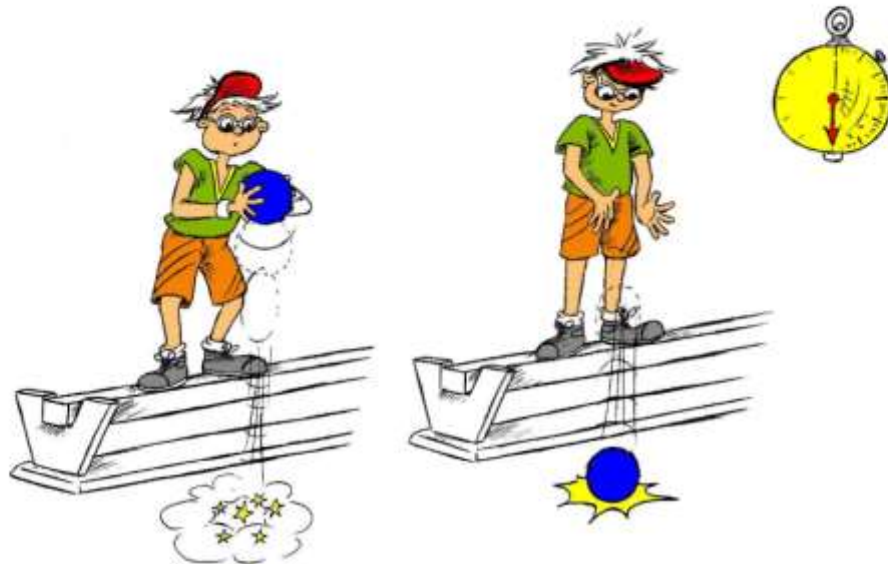


Polysportive Wettkämpfe

(die Bezeichnung „Athlet“ gilt für männliche und weibliche Personen)

I. Ballprellen



Testaufbau

Eine Turnbank wird umgedreht (Breite = 10cm, Masse entsprechen einer üblichen Turnbank nach DIN 7909) und drei Gymnastikbälle bereitgelegt.

Aufgabenstellung

Der Athlet soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fussstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper (max. 20% geneigt) auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball mit beiden Händen auf den Boden. Verliert der Athlet den Ball, wird ihm sofort ein anderer gereicht.

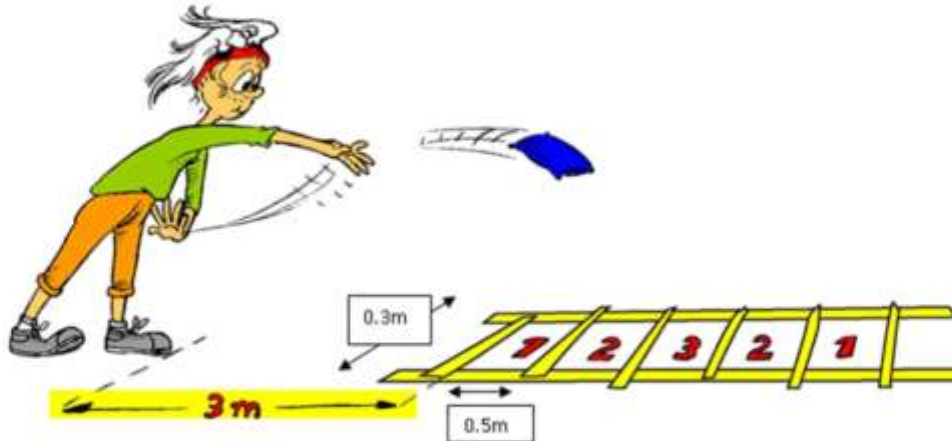
Messwertaufnahme / Bewertung

Gezählt wird, wie oft der Athlet innerhalb von 30 Sekunden den Ball mit beiden Händen auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien

Langbank, 3 Gymnastikbälle (ca. 19 cm Durchmesser), Stoppuhr

II. Zielwerfen



Testaufbau

Mit Klebeband (max. 20mm breit) werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurfline wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert.

Masse: 2.60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0.30 m (Innenmass der Seitenlinien)
0.50 m lange Zwischenräume (Innenmass der Zwischenräume)
Gewicht Sandsäcklein 500g

Aufgabenstellung

Von der Abwurfline aus versucht ein Athlet ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

Durchführungshinweise

Der Athlet steht hinter der Abwurfline und soll das Sandsäckchen möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Der Athlet hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, wo das Sandsäckchen **auftrifft**.

