

Konzept zur Erstellung bundeseinheitlicher D-Kaderkriterien im  
Kanurennsport  
-Übungskatalog-



Erstellt von:

Tina Schmidt  
Bundestrainerin Nachwuchsförderung

## Einführung

*„Wie der Nachwuchs, so in Zukunft die Erfolge der Leistungsklasse“ (Kahl, 2014)*

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Verantwortliche für Leistungssport in den Verbänden,

in den vergangenen Jahren unterlag die Sportart Kanurennsport einigen Veränderungen, international sowie national. Zum Olympischen Programm kam die Disziplin Canadier weiblich, sowie die Sprintdistanz über 200m dazu. Auf nationaler Ebene wurde der Kanumehrkampf in das Programm der Deutschen Meisterschaft aufgenommen und ist seitdem stetigen Entwicklungen und Änderungen ausgesetzt. Diese Veränderungen lassen sich bis auf Landesebene zahlreich fortsetzen. Die Frage ob die nationalen und internationalen Veränderungen schon im Bereich der Talentsichtung berücksichtigt werden müssen ist noch unbeantwortet.

Es ist auch kein Geheimnis, dass Mängel in der Sichtung, Auswahl und Ausbildung junger Sportler/innen in späteren Trainingsjahren kaum oder nur mit erheblichem Mehraufwand aufzuholen sind. Oftmals sind die Wege zur Spitze schon frühzeitig verbaut, wenn die perfekte Ausbildung der kanuspezifischen Technik, die Ausbildung der koordinativen und konditionellen Voraussetzungen nicht mit der letzten Konsequenz betrieben wird. Kompromisse in der Ausbildung führen zwar möglicherweise zur schnelleren Hinführung auf Wettkämpfe, verhindern aber die Weiterentwicklung der Athleten im Spitzenbereich. Wohlwissend, dass nicht aus jedem Kind ein Spitzensportler wird, liegt es dennoch in der Verantwortung der Grundlagentrainer, dem langfristigen Ausbildungsprozess stets den Vorzug vor kurzfristigen „Scheinerfolgen“ zu geben. Nicht nur qualitative sondern auch quantitative Veränderungen unterliegen unserer Sportart. Die Anzahl der Kinder in den Kanusportvereinen geht nachweislich zurück. Diese Gegebenheit darf keinesfalls einfach hingenommen werden. Den Trainerinnen und Trainern muss bewusst werden, welche große Verantwortung Sie für jeden einzelnen aktiven Kanuten tragen, der/die tagtäglich im Vereins- oder Stützpunkttraining hohe Leistungen bringt.

Die neu erstellten bundeseinheitlichen D-Kaderkriterien sollen vorrangig dazu dienen, Transparenz bis zum kleinsten Verein herzustellen, Leistungen über Ländergrenzen hinaus vergleichbar zu machen, Konstanz in den Handlungen der Landesverbände herzustellen und nicht zuletzt den D-Kader Test als deutschlandweiten Vergleichstest aufzuwerten. Darüber hinaus wird eine prozessbegleitende Längsschnitterstellung angestrebt, um Erkenntnisse in der Nachwuchsproblematik zu gewinnen.

Der Deutsche Kanu-Verband e.V. wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg in der Umsetzung der Richtlinien. Die Annahme der Übungsauswahl ist eine wichtige Grundlage für die Ausbildung der von Ihnen betreuten Sportler/innen.

Detlef Hofmann (Cheftrainer Nachwuchs)

Tina Schmidt (Bundestrainerin Nachwuchsförderung)

# Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Hinweise .....	4
2. Übersicht Testprogramm.....	6
3. Testbeschreibung .....	7
3.1 Anthropometrie und Beweglichkeit .....	7
3.2 Schocken vorwärts mit Med.-Ball .....	11
3.3 Basketball-Druckwurf .....	12
3.4 30m Sprint (fliegend) .....	13
3.5 Rumpfkrafttest .....	14
3.6 Kraftausdauer Bankziehen .....	16
3.7 Kraftausdauer Bankdrücken .....	18
3.8 1500m Lauf .....	20
3.9.1 Spezifik – 100m fliegend .....	21
3.9.2 Spezifik – 250m .....	22
3.9.3 Spezifik – 2000m .....	22
4. Materialliste .....	23
5. Anhang .....	24
Quelle.....	30
Kontakt .....	31

# 1. Allgemeine Hinweise

Der D-Kader Test ermöglicht die Überprüfung allgemein-athletischer Leistungsvoraussetzungen der Kanuten des DKV ab der Altersklasse Schüler bis zu den Junioren. Anhand der nachfolgend aufgeführten Testverfahren, mit denen die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit abgebildet werden, kann sowohl die allgemeine als auch die kanuspezifische Leistungsfähigkeit gemessen werden. Die allgemeinen Messungen unter Punkt 3.1 eignen sich insbesondere für die Ermittlung der körperbaulichen Voraussetzungen der Athleten.

Neben dem Einsatz bei Kadertests des Landeskanuverbände bietet das vorliegende Testmanual die Möglichkeit, die dargestellten Testverfahren im Verein selbstständig durchzuführen und die erzielten Ergebnisse anhand der Bewertungstabelle individuell auszuwerten und einzuordnen.

## Testdurchführung

Benötigt wird eine Turnhalle und eine (Tartan-) Laufbahn, ggf. auch ein Krafraum. Für den spezifischen Teil des Tests wird eine 100m, 250m und eine mind. 1000m lange weitestgehend gerade Strecke benötigt. Der Aufbau der Test-Stationen sollte exakt nach Anleitung des Manuals erfolgen. Unter Punkt 5 ist eine Materialliste zu finden, die Angaben über alle benötigten Materialien für die Teststationen (Athletik) enthält.

