

## Disziplinen TALENTIAD E

Stand 11.03.2022

1.	Liegestütz (Lst).....	1
2.	Seilspringen .....	1
3.	Dreierhopp .....	1
4.	30m fliegend .....	2
5.	Medizinball-3-kampf (MB).....	2
6.	Kasten-Bumerang-Test (KBT).....	3
7.	Ausdauerlauf .....	3
8.	Messen .....	4
9.	Athletiklauf .....	4

### Liegestütz (Lst)

- Ziel:** Überprüfung Kraftausdauer der Arme und Mittelkörperspannung
- Material:**
- evtl. Bodenunterlage,
  - mind. 2x Block 10 cm Höhe (*wird zur Talentiade gestellt*),
  - mind. 2x Handzähler,
  - mind. 2x Gymnastikstab o.ä.
- Durchführung:**
- Handstellung Schulterbreite, Mittelkörperspannung
  - unter gleichbleibender Mittelkörperspannung (Kontrolle durch auf Rücken gelegten Gymnastikstab) Beugung der Arme bis 90°, als Orientierung Brust berührt 10 cm hohen Block
  - Vorgabe der Anzahl der Wiederholungen für Jungen und Mädchen nach AK-gestaffelt ohne Zeitlimit
    - (AK 15/16 → 45)
    - AK 14 → 40
    - AK 13 → 35
    - AK 12 → 30
    - AK 11 → 25
    - (AK 10 → 20)
- Wertung:**
- kein Probedurchgang
  - 1 Wertungsdurchgang
  - gewertet werden die richtig ausgeführten Wiederholungen von der Gesamtzahl
  - nicht gewertet werden
    - Wiederholungen, bei denen das Kinn durch Nicken des Kopfes den Block berührt,
    - keine 90°-Beugung der Arme erkennbar ist,
    - die Mittelkörperspannung verloren geht
- Abbruch:**
- bei Absetzen der Knie oder Oberschenkel oder Bauch etc.
- Hinweise:**
- die Arme können ohne Absetzen ausgeschüttelt werden

### Seilspringen

- Ziel:** Überprüfung der Koordinationsfähigkeit
- Material:**
- funktionstüchtige Springseile (es kommen Gymnastikseile mit verschiedenen Längen zum Einsatz),
  - mind. 2x Handzähler (mechanisch),
  - 1x Stoppuhr
- Durchführung:**
- Die benötigte Seillänge wird selbständig eingestellt.
  - nach Startkommando möglichst in einem flüssigen Rhythmus Seildurchschläge vorwärts mit Schlussprüngen
  - Testdauer: 2 Minuten
- Wertung:**
- kein Probedurchgang (selbständiges üben erlaubt)
  - 1 Wertungsdurchgang
  - gewertet werden nur komplette Durchschläge mit Schlussprung
  - Wertung Anzahl richtiger Sprünge innerhalb der Wertungszeit
- Abbruch:**
- bei mehrfach wiederholten nicht durchführen von Schlussprüngen
- Hinweise:**
- falls individuelle Schwierigkeiten bestehen, sind Zwischensprünge erlaubt
  - konzentriertes und genaues Zählen beachten (ggf. zwei für einen)

### Dreierhopp

- Ziel:** Überprüfung der Sprungkraft
- Material:**
- Bandmaß 15 m

- Durchführung:
- Lineal/Stab (für senkrechte Messung)
- Die Fußspitze des Absprungbeines befindet sich an der Absprunglinie (kein Anlauf).
1. Absprung mit beiden Beinen – 3 Schlusssprünge – Landung beidbeinig
  2. Absprung mit linkem Bein, – links – links – Landung beidbeinig
  3. Absprung mit rechtem Bein – rechts – rechts – Landung beidbeinig
- Wertung:
- Gemessen wird die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landung, letzter Abdruck der Ferse.
  - kein Probedurchgang
  - jeweils 2 Wertungsversuche, der beste wird gewertet
- Abbruch:
- Fehler in der Ausführung, z.B. Übertreten
  - keine Wiederholung, sondern ungültig
- Hinweise:
- kurzer Übungsdurchlauf hintereinanderweg ohne Messung ist sinnvoll, je nach zeitlicher Verfügbarkeit
  - Messung in cm mit zwei Kommastellen (x,xx cm)
  - Messen im rechten Winkel angelegt an hintere Ferse
  - jeweils besten Wert in der Liste farblich markieren

