5	6.6	6.8	6.9	7.1	7.2	7.4	7.5
11	6.4	6.5	6.7	6.8	6.9	7.1	7.2	7.3	7.5	7.6
12	6.7	6.8	6.9	7.1	7.2	7.3	7.4	7.6	7.7	7.8
13	6.9	7.0	7.2	7.3	7.4	7.5	7.7	7.8	7.9	8.1
14	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2

Standweitsprung

Der Standweitsprung erfolgt aus der Strandposition. Die Turnerin startet mit ihren Zehen auf der Absprungmarkierung und führt einen Standweitsprung mit kontrollierter Landung aus. Gemessen wird ab dem der Absprunglinie nächsten Punkt (Verse). Die Messung erfolgt in cm; die Länge wird konvertiert in "% Höhe". Dies ergibt das Testresultat. Die Turnerin führt 2 bewertete Versuche aus, wobei der höhere Versuch zählt.

Die Turnerin kann vor dem eigentlichen Test einen Versuchssprung ausführen.

Bei der Landung muss die Turnerin in der Landeposition verweilen, damit die Messung vorgenommen werden kann. Sollte die Turnerin mit den Füßen versetzt (der eine vor dem anderen) landen, so erfolgt die Messung bei dem Punkt, welcher der Absprunglinie am nächsten ist.

Bewegen sich beide Füße bei der Landung, ist der Test ungültig. Es wird ein dritter und letzter Versuch zugestanden. Es sind keinen weiteren Versuche nach den 3 Versuchen im Testmodus möglich.

	1 Punkt % Höhe	2 Punkte % Höhe	3 Punkte % Höhe	4 Punkte % Höhe	5 Punkte % Höhe	6 Punkte % Höhe	7 Punkte % Höhe	8 Punkte % Höhe	9 Punkte % Höhe	10 Punkte % Höhe
	120%	125%	130%	135%	140%	145%	150%	155%	160%	165%

Spezifische Kraft –

Beine Heben – Sprossenwand (Anzahl Hebungen)



Zu Beginn hängt die Turnerin in freier Hängeposition an der Sprossenwand. Die Beine müssen in die volle Hängeposition kommen, bevor sie zum Sprosse zurückkehren. Beide Füße müssen die Stange berühren, damit die Wiederholung gezählt wird.

Eine erfolgreiche Wiederholung ist dann gegeben, wenn die Beine gerade und zusammen bleiben und die Schultern nicht schwingen. Auch die Füße sollten während der gesamten Übung gestreckt sein. Sollte eine Wiederholung nicht korrekt ausgeführt werden, gibt der Testleiter eine Warnung aus. Bei weiteren technischen Fehlern wird die Wiederholung nicht gewertet, der Test wird jedoch fortgesetzt.

Der Test wird beendet:

wenn die Turnerin die maximale Anzahl an Wiederholungen absolviert hat oder:

1. wenn die Beine der Turnerin bei 2 aufeinander folgenden Wiederholungen die Stange nicht erreichen:
2. nach 3 aufeinander folgenden Warnungen.

Altersklasse	1 Pkt	2Pkts	3Pkts	4Pkts	5Pkts	6Pkts	7Pkts	8Pkts	9Pkts	10Pkts
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	12	13	14	15		17		19		20
12	15	17	19	20	22	24	26	28	29	30
13	17	18	19	21	23	25	27	29		30
14	21	22	23	24	25	26	27	29		30

Kraft Handstand

Ausgangsposition: Grätschwinkel. Die Turnerin muss das Heben in den Handstand fortlaufend ausführen, wobei die Schultern und Arme die Ohren bedecken, die untere Rückenpartie ist immer rund. Der Handstand muss stabil gehalten werden (ungefähr 1 Sekunde) bevor die Turnerin wieder in die Grätschwinkelposition zurückkehrt. Die Übung kann am Boden oder mit Handstandblöcken ausgeführt werden.