Bei der Testdurchführung ist zudem auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten. Empfohlen ist die Bereitstellung des Testmanuals für jeden Kampfrichter bzw. für jede Teststation. Im Anhang befinden sich vorgefertigte Testprotokolle, die an den einzelnen Stationen ausgefüllt werden können. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass an jeder Station die Ergebnisse schriftlich erfasst werden sollten. Auf Wunsch können die Testprotokolle auch als .doc Datei zum Bearbeiten und Einfügen der Namen bzw. Startnummern unter [tina.schmidt26@gmx.de](mailto:tina.schmidt26@gmx.de) angefordert werden.

## Testauswertung

Die Auswertung kann im ersten Schritt (an den Teststationen) mit Hilfe der im Anhang enthaltenen Erfassungsbögen erfolgen. Anschließend werden die Werte in die vorgegebene Excel-Datei eingegeben. Bei der Dateneingabe ist auf die Einhaltung der Formate zu achten. Sie sind auf jedem Erfassungsbogen vermerkt. Bitte lies dazu unbedingt die Anleitung zur Datenerfassung und mach dich im Vorfeld des Tests mit der Handhabung der Datei vertraut.

## Zeitlicher Ablauf

Aus ökonomischen und zeitlichen Gründen wird der Test bevorzugt an einem Tag durchgeführt, so dass in kurzer Zeit viele aufeinanderfolgende Testverfahren realisiert werden müssen. Demzufolge ist auf eine standardisierte Durchführung der einzelnen Testverfahren sowie einer „richtigen“ zeitlichen Aneinanderreihungen der Übungen zu achten. Es wird empfohlen, dass die Überprüfung der Reaktions- u. Schnelligkeits- und Schnellkraftfähigkeiten zu Beginn durchzuführen sind. Als abschließendes Testverfahren wird der 1500m Lauf empfohlen. Die spezifischen Wasserüberprüfungen sind zusammenhängend, ohne Ein- und Aussteigen durchzuführen.

Benötigte Formulare für die Durchführung des Kadertests:



Testmanual



Datei zur Ergebniserfassung und Auswertung



Bewertungstabellen zur Einordnung der Leistung

## 2. Übersicht Testprogramm

Schüler B*	Schüler A	Jugend	Junioren
100m fliegend	100m fliegend	250m	250m
2000m	2000m	2000m	2000m
Technikbewertung	Technikbewertung	Technikbewertung	Technikbewertung

Abb. 1: Übersicht Testprogramm – Spezifische Testinhalte

Schüler B*	Schüler A	Jugend	Junioren
(½) Liegestütz	Bankziehen F-Aus	Bankziehen F-Aus	Bankziehen F-Aus
½ Klimmzüge	Bankdrücken F-Aus	Bankdrücken F-Aus	Bankdrücken F-Aus
30m flieg.	30m flieg.	30m flieg.	30m flieg.
800m Lauf	1500m Lauf	1500m Lauf	1500m Lauf
Ballschocken	Ballschocken	Ballschocken	Ballschocken
Rumpfkrafttest	Rumpfkrafttest	Rumpfkrafttest	Rumpfkrafttest
Druckwurf 40sec	Druckwurf 40sec	Druckwurf 40sec	Druckwurf 40sec

Abb. 2: Übersicht Testprogramm – Unspezifische Testinhalte

\*Schüler B wurde zur Vervollständigung hinzugenommen, unterliegen den Standards aber nur bedingt und werden deshalb im Testmanual nicht berücksichtigt.

### 3. Testbeschreibung

#### 3.1 Anthropometrie und Beweglichkeit

##### Körpergewicht

Durchführung:	Die Ermittlung des Körpergewichts erfolgt in leichter Sportbekleidung jedoch ohne Sportschuhe mittels einer geeichten Waage. Auf der Mitte der Waage platziert mit Blick nach vorne steht der/die Sportler/in in ruhigem Stand. Die Gewichtsanzeige wird abgelesen, sobald sich der Wert eingependelt hat.
Messgröße:	Kilogramm, auf eine Zehntel genau (Bsp.: 60,3 kg)
Helfer/innen:	1 Helfer/in zum Wiegen und notieren der Ergebnisse
Material:	1 geeichte Personenwaage

##### Körpergröße

Durchführung:	Gemessen wird mittels eines Anthropometers oder senkrecht an der Wand befestigten Maßbandes. Die Athleten stellen sich ohne Schuhe in aufrechter Haltung mit dem Rücken, Gesäß und Fersen direkt an die Wand bzw. mit dem Rücken zur Messeinrichtung. Der Kopf wird dabei horizontal gehalten. Das bewegbare Kopfbrett wird schließlich bis zum Scheitel des Kopfes geführt, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die Größe hat. In der Endposition wird der Wert abgelesen. Im Falle eines an der Wand befestigten Maßbandes wird eine feste Unterlage (Bsp. Klemmhefter) im rechten Winkel zur Wand auf den Kopf des Athleten abgelegt. Es wird anschließend der Wert unterhalb der Unterlage abgelesen.
Messgröße:	Zentimeter, Millimeter (Bsp.: 168,5 cm)
Helfer/innen:	1 Helfer/in zum Messen/Ablesen, 1 Helfer/in zur Datenerfassung
Material:	Anthropometer/ Maßband, Befestigungsmaterial für die Wand, feste Unterlage

##### Armspannweite

Durchführung:	Zur Ermittlung der Armspannweite wird ein Maßband horizontal in etwa 1,50m Höhe ausgehend von einer Kante/Ecke an der Wand angebracht. Die Athleten stellen sich aufrecht, mit waagrecht zum Boden ausgestreckten Armen, die Handflächen zum Boden gerichtet und so dicht wie möglich mit dem Rücken, mit dem Po und mit den Fersen an die Wand, sodass der Mittelfinger einer Hand die seitliche Kante der Wand berührt. Gemessen wird der äußerste Punkt des Mittelfingers (der sich nicht an der
---------------	---

Kante der Wand befindet). Mittels einer festen Unterlage (z.B. Klemmhefter) wird am Maßband angehalten und der Wert abgelesen.