### **30m fliegend**

- Ziel: Überprüfung der allgemeinen Schnelligkeit
- Material:
- Maßband 30 m (für Aufbau),
  - Markierung (Start- und Ziellinie),
  - 1x Stoppuhr,
  - wenn vorhanden Lichtschranke
- Durchführung:
- ca. 10 m steigernd anlaufen
  - ab Startlinie maximale Geschwindigkeit
  - nach Ziellinie zügig abstoppen
- Wertung:
- 1 Probedurchgang
  - 2 Wertungsdurchgänge, der beste wird gewertet
- Abbruch:
- Hinweise:
- Sicherheit Aufbau im Auslauf beachten
  - bei elektronischer Zeitmessung: fliegender Start (Anlauf 10 – 20 m; 30 m maximal), stoppen der Zeit auf 30 m auf 100stel
  - bei manueller Zeitnahme: Hochstart, stoppen der Zeit auf 30 m auf 10tel

### **Medizinball-3-kampf (MB)**

- Ziel: Überprüfung koordinative Befähigung (Kopplungsfähigkeit), Armkraft
- Material:
- Medizinbälle je 2x (2 kg, 3 kg, 5 kg),
  - Mind. 1x Maßband 20 m,
  - Lineal/Stab
- Durchführung:
- Stand hinter der Abwurfline.
  - 1. Beidarmiger Schockwurf (von unten nach oben) vorwärts aus dem Grätschstand (Beginn Ausführung: Rumpfbeuge, Ball zwischen den Beinen) ohne Übertreten der Linie.
  - 2. Beidarmiger Schockwurf (von unten nach oben) rückwärts über den Kopf aus dem Grätschstand (Beginn Ausführung: Rumpfbeuge, Ball zwischen den Beinen) ohne Übertreten der Linie.
  - 3. Beidarmiges Stoßen vor der Brust aus der halben Kniebeuge (Kniewinkel 90°) mit Herausspringen in den Stoß. Abwurfline darf dabei übersprungen werden.
- Wertung:
- Vorgabe für Medizinball, gilt für Jungen und Mädchen
    - AK 10/11: 2 kg MB
    - AK 12/13: 3 kg MB
    - AK 14: 5 kg MB
    - (AK 15/16: 5 kg MB)
  - keine Probedurchgänge
  - jeweils 2 Wertungsversuche, der beste wird gewertet
  - ungültig bei 1./2., wenn Linie übertreten wurde
- Abbruch:
- Hinweise:
- kurzer Übungsdurchgang hintereinanderweg ohne Messung ist sinnvoll, je nach zeitlicher Verfügbarkeit
  - Messung in cm mit zwei Kommastellen (x,xx cm)
  - Messen im rechten Winkel angelegt an hintere Ferse
  - jeweils besten Wert in der Liste farblich markieren

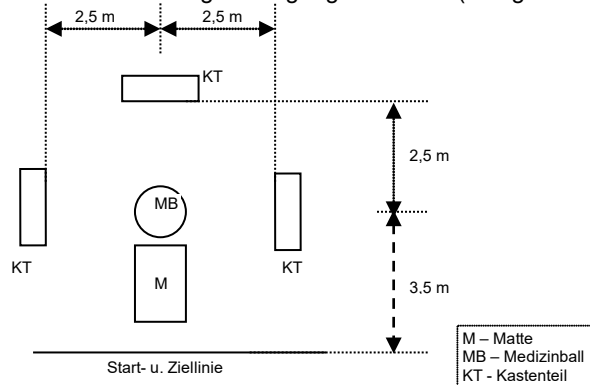
**Kasten-Bumerang-Test (KBT)**

Ziel: Überprüfung komplexe koordinative Fähigkeiten

- Material:
- 3x Kastenzwischenteile,
  - 1x Medizinball,
  - 1 Matte,
  - 1 Stoppuhr,
  - Bandmaß, Kreide/Markierung (für Aufbau)
- Durchführung:
- Stand hinter der Startlinie an der Matte
  - Hochstart
  - Rolle vorwärts auf der Matte
  - Lauf zum Kastenteil (KT) 1 um den Medizinball herum
  - Kastenteil überspringen und zurück durchkriechen
  - Lauf zum KT 2 um den MB herum
  - KT überspringen und zurück durchkriechen
  - Lauf zum KT 3 um den MB herum
  - KT überspringen und zurück durchkriechen
  - Lauf um den MB über die Ziellinie (ohne Rolle)

- Wertung:
- Wertungsdurchgang (links herum + rechts herum) unmittelbar hintereinander
  - 1 Probedurchgang (1x links herum, 1x rechts herum) ohne Zeitmessung
  - 1 Wertungsdurchgang (je 1x links herum, 1x rechts herum)
- Abbruch:
- wenn die Reihenfolge nicht eingehalten wird oder der Ball so angestoßen wird, dass er seine Lage verändert,
  - es erfolgt einmalige Wiederholung
- Hinweise:
- bei Aufbau an der Position der Kastenteile am Boden Markierungen mit Klebeband/Kreide machen,
  - bei der Durchführung kann es hilfreich sein, wenn die KT festgehalten werden,
  - Messung in Sekunden auf Zehntel (x,x s),
  - Mittelwert der Wertungsdurchgänge erfassen (erfolgt bei der Erfassung am PC)

