

Kadertest Kraft und Beweglichkeit Programm AK 9

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
9	8.5	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6

Hangeln



Die Turnerin ist in der Grätschwinkelsitz Position, 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 im Grätschsitz, 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	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
9	Aus dem Sitz	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

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
9	6.0	6.2	6.3	6.5	6.6	6.8	6.9	7.1	7.2	7.4

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; diese 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 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Kraft Handstand

Ausgangsposition: Grätschwinkelposition. 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 Testleiter deutlich anzukündigen.

***1/2 Punkt wird gegeben, wenn die Turnerin die Aufwärtsbewegung kontrolliert beendet, aber die 2. Phase (Abwärtsbewegung) nicht kontrolliert ausführen kann)**

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
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Handstandstehen

Die Turnerin beginnt im Handstand auf dem Boden. 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, maximal jedoch 3 Sekunden.

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
9	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

Vom Kerzenhang zum Kipphang



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.

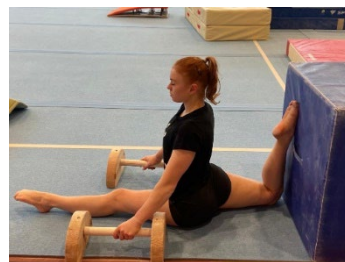
****Kipphang:** Füsse/Fussgelenke auf Höhe des Holms, Beine und Arme gestreckt.

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



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.

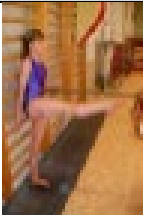
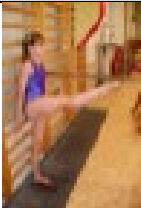
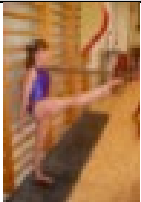
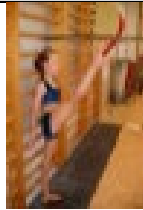
	1 Punkt cm	2 Punkte cm	3 Punkte cm	4 Punkte cm	5 Punkte cm
	20	15	10	7.5	2.5

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

Brücke

Die Turnerin liegt auf dem Boden in Rückenlage, ihre Fersen zeigen gegen das Gesäss, die Hände befinden sich direkt unter ihren Schultern. Die Hände schulterbreit auseinander, die Finger zeigen zu den Füßen. Aus dieser Position hebt sie sich in die Brückenposition.

Die Anzahl Grad der Brücke bezieht sich auf den Winkel zwischen dem Boden und der Linie "Zentrum Mitte Handgelenk und Schulter".

	2 Punkte	4 Punkte	6 Punkte	8 Punkte	10 Punkte
	75°	80°	85°	90°	>90°