Messgröße: Zentimeter, Millimeter (Bsp.: 165 cm)  
Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Messen/Ablesen, 1 Helfer/in zur Datenerfassung  
Material: Maßband, Befestigungsmaterial für die Wand, feste Unterlage, Bleistift

### Sitzhöhe

Durchführung: Zur Ermittlung der Sitzhöhe wird ein Maßband senkrecht vom Boden ausgehend an eine Wand angebracht. Der Athlet sitzt in aufrechter Haltung mit dem Rücken an der Wand bzw. an der Messeinrichtung. Knie und Hüftgelenk sind 90° gebeugt. Die Füße müssen nicht unbedingt Bodenkontakt haben. Der Kopf wird horizontal gehalten. Das bewegbare Kopfbrett wird schließlich bis zum Scheitel des Kopfes geführt, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die Größe hat. In der Endposition wird der Wert abgelesen. wird, kann am Maßband (unterhalb der Mappe) die Sitzhöhe abgelesen werden.

Messgröße: Zentimeter, Millimeter (Bsp.: 89 cm)  
Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Messen/Ablesen, 1 Helfer/in zur Datenerfassung  
Material: Maßband, Befestigungsmaterial für die Wand, feste Unterlage, Bleistift

### Kniehöhe

Durchführung: Zur Ermittlung der Kniehöhe wird ein Maßband (Messeinrichtung zur Erfassung der Sitzhöhe kann verwendet werden) senkrecht vom Boden ausgehend an eine Wand angebracht. Die Athleten knien sich, wie im Canadier, seitlich zur Wand. Die Knieposition erfolgt mit dem Standbein zur Wand. Mittels einer festen Unterlage (z.B. Klemmhefter), die im rechten Winkel zur Wand auf den Kopf des Athleten abgelegt wird, kann am Maßband (unterhalb der Mappe) die Sitzhöhe abgelesen werden.

Messgröße: Zentimeter, Millimeter (Bsp.: 95 cm)  
Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Messen/Ablesen, 1 Helfer/in zur Datenerfassung  
Material: Maßband, Befestigungsmaterial für die Wand, feste Unterlage, Bleistift

Anschließend führt die Testperson den Beweglichkeitstest „**Stand and Reach**“ durch, der den Finger-Boden-Abstand misst. Zuvor sollte der Sportler ausreichend erwärmt sein.

**Anordnung:** An einer leichten Erhöhung (Bsp.: Turnbank/Kasten/Tisch) wird eine Zentimeterskala (extra Datenblatt) senkrecht befestigt (siehe Bild), sodass sich der Wert „100“ unmittelbar an der obersten Kante der Bank befindet. Die Skala ist so angelegt, dass sich der Wert unterhalb der Bankkante vergrößert und sich oberhalb verkleinert. Je beweglicher der Athlet ist, desto größer ist der erzielte Wert. Die Testperson nimmt die Ausgangsstellung ein, d.h. sie steht **OHNE Schuhe** auf der Bank mit den Zehenspitzen vor der Skala.

**Durchführung:** Aus der oben beschriebenen Ausgangsposition beugt die Testperson den Oberkörper langsam nach vorne. Die Hände werden dabei parallel zur Skala so weit wie möglich nach unten geführt. Die Beine sind über die gesamte Übung hinweg parallel zusammengestellt und gestreckt, die Fersen bleiben auf der Bank. Diese Position ist von einem Kamprichter zu überprüfen. Um die Beinstreckung sicherzustellen ist es nötig, dass der Athlet enge oder beinfreie Kleidung (kurze Hose) trägt. Die maximal erreichte Dehnposition ist drei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen (Wert oberhalb der Zeile). Es ist darauf zu achten, dass die Bewegungsausführung langsam ist und keine ruckartige Bewegung zu beobachten ist.

**Versuche:** 2 (Bestwert geht in die Wertung ein)

**Messgröße:** Länge in Zentimeter, Intervall 1,0cm (Bsp. 6 cm)

**Helfer/innen:** 1 Helfer/in für Messwerterfassung, 1 Helfer/in zur Fehlerkontrolle (Kniestreckung)

**Material:** Leichte Erhöhung (Bsp. Turnbank/Kasten) mit einer angebrachten Zentimeterskala. Die Skala wird so angebracht, dass sich die 100 an der Bankoberkante befindet.

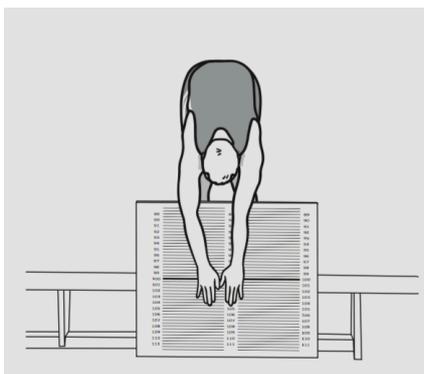


Abb. 3: Stand & Reach Test (Foto: Evoletics)

