

Testbeschreibungen / Abnahmebedingungen / Bewertung

zum sportartspezifischen Überprüfungs- und Aufnahmetest für die sportbetonten Schulen Sachsens in der Sportakrobatik

Komplex 1 – Konditionelle Leistungsvoraussetzungen: Schnellkraft / Kraft

1. **20 m – Lauf:**
Ausgangsposition: Start aus dem Stand
Durchführung: Trainer/Betreuer beginnt mit Start die Zeitmessung und beendet diese nach Passieren der Ziellinie
Messung: Zeit in „sec“ vom Start bis zum Passieren der Ziellinie

2. **Schlussweitsprung aus dem Stand**
Ausgangsposition: Stand beidbeinig an der Absprunglinie, Fußspitzen hinter der Linie
Durchführung: Absprung und Landung mit beiden Beinen gleichzeitig
Messung: Abstand von der Startlinie bis zur Landeposition der Hinterkante der Fersen in „cm“

3. **Schwebehänge**
Ausgangsposition: Langhang an der Sprossenwand
Durchführung: Anheben der gestreckte, geschlossenen Beine bis zum Berühren einer Sprosse durch die Fußspitzen oberhalb des Kopfes, Absenken der Beine bis zum Langhang und Wiederholung
Messung: Anzahl, bei Berührung der Sprosse durch Fußspitzen, ohne Unterbrechung
Bewertung: bei groben Haltungsfehlern Nichtanerkennung des jeweiligen Versuches

4. **Klimmzüge (Ristgriff)**
Ausgangsposition: Langhang an Reckstange/Barrenholm oder ähnlichem im Ristgriff
Durchführung: gleichzeitiges Beugen (Zugbewegung) der Arme bis Kinn über der Stange ist und wieder Strecken der Arme (Senkbewegung) bis zum Langhang und Wiederholung
Messung: Anzahl, mit Kinn über der Stange bei gestrecktem Körper,
Bewertung: Nichtanerkennung des jeweiligen Versuches bei grober „Schnepperbewegung“ und groben Haltungsfehlern

5. **„Hula“-Rollen**
Ausgangsposition: Rückenlage, auf mit Schaumverbundmatte belegter Bank, Fersen der gestreckten und geschlossenen Beine und Schultern sind gleichmäßig von der Waagerechten abgehoben („Schiffchenhaltung“). Kopf ist zwischen den schulterbreit ausgestreckten Armen.
Durchführung: gleichmäßige Längsachsenrollen auf Bank in direkter Folge 2x in eine Richtung, dann Richtungswechsel usw.
Messung: Anzahl, der auf der Bank in direkter Folge ausgeführte Längsachsenrollen
Bewertung: nur in direkter Folge, ohne Unterbrechung und in oben beschriebener Körperhaltung

6. **Handstand**
Ausgangsposition: aus dem Stand, Einnahme der Handstandposition beliebig auf dem Boden oder Stütz Hilfsgerät
Durchführung: Stehen im Handstand mit geschlossenen Beinen
Messung: in „sec.“
Bewertung: Zeitmessung ab ruhiger Handstandlage

Komplex 2 – Konditionelle Leistungsvoraussetzungen: Beweglichkeit

- 1. Ausschultern**

Ausgangsposition: im Liegen mit gestrecktem Körper; Stab oder Seil wird mit beiden Händen bei gestreckten Armen über Kopf umfasst;

Durchführung: Rückbewegung beider Arme (1/2 Armkreis rückwärts) auf den Rücken und anschließend Vorbewegung (1/2 Armkreis vorwärts) in die Ausgangsposition

Messung: 1. Versuch mit geringstem inneren Abstand beider Hände am Stab/Seil während Rück- und Vorbewegung in „cm“
2. Schulterbreite im Stand in „cm“

Berechnung:
$$\text{Quotient „i“} = \frac{\text{Abstand zwischen Händen (cm)}}{\text{Schulterbreite (cm)}}$$

Bewertung: Versuche nur gültig bei gestreckten Armen und gleichmäßiger Bewegungsausführung

- 2. Brücke**

Ausgangsposition: beliebige Einnahme der Position „Brücke“

Durchführung: Brücke mit gestreckten Armen in Schulterbreite Beine geschlossen

Messung: Abstand zwischen Fingerspitzen und Ferse in „cm“

- 3. Grätschwinkelsitz (Briefmarke)**

Ausgangsposition: Grätschwinkelsitz (90°) auf Bankenden im Winkel von 90° zusammengestellt

Durchführung: Grätschwinkelsitz mit Beinwinkel 90° und Arme in Hochhalte
Bewegung des Oberkörpers so weit wie möglich nach vorn unten zwischen die Beine so weit wie möglich

Messung: in „cm“, Abstand zwischen Brustbein und Erde,

Berechnung: Abstand Brustbein und Erde - Bankhöhe

Bewertung: Messung nur bei gestreckten Beinen

- 4. Rumpfbeugen**

Ausgangsposition: Stand auf der Bank mit geschlossenen Beinen, Fußspitzen an der Kante

Durchführung: Vorbeugen bei gestreckten Beinen und mit gestreckten Armen
Fingerspitzen strecken so weit wie möglich nach unten

Messung: in „cm“, Abstand zwischen Fingerspitzen und Bankoberkante

Bewertung: nur bei gestreckten Beinen, Endposition muss 5 sec. Gehalten werden

- 5. Spagat rechts/links**

Ausgangsposition: beliebige Einnahme Position „Spagat“ auf der Erde (ebene Fläche) mit aufgezeichneter Linie

Durchführung: Beine parallel zur Mittellinie, ab 6 Punkte zusätzliche Matte / 2 Matten (5/10 cm) unter den vorderen und dem hinteren Fuß legen

