

Komplex Kraft

BANKZIEHEN

Testbeschreibung: Die Testperson liegt in Bauchlage vor der Startlinie auf einer Turnbank und zieht sich so schnell wie möglich über zur 6 m entfernten Ziellinie. Gemessen wird die Zeit von der Startlinie bis zum Anschlagen der Ziellinie

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4/5 in Sek.	>24,00	22,00- 23,99	20,00- 21,99	18,00- 19,99	16,00- 17,99	14,00- 15,99	12,00- 13,99	11,00- 11,99	9,00- 10,99	<9,00
AK 6/7 in Sek.	>18,00	16,00- 17,99	14,00- 15,99	13,00- 13,99	12,00- 12,99	11,00- 11,99	10,00- 10,99	9,00-9,99	8,00- 8,99	

HOCKSTÜTZ

Testbeschreibung: Die Testperson befindet sich im Stütz zwischen 2 kleinen Turnkästchen. Aus diesem Stütz werden die gewinkelten Knie nach vorne in Hüfthöhe gebracht, so dass ein kleiner Ball, der auf den Oberschenkel platziert wird, nicht mehr herunterrollen kann. Gemessen wird die Zeit, die die Testperson den Ball auf den Oberschenkeln „halten“ kann, ohne dass dieser herunterrollt.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4/5 in Sek.	<3,00	3,01- 5,00	5,01- 7,00	7,01- 11,00	11,01- 14,00	14,01- 17,00	17,01- 21,00	21,01- 25,00	25,01- 30,00	>30,00
AK 6/7 in Sek.	<5,00	5,01- 8,00	8,01- 12,00	12,01- 16,00	16,01- 21,00	21,01- 26,00	26,01- 31,00	31,01- 36,00	36,01- 40,00	>40,00

Tau klettern

Testbeschreibung: Die Testperson steht auf dem Boden bzw. einer Matte an einem Tau und versucht das Tau so weit wie möglich nach oben zu klettern oder alternativ sich so lange wie möglich zu halten ohne, dass die Füße die Matte berühren. Die Meter-Markierungen sind von Mattenoberkante zu messen und anzubringen. Gemessen wird die Haltezeit bzw. die Höhe in Meter. Die AK 6/7 hat eine Zeitbegrenzung von 30s.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4 in Sek.	0,00- 3,99	4,00- 6,99	7,00- 8,99	9,00- 10,99	11,00- 12,99	13,00- 14,99	15,00- 16,99	17,00- 18,99	19,00- 20,99	>21,00
AK 5 in Meter	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 6/7 in Meter	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3	3,5	4	4,5	5

Komplex Schnelligkeit

STERNLAUF

Testbeschreibung: Der Start erfolgt aus einem zentralen Gymnastikreifen raus. Im Abstand von 3,00 Meter werden sternförmig fünf weitere Reifen angebracht, in denen ein Gegenstand (Bohnesäcken o.ä.) liegt. Die Aufgabe besteht darin, so schnell wie möglich in beliebiger Reihenfolge aber nacheinander die Gegenstände aus den umliegenden Reifen in den zentralen Reifen zu holen. Gemessen wird die Zeit, welche benötigt wird, bis alle Gegenstände im Startreifen liegen.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4 in Sek.	>25,00	22,00- 24,99	22,00- 22,99	21,00- 21,99	20,00- 20,99	19,00- 19,99	18,00- 18,99	17,00- 17,99	16,00- 16,99	<16,00
AK 5 in Sek.	>23,00	22,00- 22,99	21,00- 21,99	20,00- 20,99	19,00- 19,99	18,00- 18,99	17,00- 17,99	16,00- 16,99	15,00- 15,99	<15,00
AK 6/7 in Sek.	>21,00	20,00- 20,99	19,00- 19,99	18,00- 18,99	17,00- 17,99	16,00- 16,99	15,50- 15,99	15,00- 15,49	14,00- 14,99	<14,00

Prellsprünge

Testbeschreibung: Die Testperson steht vor einem Kastendeckel (8 cm) auf einer Turnmatte und hüpft auf Signal aus der Schlussstellung beidbeinig vom Boden auf die Kastenoberfläche und von dieser beidbeinig rückwärts wieder hinunter, um sofort den nächsten Sprung zu starten. Gezählt werden die Wiederholungen, die innerhalb von 30 Sekunden realisiert werden können.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4 Wdh.	<3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	13-15	16-17	18-19	>20
AK 5 Wdh.	<6	7-9	10-13	14-17	18-20	21-23	24-26	27-28	29-30	>30
AK 6/7 Wdh.	<10	11-13	14-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-31	32-33	>33

25m – Sprint

Testbeschreibung: Die Aufgabe besteht darin, eine Strecke von 25m, so schnell wie möglich zurückzulegen. Gestartet wird aus der Schrittstellung.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4 in Sek.	>9,30	8,80- 9,30	8,30- 8,79	7,80- 8,29	7,30- 7,79	7,00- 7,29	6,60- 6,99	6,20- 6,59	5,90- 6,19	<5,90
AK 5 in Sek.	>8,30	7,80- 8,30	7,30- 7,79	7,00- 7,29	6,60- 6,99	6,20- 6,59	5,90- 6,19	5,60- 5,89	5,30- 5,59	<5,30
AK 6/7 in Sek.	>7,30	7,00- 7,30	6,60- 6,99	6,20- 6,59	5,90- 6,19	5,60- 5,89	5,30- 5,59	5,10- 5,29	4,90- 5,30	<4,90

Komplex Beweglichkeit

RUMPFBEUGE

Testbeschreibung: Die Testperson steht mit geschlossenen Füßen auf einem kleinen Turnkasten, wobei die Fußspitzen mit dem Rand des Turnkastens abschließen. Bei gestreckten Beinen beugt der Proband den Oberkörper möglichst stark vor und schiebt die Fingerspitzen am Kasten möglichst weit nach unten. Diese Extremstellung muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden. Registriert wird der in der Extremstellung erreichte Wert als Differenz zur Standfläche. Zur Ermittlung des Wertes wird am Kasten eine Messlatte angebracht, wobei der Nullwert auf Standflächenhöhe ist. Die Messlatte sollte von plus 20 cm (über Standfläche) bis minus 15 cm (unter Standfläche) reichen.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 4-6	>+10	+7 - +9	+5 - +7	+5 - +2	+2 - 0	0 - -1	-1 - -3	-3 - -5	-5 - -7	<-7