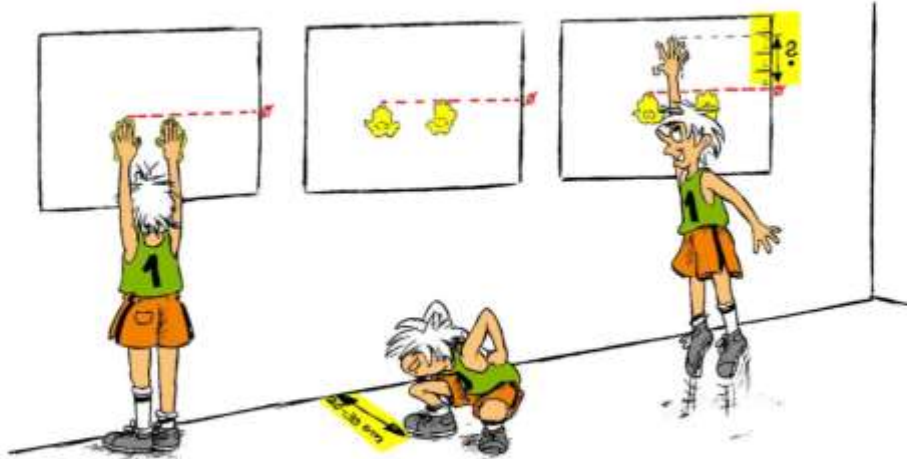
Messwertaufnahme / Bewertung

Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte verteilt.

Testmaterialien

Sandsäckchen, Klebeband, Messband

III. Standhochspringen



Testaufbau

Eine schwarze Tafel (1,50 Meter lang, 50 Zentimeter breit) wird so an der Wand befestigt, dass sie alle Athleten im Stand im unteren Drittel erreichen können. Es kann aber auch eine an der Wand fixierte Weichbodenmatte verwendet werden.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt markieren.

Durchführungshinweise

Der Athlet stellt sich mit dem Gesicht zur Wand/Matte und markiert mit den weißen Fingerkuppen beider Hände (Kreide / Magnesia) die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger!) an der Wand/Matte. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Arme und Schultern müssen **maximal** gestreckt sein und die Fußspitzen sollen die Wand berühren. Die Versuchsperson stellt sich danach seitlings (Rechtshänder mit der rechten Seite) in 20-30 Zentimeter Entfernung zur Wand/Matte auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert an der Wand/Matte mit den Fingern die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist freigestellt. Nicht gestattet sind Anlaufschritte bzw. Ansprünge. Jeder Athlet hat zwei Versuche, wobei der bessere zählt.

Messwertaufnahme / Bewertung

Als Testwert eingetragen wird der vertikale Abstand (cm) zwischen Reich- und Sprunghöhe, der mit einem Meterstab gemessen wird. Zur Messung steigt der Versuchsleiter auf einen Kasten / Stuhl.

Testmaterialien

Meterstab, Staubtuch, Kasten / Stuhl, farbige Kreide oder Kleber

IV. Stufensteigen



Testaufbau

Für den Test wird eine Langbank benötigt.

Aufgabenstellung

Der Athlet soll in einer Minute so oft als möglich die Langbank besteigen. Dabei sollen beide Füße flach (von Ferse bis zu den Zehen) die Auflage auf der Bank berühren, die Knie sind beide durchgestreckt, **mit einer flachen Hand wird die Wand oberhalb der Markierung berührt**, bis das Heruntersteigen, (ein Fuss nach dem andern), beginnen darf.

Durchführungshinweise

Die Aufstiege auf die Bank sind so durchzuführen, dass für einen kurzen Moment der Athlet jeweils mit beiden Beinen mit durchgedrückten Knien und mit beiden Füßen ganz auf der Bank steht. Um das sicherzustellen wird auf Handgelenkshöhe bei gestreckten Armen eine Klebeband-Markierung angebracht.

Messwertaufnahme / Bewertung

Gezählt wird, wie oft der Athlet innerhalb von 60 Sekunden die Bank besteigen **und die Wand oberhalb der Markierung mit einer flachen Hand berühren** kann. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien

Langbank, Stoppuhr, Klebeband

V. Balance auf Mobilo-Brücke



Testaufbau

Drei Mobilo-Kissen liegen hinter einer Startlinie bereit.

Aufgabenstellung

Der Athlet soll sich mittels drei Mobilo-Kissen so vorwärts bewegen, dass kein Körperteil den Boden berührt und das Körpergewicht nur mit den Füßen abgestützt wird. **Das Gesäss darf die Fersen nicht berühren.** Die Abbildung ersetzt die Durchführungshinweise nicht.

Durchführungshinweise

Der Athlet steht mit je einem Fuss auf einem Mobilo-Kissen hinter der Startlinie. Er hält in der Hand das 3. Kissen, welches er **nach dem Kommando Start** vor sich auf den Boden legt. Der Athlet macht nun einen Schritt auf das vorderste Kissen, dreht sich um und hebt das hinterste Kissen wieder auf und legt es in einem frei gewählten Abstand vor sich hin. Der Athlet darf dabei mit keinem Körperteil den Boden berühren.

Messwertaufnahme / Bewertung

Der Athlet hat zwei Versuche à 60 Sekunden sich auf den Mobilo-Kissen fortzubewegen. Jeder Versuch wird abgebrochen, sobald:

- die Testperson den Boden berührt;
- die 60 Sekunden vorbei sind; oder
- nach einmaliger Verwarnung das Körpergewicht wiederholt mit Händen oder Teilen der Arme auf einem Kissen abgestützt wird.

Gemessen wird die Distanz von Startlinie bis zum Kissen, welches der Startlinie am nächsten ist. Bei diesem wird die der Startlinie entfernte Kante gemessen.

Testmaterialien

Drei Mobilo-Kissen (je ca. 12-13 cm hoch), Stoppuhr, Messband