Einen Punkt gibt es nur wenn:

- Arme und Beine vollständig gestreckt sind
- die Ohren während der Hebebewegung zum grössten Teil durch Schultern/Arme bedeckt sind
- der Hüftwinkel geschlossen bleibt und der untere Rücken während der gesamten Hebebewegung rund bleibt
- keine Position länger als 2 Sekunden gehalten bleibt

Es zählen nur die Wiederholungen, die unter den beschriebenen technischen Parametern erfolgreich abgeschlossen werden. Wird eine Wiederholung nicht gewertet, so ist dies vom Prüfer deutlich anzukündigen.

Der Test ist beendet:

- sobald die Turnerin die verlangte Anzahl Wiederholungen erfolgreich absolviert hat oder:

1. nach 2 erfolglosen Versuche nach einer ersten Warnung
2. wenn die Turnerin sich auf den Boden setzt, oder im Handstand fällt
3. wenn die Turnerin die Kontrolle verliert und sich 2x innerhalb der gesamten Übung im Handstand auf den Händen bewegt

* Zeigt die Turnerin einen Kontrollverlust, indem sie mit den Händen im Handstand geht, wird die Wiederholung nicht gewertet.

**** wenn die Turnerin während des ersten Versuchs stürzt oder sich hinsetzt, so dass der Versuch beendet wird, es ist ein zweiter Versuch möglich.**

Altersklasse	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
10-14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Handstandstehen auf dem Bodenholm

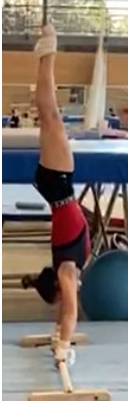
Die Turnerin startet selbständig in der Handstandposition am Bodenholm. Die Zeit beginnt, wenn die Turnerin mit den Beinen zusammen in einer kontrollierten Handstandposition angekommen ist. Für jede grosse Korrektur, die die Turnerin im Handstand vornimmt, wird 1 Sekunde von der Gesamtzeit abgezogen.

Die Turnerin beginnt im Handstand auf einer Stange. Die Zeit wird gestoppt ab dem Moment, wo die Turnerin mit geschlossenen Beinen eine kontrollierte Handstandposition eingenommen hat. Für jede grosse Korrektur durch die Turnerin im Handstand wird eine Sekunde, bis maximal 3 Sekunden, von der Gesamtzeit abgezogen.

Nach der vierten grossen Korrektur ist der Test beendet.

Die Turnerin darf den Handstand nicht länger als die maximal vorgegebene Zeit halten, um eine Zeitreduktion wegen Korrekturen im Handstand zu kompensieren.

*es ist ein zweiter Versuch möglich.



Altersklasse	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
10-11	2	3	5	6	7	9	10	11	13	15
12-13	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
14	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

Vom Kerzenhang zum Kipphang (AK 10-11)

Kipphang - Kerzenhang



Die Turnerin beginnt in der Kerzenposition und senkt sich in die Kipphangposition ab, wobei die Knöchel auf Höhe der Stange sind. Beine und Arme sollten während der gesamten Bewegung gerade bleiben. Wiederholungen, die sowohl in einer korrekten Kerzen- als auch Kipphang-Position ankommen, werden gezählt. Die Beine müssen die Stange nicht berühren, solange die Höhe der Bewegungen im Verhältnis zur Stangenhöhe korrekt ist.

**Kerzenhang: Arme ausgebreitet, Hüftwinkel offen, Brustkorb rund.

**Kipphang: Füsse/Fussgelenke auf Höhe des Holms, Beine und Arme gestreckt.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Klimmzughang-Kerzenhang – Pendelschwung (AK 12-14)



Die Turnerin muss aus einer hängenden Kerzenposition am Barrenholm beginnen. Sie führt einen Abschwung in die Klimmzugposition aus, dann einen Aufschwung mit flacher/offener Hüfte zurück in die Kerzenposition.

Ein Punkt wird nur gegeben, wenn

- das Kinn der Turnerin in der Klimmzugposition auf Holmhöhe oder höher ist
- die Hüften beim Aufschwung in die Kerzenstellung flach/offenbleiben
- die Beine durchgehend gerade und zusammen bleiben

*Die Turnerin darf nicht mehr als die maximale Wiederholungszahl versuchen, falls eine Wiederholung nicht gezählt wird.

