

## Anforderungen

## Athletische Tests

Arbeitshilfe für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen

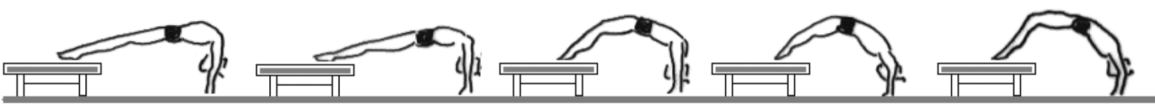
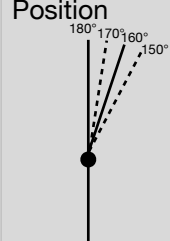
# Gerätturnen -männlich- AK 5-6

### Vorbemerkung:

Der Test dient zur standardisierten Evaluierung der athletisch-koordinativen Entwicklung der Altersklasse 5 und 6. Er stellt einen Zwischenschritt zwischen dem Allgemeinen Motoriktest aus den Sichtungmaßnahmen und den Athletischen Normen des DTB dar. So werden die gesichteten Kinder über regelmäßige Abnahmen / Wettkampfformen an diese gewöhnt, sodass mit Eintritt in die AK 7 das Testprozedere bekannt ist. („Ein Versuch, alles geben“)

## I Beweglichkeit passiv

### Brücke halten

1 AK 5 bis 6	- Aktives öffnen des ARW - Füße auf der Sprossenwand AK 5: 8 Sprosse AK 6: 5 Sprosse - Haltezeit 10s					
	Position 	- ARW > 180° - gestreckte Arme	- ARW > 170°	- ARW > 160°	- ARW > 150°	- ARW > 140°
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

## Rumpfbeuge vorwärts (geschlossene Beine)

2 AK 5 bis 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktives bücken des BRW</li> <li>- Stand auf einem Hocker</li> <li>- Haltezeit 10s</li> </ul>					
	Position	- Handgelenk unterhalb der Kante	- Handfläche an der Kante	- Fingerspitzen an der Kante	- Fingerspitzen zwischen 1-5cm über der Kante	- Fingerspitzen oberhalb von 5cm
	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

## Rumpfbeuge vorwärts (gegrätschte Beine)

3 AK 5 bis 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung</li> <li>- Spreizwinkel 90°</li> <li>- Gymnastikstab schulterbreit</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> </ul>					
	Position	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben)</li> <li>- Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leichte Abweichung von Körperhaltung</li> <li>- leichte Innenrotation der Kniescheiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenberührung Brust flüchtig</li> <li>- leichte Innenrotation der Kniescheiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm</li> <li>- mittlere Innenrotation der Kniescheiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brust mit Abstand zum Boden über 10 cm</li> </ul>
	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

## II Beweglichkeit aktiv

### Langsitz an der Wand

4 AK 5 bis 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktives öffnen des ARW</li> <li>- Langsitz an der Wand</li> <li>- Gymnastikstab im Kammgrif</li> <li>- Haltezeit 10s</li> </ul>					
	Position	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARW 180°</li> <li>- gestreckte Arme</li> <li>- Rücken an der Wand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARW &gt; 170°</li> <li>- gestreckte Arme</li> <li>- Rücken an der Wand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARW &gt; 160°</li> <li>- gestreckte Arme</li> <li>- Rücken an der Wand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARW &gt; 150°</li> <li>- gestreckte Arme</li> <li>- Rücken an der Wand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARW &gt; 140°</li> <li>- gestreckte Arme</li> <li>- Rücken an der Wand</li> </ul>
	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