### Fallstabtest (Reaktionsschnelligkeit)

- Anordnung: Ein 80cm langer Stab mit maximalem Durchmesser von 2,4 cm wird mit ZENTIMETER-Markierungen versehen. Die Testperson sitzt im „Reitersitz“ auf einem Stuhl, die dominante Hand ist mit dem Unterarm auf der Lehne des Stuhls aufgesetzt und geöffnet. Der/Die Testleiter/in hält den Stab vertikal in der geöffneten Hand der Testperson, dessen Daumen und Zeigefinger ca. 5cm auseinander sind. Die Nullmarkierung befindet sich auf der Höhe des oberen Handabschlusses.
- Durchführung: Der/Die Testleiter/in lässt den Stab nach dem Kommando „Achtung“ fallen. Zwischen dem Kommando und dem Fallen lassen des Stabs sollte eine kurze Pause von ca. 2sec eingehalten werden. Die Testperson versucht so schnell wie möglich den Stab zu greifen und hält diesen bis zum Ablesen in der Hand. Der Abstand von der Nullmarkierung zum oberen Handabschluss wird gemessen bzw. abgelesen. Es gibt KEINEN Probedurchgang. Es erfolgen ausschließlich drei Werteveruche, wobei der Mittelwert gebildet wird. Ein Versuch ist ungültig, wenn der Athlet den Stab nicht fängt, zugreift bevor der Stab fallen gelassen wurde oder die Ausgangsposition der Hand beabsichtigt verändert. In diesem Fall muss der Versuch wiederholt werden.
- Versuche: 3 (der Mittelwert wird gewertet)
- Messgröße: Zahl von 1-80cm (gefallene Strecke wird in Millisekunden umgerechnet  $t = \sqrt{2s/g}$ ). Die gefallene Strecke muss dabei in Meter (cm:100) umgerechnet werden. Berechnet und bewertet wird die Reaktionszeit.
- Helfer/innen: 1 Helfer/in zur Testdurchführung und Erfassen der Ergebnisse
- Material: dünner Holzstab (80cm lang, Durchmesser max. 2,4 cm), Stuhl
- Hinweis: Der Fallstabtest wird von allen Teilnehmern durchgeführt.

### 3.2 Schocken vorwärts mit Medizinball

- Anordnung: Die Abwurfzone bzw. die Abwurfline muss durch einen Balken oder Band gekennzeichnet sein. Der Wurfkorridor, in dem der Medizinball landen muss, wird ebenfalls durch Trassierband (Trichterförmig) gekennzeichnet.
- Durchführung: Die Testperson steht in Parallelstellung vor der Abwurfline bzw. vor einem Balken. Der Medizinball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch aus der Aufrechtstellung heraus, im Anschluss an einer oder mehrmaliger Schwungbewegung, möglichst weit nach vorne geworfen. Die Abwurfline darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden. Die Testperson hat zwei Versuche, die unmittelbar hintereinander stattfinden.
- Versuche: 2, der Beste Versuch geht in die Wertung ein
- Abbruchkriterien: Bei Übertreten der Abwurfline
- Messgröße: Gemessen wird die kürzeste Wurfstrecke von der Abwurfline bis zur nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt in Meter, cm (z.B. 8,6m)
- Helfer/innen: 1 Helfer/in für Weitenmessung, 1 Helfer/in für Korrekturen und Datenerfassung
- Material: Sprunggrube oder Sportboden, Maßband, Trassier- bzw. Klebeband, evtl. Harke, Lappen (zur Säuberung des Balls), Medizinball (ca. 18cm Durchmesser) aus Gummi (Schüler/innen + Jugend 3kg, ab Junioren 4kg).
- Hinweis: Der Medizinball sollte eine Gummioberfläche haben (ähnlich wie beim Basketball), da ein Lederball bei Nässe nicht handlich ist. Findet der Test drinnen statt, spielt die Beschaffenheit keine Rolle.