Aufbau:



**Ausdauerlauf**

Ziel: Überprüfung Ausdauer, Willensqualität

- Material:
- nummerierter Satz Leibchen oder Läuferkarten,
  - 1x Stoppuhr,
  - 1x Megafon

- Durchführung:
- Die Läufe sollten nach Möglichkeit auf einer 400-m-Bahn ausgetragen werden. Abweichend ist auch eine genau vermessene ebene Strecke möglich.
  - Ausgangsstellung am Start ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie.
  - Start erfolgt auf Kommando: Fertig – Los!
  - die Strecken gelten für Jungen und Mädchen
    - AK 10                                    800 m
    - AK 11 – 13 1500 m
    - AK 14 – 16 3000 m
  - Alternative für Turnhalle:
    - Strecke vermessen und mit Pylonen markieren
    - genaues Vermessen der Runde

- Wertung:
- kein Probedurchgang
  - 1 Wertungslauf

- Abbruch:
- wenn Teile der Distanz gegangen werden (kein Laufschrift),
  - wenn Pause gemacht wird
- Hinweise:
- in einem Lauf sollten maximal 20 Sportler starten,
  - beachten, dass Startnummern sichtbar sind (Vorderseite)
  - Runden mitzählen
  - Reihenfolge und Einordnung im Ziel beachten, zwecks richtiger Zeitzuordnung
  - auf 400-m-Feld: 1500 m = 3 ¾ Runden; 3000 m = 7 ½ Runden
  - Zeiterfassung mm:ss

### Messen

- Ziel:
- Erfassung von Daten zum Entwicklungsvergleich
- Material:
- 1x Körpermesslatte (mit Winkel), Bandmaß (mind. 3m),
  - 1x Körperwaage,
  - 2x Zollstock
- Durchführung:
- Erfassung von
- Körperhöhe (KH)
    - Schuhe aus
    - Blick gerade aus
    - Füße zusammen
    - Arme an den Seiten
    - Fersen, Gesäß, oberer Rücken berühren Wand
    - Messen in cm
  - Körpergewicht
    - Schuhe aus
    - ruhig auf Waage stehen
    - Messen in kg, eine Stelle nach Komma
  - Armspannweite (ASW)
    - Blick weg von der Wand
    - Rücken und Gesäß berühren Wand
    - Arme in der Horizontalen seitlich ausgestreckt
    - Fingerspitze Mittelfinger zu Fingerspitze Mittelfinger
    - Messen in cm
  - Geburtsdatum
    - noch einmal nachfragen (tt.mm.jjjj)
  - im Training seit
    - noch einmal nachfragen (mm/jjjj)
- Hinweise:
- in der Datei keine Zeilen löschen,
  - neue Sportler\*innen unter der Tabelle einfügen

### Athletiklauf

- Ziel:
- Überprüfung kombinierte koordinative Fähigkeiten
- Material:
- 1x Kasten/ Pferd (Höhe ca. 120 cm),
  - 3x Hocker,
  - 1x Medizinball,
  - 2x Matte,
  - 2x Turnbank lang,
  - 6x Pylonen,
  - 2x Basketball,
  - 1x Stoppuhr,
  - 1x Wurfing,
  - 2x Leibchen,
  - Bandmaß 30 m, Kreide, Kreppklebeband (Aufbau)
- Durchführung:
- Hochstart und Rolle vorwärts auf der Matte
  - auf Anfang der Turnbank legen und mit beiden Händen/Armen gleichzeitig bis zum Ende ziehen
  - Hindernis überwinden
  - Basketball aufnehmen und ohne Unterbrechung und ohne Festhalten prellen um den Wendepunkt bis zur Markierung, dort auf Wurfing ablegen
  - 6x Hockwende über Turnbank, dabei vorrutschen
  - Schlangellauf um versetzte Pylonen (Strecke ca. 40-50m)
- Wertung:
- 1 Probedurchgang (hintereinander weg) ohne Zeitnahme
  - 1 Wertungsdurchgang

- Abbruch:**
- wenn eine Teilübung nicht richtig ausgeführt wurde oder eine Teilübung ausgelassen wurde:
    - Bankziehen nicht gleichzeitig
    - Prellen mit Pause oder Festhalten des Balles
    - nicht richtiges Ablegen des Balles auf Wurfriem
    - kein Vorrutschen bei Hockwende oder zu wenige Wiederholungen
  - es erfolgt einmalig Wiederholung
- Hinweise:**
- Leibchen sollen gewährleisten, dass alle die gleiche Gleitfähigkeit haben
  - beim Aufbau Matte unter Pferd bzw. hinter Kasten zur Sicherheit
  - bei Aufbau Markierungen am Boden mit Kreppband anbringen, um Position der Elemente beizubehalten

**Aufbau:**

