

Übungen zur Vorbereitung für die sportmotorische Aufnahmetestung der TZ Unterstufe

Die folgenden Übungen dienen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung für die sportliche Aufnahmetestung. Eine Auswahl der unten angeführten Übungen wird bei der sportmotorischen Aufnahmetestung überprüft. Es kann jederzeit geringfügige Änderungen bzw. Ergänzungen der Übungen geben – kein Anspruch auf Vollständigkeit!

GLEICHGEWICHT

DURCHFÜHRUNG: Stehend auf einer instabilen Platte wird versucht, die Platte in der Waage zu halten.

BEURTEILUNG: Häufigkeit und Intensität der Abweichungen innerhalb von 30 Sekunden

TAPPING

DURCHFÜHRUNG: Auf einer Kraftmessplatte wird im ca. hüftbreiten Stand versucht so viele Bodenkontakte wie möglich in sechs Sekunden zu erreichen.

BEURTEILUNG: Anzahl der Kontakte in sechs Sekunden

STANGENKLETTERN

DURCHFÜHRUNG: Es wird auf Zeit eine Stange nach oben geklettert. Gestartet wird aus dem Stand (ohne Absprung).

BEURTEILUNG: Zeit in Sekunden, die gebraucht wird, um bis zur letzten Markierung zu gelangen

COUNTER MOVEMENT JUMP

DURCHFÜHRUNG: Die Ausgangsposition ist im aufrechten Stand. Danach wird in die Hocke gegangen und die Beine werden sofort wieder gestreckt, um so hoch wie möglich abzuspringen. Die Arme dürfen dabei ausgeholt werden, um Schwung zu holen.

BEURTEILUNG: Sprunghöhe und Flugzeit

LIEGESTÜTZ

DURCHFÜHRUNG: Liegestütze werde am Boden durchgeführt, wobei die Brust einen Tennisball berühren muss. Die Hüfte und die Beine bleiben gestreckt, der untere Rücken ist gerade (kein Hohlkreuz).

BEURTEILUNG: Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze in 30 Sekunden

MEDIZINBALLWURF

DURCHFÜHRUNG: Ein 2kg-Medizinball wird aus dem Parallelstand beidhändig über den Kopf nach vorne geworfen. Die Füße verlassen dabei den Boden nicht.

BEURTEILUNG: Wurfweite

KLIMMZÜGE IM HANGSTAND

DURCHFÜHRUNG: Die Reckstange wird im Sitzen mit ausgestreckten Armen im Kammgriff gefasst. Anschließend wird die Hüfte gestreckt. Aus dieser Position wird der Klimmzug gestartet. Die Arme werden gebeugt und wieder gestreckt. Die Hüfte bleibt gestreckt.

BEURTEILUNG: Anzahl der korrekt ausgeführten Klimmzüge in 15 Sekunden

JUMP & REACH

DURCHFÜHRUNG: Im Stand wird die Reichhöhe mit einem gestreckten Arm gemessen (seitlicher Stand, geschlossene Beine). Anschließend wird die Reichhöhe nach einem beidbeinigen Sprung mit Ausholbewegung ermittelt.

BEURTEILUNG: Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und im Sprung

STANDWEITSPRUNG

DURCHFÜHRUNG: Gestartet wird im hüftbreiten Stand hinter einer Absprunglinie. Mit einer Ausholbewegung und beidbeinigem Absprung wird versucht, möglichst weit zu springen und in einer stabilen Position zu landen.

BEURTEILUNG: Sprungweite

SIT-UPS

DURCHFÜHRUNG: Aus der Rückenlage wird der Oberkörper aufgerichtet, sodass die Ellbogen die Knie berühren, während die Beine angewinkelt und die Füße am Boden fixiert sind. Die Hände werden an der Schläfe gehalten.

BEURTEILUNG: Anzahl gültiger Sit-Ups innerhalb von 40 Sekunden

UNTERARMSTÜTZ

DURCHFÜHRUNG: Der Unterarmstütz wird auf einer Matte durchgeführt. Die Unterarme sind parallel, die Beine und die Hüfte sind gestreckt und der untere Rücken ist gerade. Abwechselnd wird das rechte und das linke gestreckte Bein wenige Zentimeter vom Boden abgehoben.

BEURTEILUNG: Dauer, über die der Unterarmstütz korrekt durchgeführt werden kann.

HÜRDEN-BUMERANG-LAUF

DURCHFÜHRUNG: Es wird an einer Startlinie in Schrittstellung gestartet und ein Parcours wird so schnell wie möglich durchlaufen. Als erstes wird eine Rolle vorwärts geturnt, danach ist die Mittelstange zu umlaufen, dann die erste Hürde zu überspringen und zu durchkriechen, um wieder die Mittelstange zu umlaufen, usw. Die Hürdenhöhe wird der Körpergröße angepasst.

BEURTEILUNG: benötigte Zeit für den Parcours

HINDERNISLAUF

DURCHFÜHRUNG: Es wird an einer Startlinie in Schrittstellung gestartet und ein Parcours mit diversen koordinativen Aufgaben so schnell wie möglich durchlaufen. Die Hindernisse sollen dabei nicht umgestoßen werden.

BEURTEILUNG: Zeit für den Parcours + Koordinationsverhalten

20-METER-SPRINT

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Hochstart ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen.

BEURTEILUNG: Zeit für die 20 Meter

6-MINUTEN-LAUF

DURCHFÜHRUNG: Eine gekennzeichnete Rundbahn wird in sechs Minuten so oft wie möglich umlaufen.

BEURTEILUNG: zurückgelegte Strecke in sechs Minuten

TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Eine technisch korrekte Rolle vorwärts und rückwärts wird aus dem Stand ausgeführt. Das Rad wird in beide Richtungen geturnt. Der Strecksprung wird mit einer ganzen Drehung (360°) in beide Richtungen mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung ausgeführt.

BEURTEILUNG: technische Ausführung

WERFEN UND FANGEN

DURCHFÜHRUNG: Bei einem vorgegebenen Abstand zur Wand wird der Handball abwechselnd mit der linken und mit der rechten Hand an die Wand geworfen und anschließend beidhändig wieder gefangen.

BEURTEILUNG: Anzahl der gefangenen Bälle

SLALOM DRIBBLING

DURCHFÜHRUNG: Ein Slalom wird möglichst schnell durchlaufen, während ein Handball geprellt wird. Es darf immer nur eine Hand am Ball sein.

BEURTEILUNG: Zeit und technische Ausführung

BEWEGLICHKEIT

DURCHFÜHRUNG: Im Langsitz: mit geschlossenen und gestreckten Beinen wird mit den Händen so weit wie möglich nach vorne gegriffen. Position Grätschsitz: mit gestreckten Beinen wird mit den Händen so weit wie möglich in der Mitte, zur linken sowie zur rechten Seite nach vorne gegriffen. Schulterbeweglichkeit: im Fersensitz beginnend den rechten Ellbogen so weit wie möglich über den Kopf ziehen. Die Hand des rechten Armes zeigt dabei nach unten und liegt zwischen den Schulterblättern auf. Der linke Arm wird nach hinten gedreht und man versucht die Fingerspitzen der rechten Hand zu berühren (selbe Übung mit dem anderen Arm).

BEURTEILUNG: Beweglichkeit