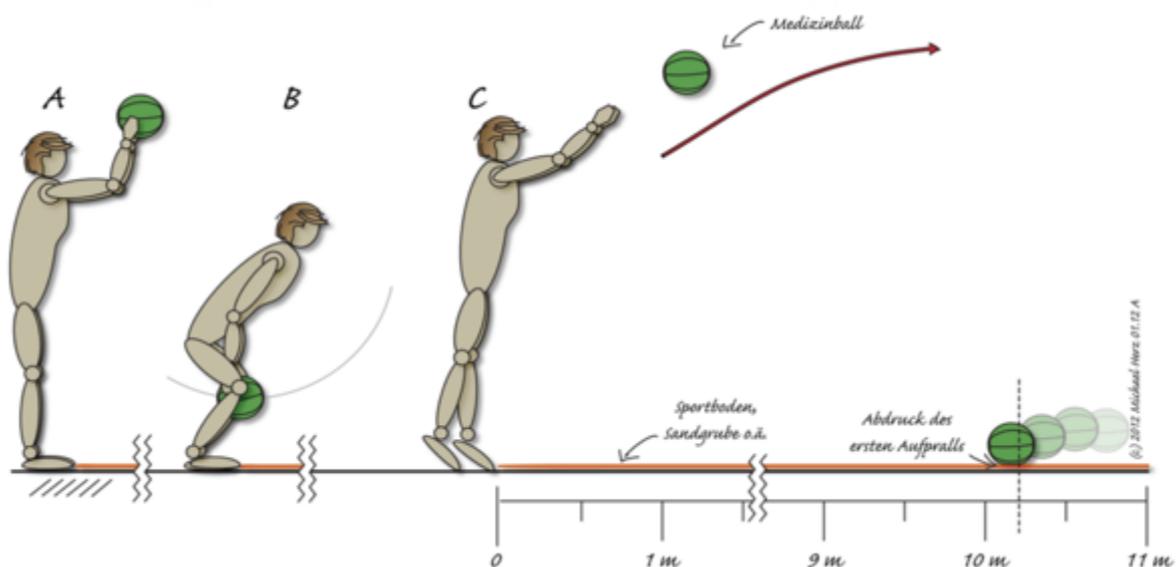


Abb. 4: Schocken vorwärts mit Medizinball

### 3.3 (Druck-)Wurf an die Wand

- Anordnung:** Die Abwurfline (zur Wand 2,0m) wird mittels Turnmatte markiert und fixiert. Die Testperson steht mit einem Basketball in beiden Händen vor der Wurfline (Mattenkante). Werden mehrere Bälle verwendet, ist auf einen gleichen Balldruck zu achten (1 Bar).
- Durchführung:** Nach dem Startsignal werden 40 Sekunden lang mit einem Basketball Würfe beidarmig in Brusthöhe so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand durchgeführt. Eine Rückführung des Balls bis zur Brust ist nicht erforderlich. Die Ellenbogen werden dabei (wie in Abb. 9) nach außen-oben, bis auf Brusthöhe angehoben. Es ist darauf zu achten, dass mit beiden Händen gleichermaßen gearbeitet wird und keine einarmigen Abwürfe erfolgen. Der Bereich hinter der Wurfline (Matte) darf nur bei Ballverlust, zum Aufheben übertreten werden. In diesem Fall beginnt der nächste Wurf wieder vor der Abwurfline. Die Testperson kann sich vor der Abwurfline frei bewegen.
- Versuche:** 1  
Der Testleiter kann in Ausnahme-Fällen einen zweiten Versuch zulassen. Diese Ausnahmefälle sind in Absprache mit der Wettkampfleitung zu bestimmen.
- Abbruchkriterien:** Versuch (einzelner Wurf) ungültig, wenn Abwurfline übertreten wird, bei Bodenkontakt zwischen Wand und Abwurfline, wenn Ausführungsbestimmungen nicht eingehalten werden
- Messgröße:** 40 Sekunden, Anzahl der Druckwürfe ohne Bodenkontakt innerhalb der Test-Zeit
- Helfer/innen:** 1 Helfer/in zum Zählen der Würfe, 1 Helfer/in zur Zeitmessung und Datenerfassung
- Material:** Stoppuhr, Handzähler, Bandmaß, Turnmatte, glatte Wand, Basketball (Größe 7)

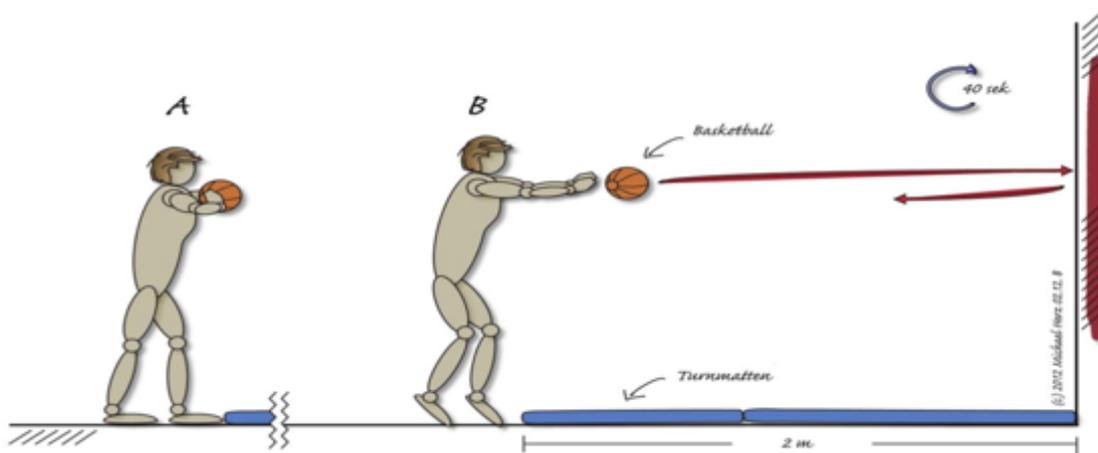


Abb. 5: Druckwurf an die Wand

### 3.4 30m Laufsprint (fliegend)

Ziel:	Der 30m Sprint erfasst die zyklische Schnelligkeit.
Anordnung:	Die Lichtschranken werden jeweils in etwa auf Kniehöhe positioniert und 30m voneinander entfernt, jeweils auf einer Linie ausgerichtet, aufgestellt. Vor der Startlichtschranke wird genau in 5m Entfernung eine Markierung geklebt, hinter der gestartet wird. Nach der Ziellichtschranke ist auf ausreichend Auslaufzone zu achten (mindestens 15m).
Durchführung:	An der Startmarkierung erfolgt der Start ohne Kommando. Die Athleten/innen durchlaufen die Messstrecke so schnell sie können. Im Falle einer Tartanbahn dürfen Spikes verwendet werden.
Versuche:	2 (der Bestwert geht in die Wertung ein)
Messgröße:	Zeit in Sekunden Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 3,82s)
Helfer/innen:	2 Helfer für den Startbereich und zum Erfassen der Zeit
Material:	Lichtschrankensystem mit Start- und Ziellichtschranke, Startmarkierung (Klebeband)

### 3.5 Rumpfkrafttest (nach Bourban)

- Ziel:** Der Rumpfkrafttest erfasst die Kraftausdauer der lokalen Rumpfmuskulatur (Bourban et al., 2001)
- Anordnung:** Ein Kopf-Kontaktelement wird an einer Wand (z.B. Sprossenwand) in ca. 30-40cm Höhe angebracht. Dazu wird parallel ein Standardisierungsgerät (Hürdenkonstruktion) für den Scheitelpunkt aufgestellt. Um den Kontakt zur Hüfte objektiv beurteilen zu können, wird an der Querstange ein Hürdenclip (siehe Abb. 10) angebracht, der während der Übung den Kontaktpunkt/ Fixpunkt zur Hüfte darstellt. Unter dieser Konstruktion wird eine Turnmatte längs platziert. Zu empfehlen ist der Aufbau von mindestens 2 Stationen, da dieser Test viel Zeit in Anspruch nehmen kann.
- Durchführung:** Der Athlet befindet sich im Unterarmstütz auf einer längs liegenden Turnmatte mit Kontakt zum Kopfelement. In der Ausgangsstellung soll der Körper eine gerade Linie vom Schulterblatt bis zum Gesäß bilden. Die Einstellung des Standardisierungsgeräts bzw. des Fixpunktes erfolgt in Höhe der Schulterblätter (mittig zwischen den Schulterblättern). Die Hürdenkonstruktion wird anschließend auf Höhe des Beckens (Darmbeinstachel) platziert. Der Athlet wird aufgefordert den Kontakt zum Fixpunkt aufrecht zu erhalten. Die Unterarme sind parallel zueinander aufgestellt, die Ellbogengelenke sind unterhalb der Schultergelenke. Beide Hände halten den Abstand ebenfalls ein. Die Ausgangsposition ist vor Testbeginn zu kontrollieren. Auf Kommando nimmt die Testperson die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Die Füße sind im Rhythmus eines 1- Sekunden Taktgebers wechselseitig anzuheben, die Knie bleiben dabei gestreckt. Hüftrotation ist nicht erlaubt. Die Hubhöhe des Fußes ist dem 1-Sekunden Rhythmus anzupassen.
- Kann die Testperson den Kontakt zum Element nicht mehr aufrechterhalten oder den Rhythmus nicht einhalten, gibt es maximal zwei Verwarnungen seitens des Testleiters. Der Test wird entweder auf Basis der Abbruchkriterien beendet oder nach maximal 3 Minuten abgebrochen.
- Die Einstellung des Standardisierungsgeräts sowie die korrekte Durchführung kann dem Video entnommen werden.***
- Tipp: Die Smartphone- o. Tablet-App PRO METRONOME eignet sich als Taktgeber.