Messung: in „cm“, Abstand zwischen Unterleib und Erde

Bewertung: bei groben Beinefehlern und Abweichungen von Mittellinie keine Bewertung

- 6. Seitspagat**

Ausgangsposition: beliebige Einnahme Position „Seitspagat“ auf Linie evtl. mit Matten unter den Füßen

Durchführung: mit gestreckten Beinen auf Linie,

Messung: für 5 und mehr Punkte Sitz mit aufrechtem Oberkörper;
für 4 und weniger Punkte „cm“, Abstand zwischen Unterleib und Erde in der Bauchlage, ohne Matte

Bewertung: bei groben Beinefehlern und Abweichungen von der Linie keine Bewertung

Komplex 3 – Koordinative Leistungsvoraussetzungen / Technik Balance (Oberpartner)

1. **„Schweizer“**
Ausgangsposition: aus dem Grätschwinkelstütz auf dem Stützhilfsgerät
Durchführung:
 - Aufgrätschen in den Handstand
 - Schließen der Beine
 - Fixieren im Handstand
 - Abgrätschen auf Fußballen/Senken in Grätschwinkelstütz
 - WiederholungMessung: Anzahl der Versuche
Bewertung: Versuch gilt, wenn er in guter Haltung von Ausgangsposition bis in Endposition ausgeführt wurde

2. **„Krokodil“**
Ausgangsposition: Stand vor Handstand-Stützen
Durchführung: „Krokodil“ mit einarmigem Stütz
Messung: in „sec.“
Bewertung: Messung ab ruhiger Körperlage, mindestens in der Waagerechten, gestreckte Beine und Füße; bei Körperlage unter der Waagerechten, sehr unruhiger Lage oder anderen Haltungsfehlern Abstopfung

3. **„Schwebestütz“ gegrätscht beidarmig (Knotenstütz)**
Ausgangsposition: Stand vor Handstand-Stütze mit beidarmigem Griff
Durchführung: „Grätschwinkelstütz“ gegrätscht mit beidarmigem Stütz (Knotenstütz) auf einer Stütze, Beinhalte in der Waagerechten
Messung: in „sec.“
Bewertung: Messung der Haltezeit, solange Beinhalte nicht unter der Waagerechten und Beinhaltung gestreckt sind

Komplex 3 – Koordinative Leistungsvoraussetzungen / Technik Balance (Unterparker)

1. **„Schweizer“**
Ausgangsposition: aus Grätschstand am Boden
Durchführung:
 - Aufgrätschen in den Handstand
 - Schließen der Beine
 - Fixieren im Handstand
 - Abgrätschen auf Fußballen (kurze Berührung des Bodens)
 - WiederholungMessung: Anzahl der Versuche
Bewertung: Versuch gilt, wenn er in guter Haltung von Ausgangsposition bis in Endposition ausgeführt wurde

2. **„Krokodil“**
Ausgangsposition: Stand vor Handstand-Stützen
Durchführung: „Krokodil“ mit beidarmigem Stütz
Messung: in „sec.“
Bewertung: Messung ab ruhiger Körperlage, mindestens in der Waagerechten, gestreckte Beine und Füße; bei Körperlage unter der Waagerechten, sehr unruhiger Lage oder anderen Haltungsfehlern Abstopfung

3. **„Grätschwinkelstütz“ gegrätscht am Boden**
Durchführung: „Grätschwinkelstütz“ gegrätscht am Boden, Beinhalte in der Waagerechten
Messung: in „sec.“
Bewertung: Messung der Haltezeit, solange Beinhalte den Boden nicht berühren und Beinhaltung gestreckt sind

Komplex 4 – Technik Tempo / Sprungelemente

1. **Rondat**
Ausgangsposition: Bodenteppich / Akrobatikbahn usw. aus Stand auf Linie
Durchführung: Rondat aus bis zu 3 Schritten Anlauf auf Linie
Messung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5
Bewertung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5

2. **Rondat Flick-Flack**
Ausgangsposition: Bodenteppich / Akrobatikbahn usw. aus Stand auf Linie
Durchführung: Rondat Flick-Flack aus bis zu 3 Schritten Anlauf auf Linie
Messung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5
Bewertung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5

3. **Strecksprung mit 1/1 Längsachsendrehung**
Ausgangsposition: Minitramp mit Anlauf (Anlauf auch auf Bank, Kastenoberteil usw. möglich)
Durchführung: aus Anlauf Strecksprung mit 1/1 Längsachsendrehung mit Landung auf Mattenblock (ca. 30 cm Höhe)
Messung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5
Bewertung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5

4. **Salto vorwärts gehockt**
Ausgangsposition: Minitramp mit Anlauf (Anlauf auch auf Bank, Kastenoberteil usw. möglich)
Durchführung: aus Anlauf Salto vorwärts gehockt mit Landung auf Mattenblock (ca. 30 cm Höhe)
Messung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5
Bewertung: Technikbewertung TW-Punkte 1-5

Komplex 5 – Erfassung Wettkampftätigkeit / Wettkampfleistung

Wettkampftätigkeit: Ja/Nein in Wettkampf-/Leistungsklassen
Wettkampfleistung: Erfassung der Ergebnisse der Saison in spezieller Disziplin

Organisatorischer Hinweis zur Testabnahme:

1. An den Stationen mit Technikbewertung 1-5 sind 2 Kampfrichter
2. Für die Erfassung der Testergebnisse sind die beiliegenden Erfassungsbögen zu verwenden.

Testerfassungsbögen:

Die Testerfassungsbögen enthalten zusätzlich Angaben zur Person, zu körperbaulichen Merkmalen und zum Trainingsalter. Bitte die Angaben exakt erfassen.