Altersklasse	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
12-13	1	2	3	4		5		6		7
14-15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beweglichkeit

Querspagat mit angewinkeltem Bein

Die Turnerin beginnt, indem sie das Schienbein des hinteren Beins mit Knie und Schienbein in vertikaler Position gegen eine Wand/einen Block setzt. Mit dem vorderen Bein kann sie dann in die Spagatposition gleiten.



Während dem gesamten Test muss das hintere Bein in der vertikalen Position verbleiben.

Der Oberkörper bleibt gerade auf:

1. Die Schultern befinden sich direkt über oder hinter der Hüfte, die Rippen stehen nicht vor (kein gebeugter Rücken)
2. Die Hüfte ist gerade nach vorne oder mit einer sehr leichten Hüftdrehung nach aussen.

Die Turnerin kann sich auf der linken und rechten Seite mit kleinen Klötzchen abstützen, die nicht höher als 20 cm sind.

Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels.

Sollte das hintere Bein der Turnerin aus der Vertikalen fallen, kann sie die Übung nur ein zweites Mal wiederholen.

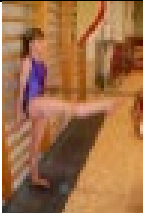
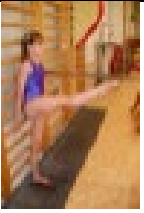
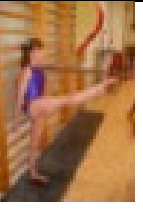
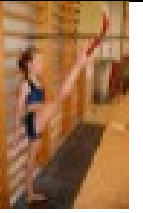
Altersklasse	1 Punkt cm	2 Punkte cm	3 Punkte cm	4 Punkte cm	5 Punkte cm
	20	15	10	5	Am Boden

Aktives Vorspreizen aus dem Stand (Beinhalten)

Startposition: Die Turnerin steht mit Schultern, Rücken und Gesäss an der Sprossenwand oder der Wand; sie hebt und hält ein Bein vorgespreizt.

Die Sprossen dürfen nicht gegriffen werden. Die Hände müssen offen gegen die Wand platziert sein oder die Handflächen sind gegen vor gedreht.

Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden. Es werden jeweils beide Beine gemessen, wobei die Zehenspitzen ausschlaggebend sind für die Bestimmung der Höhe (Füsse gestreckt). Die beiden Werte (rechtes und linkes Bein) werden addiert und ergeben zusammen den Testwert.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
					
	Hüfthöhe	Brusthöhe	Schulterhöhe	Augenhöhe	Überkopf

Aktive Schulterflexion (Altersklasse 10-15)

Die Turnerin sitzt im Schneidersitz mit Becken und Rücken an der Wand.

Mit Hilfe eines Holzstabes wird eine bilaterale Schulterbreite Flexion mittels Kammgriffes (Ulnarer Rand vom proximalen Interphalangealgelenk 5 auf der Linie) durchgeführt. Die Turnerin muss ihre Arme über den Kopf heben und dabei den Holzstab festhalten. Der Rücken und die Rippen müssen immer in Kontakt mit der Wand bleiben. Die offene Schulterposition muss für mindestens 5 Sekunden gehalten werden, damit die Messung erfolgen kann. Eine schwankende Bewegung während der Prüfung führt dazu, dass der Abstand zur Wand grösser ist. Der Abstand wird von der Innenkante des Holzstabs zur Wand gemessen.

Altersklasse	2 Punkte	4 Punkte	6 Punkte	8 Punkte	10 Punkte
	5-7 cm Distanz zur Wand	zwischen 4-5 cm Distanz zur Wand	weniger als 2-4 cm Distanz	weniger als 2cm Distanz	Innenseite des Handgelenks berührt die Wand

Steht ein Gerät für negative Messungen zur Verfügung:

Altersklasse	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	10 Punkte
	zwischen 7cm und 6cm	zwischen 6cm und 5cm	zwischen 5cm und 4cm	zwischen 4cm und 2cm	zwischen 2cm und 0.5cm		zwischen +0.5cm und -0.5cm	zwischen -0.5-3cm	zwischen -3cm oder mehr