Versuche: 1  
Abbruchkriterien: Mehr als 2 Verwarnungen, Kontakt zum Kopfelement oder zum Fixpunkt an der Hürdenkonstruktion kann nicht gehalten werden, Hände werden verschränkt, Rhythmus wird nicht eingehalten, Knie gebeugt beim Abheben  
Messgröße: Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 1:32 min)  
Helfer/innen: 1 Helfer/in für Zeitnahme, 1 Helfer/in für Korrekturen  
Material: 1-2 Turnmatten pro Station, 1 Standardisierungsgerät pro Station (Hürde aus Slalomstangen, 3 Verbindungsstücke (Hürdenclips), Taktgeber (Metronom), Stoppuhr

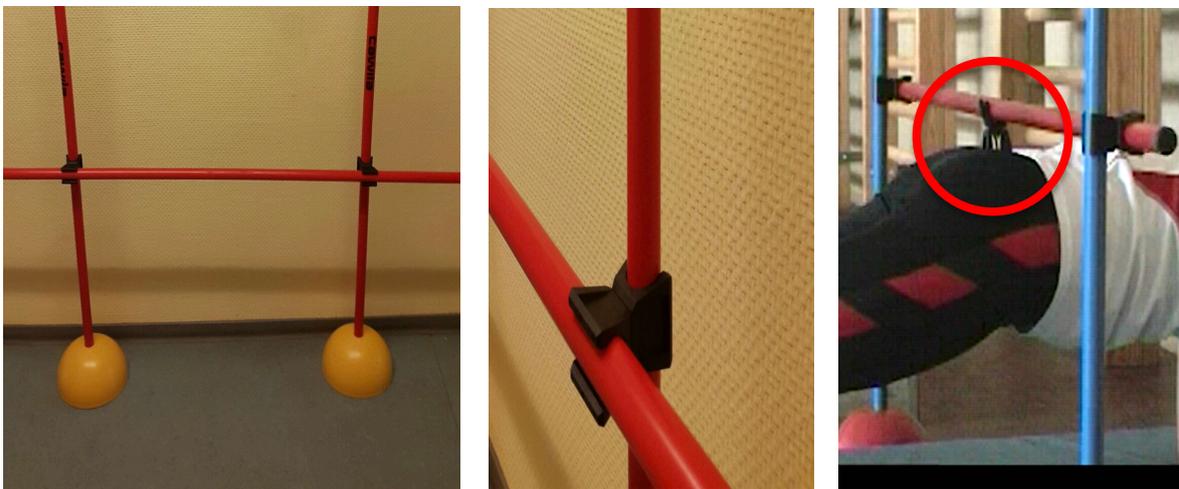


Abb. 6: Hürdenkonstruktion aus Slalomstangen/ Querverbindung bzw. Hürdenclips / Hürdenclip als Kontaktelement zur Hüfte

### 3.6 Kraftausdauer Bankziehen

Ziel:	Der Test erfasst die Kraftausdauer der großen Rückenmuskulatur.
Anordnung:	Ein an beiden Enden fixiertes Brett (Brettdicke an Anschlagstelle 10 cm, Brettbreite im Schulterbereich 25-30cm) wird waagrecht entsprechend der Arbeitshöhe der Athleten/innen angebracht. Die Testperson befindet sich dazu in liegender Position auf der Bank und greift die auf dem Boden liegende Hantelstange, die Arme sollten annähernd gestreckt sein. Für eine entsprechende Unterlage zwischen Hantelscheiben und Boden ist zu sorgen, sodass ein Springen der Hantelstange beim Fallenlassen minimiert wird
Durchführung:	Auf dem Brett liegend mit hinten am Brett gegen gestemmtten Füßen und gerader Kopfhaltung wird die Hantelstange mit entsprechender Gewichtsvorgabe (siehe Tabelle 1) bis zum Erreichen der Bankunterkante angehoben (hörbar, sichtbar) und anschließend wieder abgelegt bzw. fallen gelassen, so dass die Hantelstange bei jeder Wiederholung aus der Ruhelage gezogen wird. Der Oberkörper bleibt während der Versuche auf dem Brett liegen. Ermittelt wird die Anzahl der gültigen Wiederholungen innerhalb von 2 Minuten. Der gemessene Abstand zwischen Oberseite der Hantelstange bis Brettunterkante in Ruhelage entspricht dem Hubweg. Die Gewichte sind frei wählbar, jedoch maximal limitiert und der Tabelle 1 auf der Folgeseite zu entnehmen. <b><i>Die Hubwegmessung sowie die korrekte Durchführung kann dem Video entnommen werden.</i></b>
Versuche:	1
Messgröße:	Ermittelt wird die Anzahl der Wiederholungen sowie der Hubweg (Weg von der Oberseite der auf der Unterlage liegenden Hantelstange bis zur Brettunterkante mittels hölzernen Gliedermaßstabs) (Bsp.: 40,5 cm). Berechnet wird der Kraftindex nach der Formel: Gewicht (kg) x Wiederholungen (n) x Hubweg (cm).
Fehler:	Der Oberkörper löst sich vom Brett. Die Hantelstange wird zum Bauch gezogen.
Helfer/innen:	2-3 Helfer/innen zum Einstellen des Brettes, Fehlerkontrolle, Bewertung der Gültigkeit der Versuche, Zählen der Wiederholungen, Zeitansage, Notieren der Ergebnisse.
Material:	Brett, Befestigungsmöglichkeiten des Bretts an beiden Enden, Hantelstange, Gewichte, Verschlüsse, Unterlage für die Hantel, Stoppuhr, mechanischer Handzähler

	Bankziehen Testgewicht - Weiblich	Bankziehen Testgewicht - Männlich
Schüler A AK 13	(max.) 20,0 kg	(max.) 20,0 kg
Schüler A AK 14	(max.) 25,0 kg	(max.) 25,0 kg
Jugend	(max.) 30,0 kg	(max.) 35,0 kg
Junioren	(max.) 35,0 kg	(max.) 47,5 kg

Tab. 1: Kraftausdauergerichte Bankziehen



Abb. 7: Kraftausdauererprobung Bankziehen, Hubwegmessung & Durchführung

### 3.7 Kraftausdauer Bankdrücken

Anordnung:	Eine Bank deren Breite eine stabile Rückenlage garantieren muss, steht zwischen zwei Hantelständern. Optimal ist eine Erhöhung/Fußablage vor der Bank (Hocker etc.), um die Füße abzustellen.
Durchführung:	Auf dem Brett liegend (Rückenlage) mit aufgestellten Füßen (auf Bank oder Fußablage) und gerader Kopfhaltung wird die Hantelstange mit entsprechender Gewichtsvorgabe (siehe Tabelle) bis zum Erreichen des unteren Umkehrpunktes (Gummiband oder Brust) abgesenkt und anschließend wieder zum oberen Umkehrpunkt (Gummiband) zurückgeführt. Der Oberkörper bleibt bis einschließlich Lendenwirbelsäule flach auf der Bank, es erfolgt keine Hohlkreuzbildung. Ermittelt wird die Anzahl der gültigen Wiederholungen innerhalb von 2 Minuten. Der gemessene Abstand zwischen den Umkehrpunkten entspricht dem Hubweg. Der Hubweg kann nachträglich bei unsauberer Ausführung korrigiert werden. Die Gewichte sind frei wählbar, jedoch maximal limitiert und der Tabelle 2 auf der nachfolgenden Seite zu entnehmen. <i>Die Hubwegmessung sowie die korrekte Durchführung kann dem Video entnommen werden.</i>
Versuche:	1
Messgröße:	Ermittelt wird die Anzahl der Wiederholungen sowie der Hubweg (Bsp.: 30,5 cm). Berechnet wird der Kraftindex nach der Formel: Gewicht (kg) x Wiederholungen (n) x Hubweg (cm).
Fehler:	Die Hüfte löst sich vom Brett, Hohlkreuz; Die Hantelstange berührt nicht die Umkehrpunkte.
Helfer/innen:	3 Helfer/innen zum Einstellen der Umkehrpunkte/Gummibänder, Fehlerkontrolle, Bewertung der Gültigkeit der Versuche, Zählen der Wiederholungen, Zeitansage, Notieren der Ergebnisse.
Material:	Drückbank, Hantelstange, Gewichte, Gummibänder, 2 Ständer zur Befestigung des Gummis, Stoppuhr, mechanischer Handzähler

	Bankdrücken Testgewicht - Weiblich	Bankdrücken Testgewicht - Männlich
Schüler A AK 13	(max.) 17,5 kg	(max.) 17,5 kg
Schüler A AK 14	(max.) 20,0 kg	(max.) 20,0 kg
Jugend	(max.) 25,0 kg	(max.) 30,0 kg
Junioren	(max.) 30,0 kg	(max.) 40,0 kg

Tab. 2: Kraftausdauergerichte Bankdrücken



Abb. 8: Kraftausdauerstest Bankdrücken, 2 verschiedene Ausführungsmöglichkeiten hinsichtlich des unteren Umkehrpunktes

### 3.8 1500m Lauf

Anordnung:	Der 1500m-Lauf erfolgt auf ebenem Terrain. Bei großer Teilnehmerzahl sollte im Zielbereich ein Einlaufkorridor aufgebaut werden (z.B. aus Slalomstangen und Absperrband), um die Einlaufreihenfolge korrekt zu bestimmen. Gegeben falls kann im Zieleinlauf eine Kamera positioniert werden, die den Zieleinlauf aufnimmt.
Durchführung:	Es erfolgt das Startkommando „Fertig, Los“. Die Distanz wird so schnell wie möglich ohne Pause von den Sportlern/Sportlerinnen absolviert.
Versuche:	1
Messgröße:	Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 4:38 min)
Helfer/innen:	Abhängig von der Anzahl der Läufer/innen: Helfer/innen im Startbereich, auf der Strecke, Zieleinlauf, Zeitnahme, Zeiterfassung
Material:	Stoppuhr(en), Zieleinlaufkamera (bei einer großen Gruppe)
Hinweis:	Schüler/innen B laufen 800m; Schüler/innen A und die AK Jugend/Junioren 1500m

### 3.9.1 Spezifik - 100m fliegend

- Ausrüstung WK-Strecke:** Auf der Messstrecke ist mind. eine Startboje sowie eine Zielboje anzubringen. Optional kann der Anlaufweg durch eine weitere Boje markiert werden. In Nähe der Messstrecke befindet sich ein Motorboot zur Absicherung der Strecke.
- Durchführung:** Der Sportler fährt aus der Bewegung heraus (fliegender Start) so schnell wie möglich eine Strecke von 100m, die durch mindestens 2 Bojen markiert ist. Der Anlauf ist frei wählbar oder mittels Begrenzungsboje markiert.
- Zeitnahme:** Die Zeitnahme kann über 2 laufenden Stoppuhren erfolgen. Vor Testbeginn stoppen 2 Kampfrichter (Start und im Ziel) zur gleichen Zeit die Stoppuhren ein. D.h. auf Kommando werden beide Uhren zeitgleich gestartet. Die Uhren laufen während der gesamten Testdauer. Am Start wird jeweils die Zwischenzeit gestoppt, zu dem Zeitpunkt wo die Bootsspitze des Sportlers die Startlinie (Boje) überfährt. Im Ziel wird die Zwischenzeit gestoppt, zu dem Zeitpunkt wo die Bootsspitze des Sportlers die Ziellinie überfährt. Dieses Verfahren wird bei allen Athleten angewandt. Eine weitere Variante ist die Zeitmessung mittels Lichtschranke.
- Auswertung:** Die Fahrzeit wird durch die Differenz von Start- & Zielzeit ermittelt. Eine einfache Berechnung kann durch eine Eingabe der Zwischenzeiten in Excel erfolgen.

### 3.9.2 Spezifik – 250m

**Ausrüstung WK-Strecke:** Auf der Messstrecke ist mind. eine Startboje sowie eine Zielboje anzubringen. In Nähe der Messstrecke befindet sich ein Motorboot zur Absicherung der Strecke.

**Durchführung:** Der Sportler fährt aus dem Stand auf das Startkommando „Fertig, Los“ so schnell wie möglich eine Strecke von 250m, die durch mindestens 2 Bojen markiert ist. Gefahren werden kann allein oder in Paaren.

**Zeitnahme:** Die Zeitnahme kann ebenfalls (wie 100m fliegend) über 2 laufenden Stoppuhren erfolgen. Vor Testbeginn stoppen 2 Kampfrichter (Start und im Ziel) zur gleichen Zeit die Stoppuhren ein. D.h. auf Kommando werden beide Uhren zeitgleich gestartet. Die Uhren laufen während der gesamten Testdauer durch. Am Start wird jeweils die Zwischenzeit, zum Zeitpunkt des Startkommandos gestoppt. Im Ziel wird eine weitere Zwischenzeit gestoppt, zu dem Zeitpunkt wo die Bootsspitze des Sportlers die Ziellinie überfährt. Der Vorteil dieses Stoppverfahrens ist, dass mehrere Boote gleichzeitig auf der Messstrecke sein können. Die Zeitmessung kann ebenfalls durch einen Kampfrichter im Ziel (durch Blickkontakt) erfolgen. Zur Absicherung sollten im Ziel mind. 2 Kampfrichter die Zeit messen. Der Mittelwert von beiden Messungen ergibt die Zielzeit.

### 3.9.3 Spezifik – 2000m

**Ausrüstung WK-Strecke:** Auf der Messstrecke ist mind. eine Start- bzw. Zielboje sowie eine Wendeboje anzubringen. Mindestens 1 Motorboot ist Zuständig für die Streckenabsicherung. Ein zusätzlicher Kampfrichter ist zur Wendenabsicherungen einzusetzen.

**Durchführung:** Im Minutentakt werden die Sportler durch das herunterzählen der Zeit (3,2,1, Los) gestartet. Jeder Sportler wird einzeln gestartet und absolviert 1x die Strecke von insgesamt 2000m. Nach 1000m erfolgt eine Wende.

**Zeitnahme:** Die Stoppuhr läuft fortlaufend. Der Start erfolgt im Minutenabstand. Die Start- sowie die Zielzeit, die über die Zwischenzeit gestoppt wird, ist zu notieren und im Anschluss zu berechnen (Gesamtzeit = Zielzeit – Startzeit).

## 4. Materialliste

	Messen und Beweglichkeit	Fallstabtest	Rumpfkrafttest	Med.-B. schocken	Druckwurf	Bankziehen	Bankdrücken	30m Sprint	1500m Lauf
Stoppuhr			1			1	1		1
Matte			2		2	2			
Lichtschrankensystem								1	
Personenwaage	1								
Anthropometer	1								
Messlatte	1								
Zentimeterskala	1								
Bandmaß	1			1		1			
Schwedenkasten (Element)			1						
Sprossenwand (m. Zugstange)			1			1			
Turnbank	1								
Medizinball 2kg/ Basketball				4	4				
Klebeband	x			X				x	
Gewichte/ Hantelstange						1	1		
Zugbank/ Druckbank						1	1		
Handzähler					1	1	1		
Fallstab mit Zentimeterskala		1							
Helfer/ in	2-4	1	2	2		2	2	2	2-4
Slalomstangen + Clips			3						
Absperrband									1
Stuhl		1							
Taktgeber (z.B. über Smartphone)									













## 6. Quellen

Pabst, J. (2015). *Testmanual zur Talentsichtung des DHB 2015*. Leipzig, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.

Hoffmann, A. & Pfützner A. (Hrsg.). (2013). *Wege an die Spitze. Herausforderungen und Schwerpunkte im deutschen Nachwuchsleistungssport*. Aachen: Meyer & Meyer.

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) (Hrsg.). (2012). *DSV-Athletik-Test. Disziplin Skilanglauf*. Leipzig, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.

Swiss Olympic. (...). Manual Talentdiagnostik und –selektion. Zugriff am 15.05.2014 unter [http://www.swissathletics.ch/files/A103\\_Manual\\_Talentdiagnostik\\_SWISSOLYMPIC\\_d.pdf](http://www.swissathletics.ch/files/A103_Manual_Talentdiagnostik_SWISSOLYMPIC_d.pdf)

Volke, J. (2013). Konzept der dezentralen Athletiküberprüfung für die Sportler/innen der Altersklassen Jugend und Junioren im Kanu-Rennsport.

## Kontakt

Bei Fragen zur Durchführung und Auswertung der einzelnen Testverfahren oder Anregungen für Veränderungen, stehen wir euch unter folgenden Kontaktdaten gern zur Verfügung:

Tina Schmidt

Telefon: 015158502560

E-Mail: [tina.schmidt26@gmx.de](mailto:tina.schmidt26@gmx.de)