### III Krafthalten

#### Winkelstütz

5 AK 5 bis 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützbarren</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen</li> <li>- Hüftwinkel 90°</li> <li>- Hüfte zwischen den Armen</li> </ul>																																
	<table border="1"> <tr> <td>AK 5 Haltezeit (in s)</td> <td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>AK 6 Haltezeit (in s)</td> <td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td> </tr> <tr> <td><b>Punkte</b></td> <td><b>10</b></td><td><b>9</b></td><td><b>8</b></td><td><b>7</b></td><td><b>6</b></td><td><b>5</b></td><td><b>4</b></td><td><b>3</b></td><td><b>2</b></td><td><b>1</b></td> </tr> </table>	AK 5 Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	AK 6 Haltezeit (in s)	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
AK 5 Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																							
AK 6 Haltezeit (in s)	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2																							
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>																							

#### Klimmzüge

6 AK 5 bis 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reck</li> <li>- Ristgriff schulterbreit</li> <li>- Heben aus dem ruhigen Hang</li> <li>- Senken in den ruhigen Hang</li> <li>- direkte Folge</li> <li>- Kasten (mindestens Hüfthöhe im Langhang) vor dem Turner</li> </ul>																																
	<table border="1"> <tr> <td>AK 5 Anzahl</td> <td>8</td><td></td><td>6</td><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td><td></td><td>1</td><td></td> </tr> <tr> <td>AK 6 Anzahl</td> <td>12</td><td>11</td><td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td> </tr> <tr> <td><b>Punkte</b></td> <td><b>10</b></td><td><b>9</b></td><td><b>8</b></td><td><b>7</b></td><td><b>6</b></td><td><b>5</b></td><td><b>4</b></td><td><b>3</b></td><td><b>2</b></td><td><b>1</b></td> </tr> </table>	AK 5 Anzahl	8		6		4		3		1		AK 6 Anzahl	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
AK 5 Anzahl	8		6		4		3		1																								
AK 6 Anzahl	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3																							
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>																							

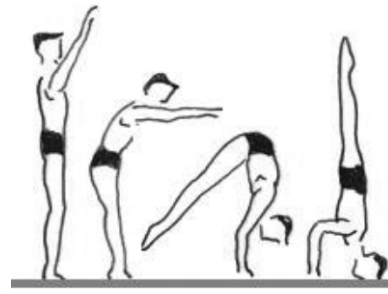
### IV Handstände

#### Handstand an der Wand

7 AK 5 bis 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boden</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Hüfte und Brust an der Wand</li> <li>- Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk</li> <li>- Offener Arm-Rumpf-Winkel</li> <li>- Schulterposition (siehe Zeichnung)</li> <li>- Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage</li> </ul>																																
	<table border="1"> <tr> <td>AK 5 Haltezeit (in s)</td> <td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>AK 6 Haltezeit (in s)</td> <td>20</td><td>18</td><td>16</td><td>14</td><td>12</td><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td> </tr> <tr> <td><b>Punkte</b></td> <td><b>10</b></td><td><b>9</b></td><td><b>8</b></td><td><b>7</b></td><td><b>6</b></td><td><b>5</b></td><td><b>4</b></td><td><b>3</b></td><td><b>2</b></td><td><b>1</b></td> </tr> </table>	AK 5 Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	AK 6 Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
AK 5 Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																							
AK 6 Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2																							
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>																							

## Kopfstand

- 8**
- Boden
  - heben über gegrätscht Beine zum Kopfstand
- AK 5 bis 6
- Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage

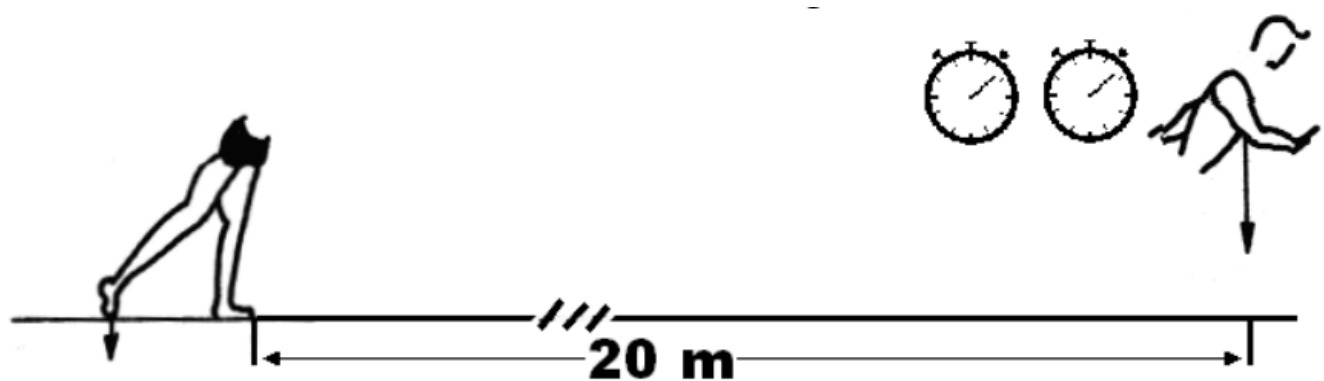


AK 5 Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 6 Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

## V Allgemeine Kondition

### Sprint

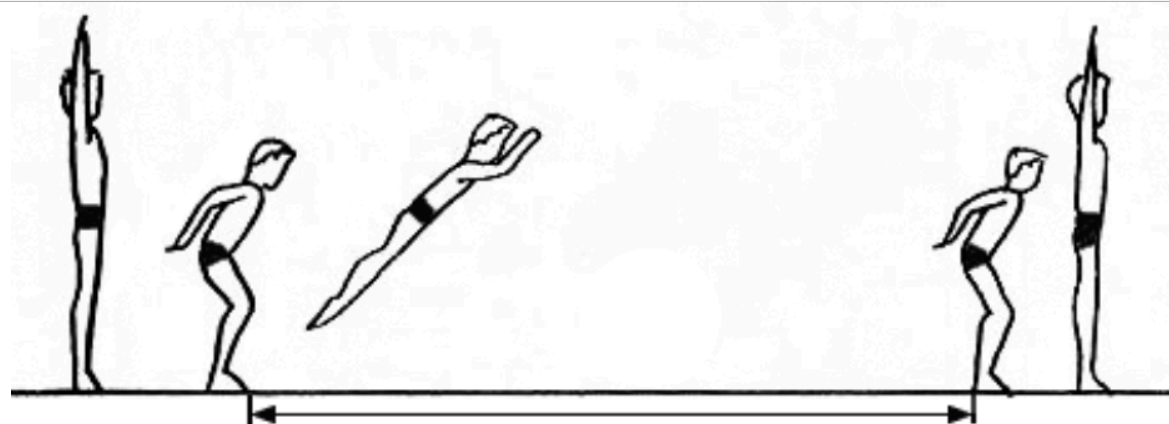
- 9**
- 20-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren
  - Start: selbstständig aus der Hochstartposition
  - *Handzeitmessung*: Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie
  - Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerter die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst
- AK 5 bis 6



AK 5 Zeit (in s)	>= 8,30	7,80 - 8,29	7,30 - 7,79	7,00 - 7,29	6,60 - 6,99	6,20 - 6,59	5,90 - 6,19	5,60 - 5,89	5,30 - 5,59	<5,30
AK 6 Zeit (in s)	>= 7,30	7,00 - 7,29	6,60 - 6,99	6,20 - 6,59	5,90 - 6,19	5,60 - 5,89	5,30 - 5,59	5,10 - 5,29	4,90 - 5,30	<4,90
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### Schlussweitsprung

- 10**
- Absprunglinie markieren
  - Start mit Fußspitze an Absprunglinie
  - Sprung aus dem Stand, mit Ausholbewegung der Arme
  - Gemessen wird die übersprungene Distanz – Messung i.d.R. an der Ferse bzw. am hintersten Körperteil (z.B. bei Sturz)
- AK 5 bis 6



AK 5 Zeit (in s)	<70	71 - 75	76 - 80	81 - 90	91 - 100	101 - 110	111 - 120	121 - 130	131 - 140	>140
AK 6 Zeit (in s)	<90	91 - 95	96 - 100	100 - 110	111 - 120	121 - 130	131 - 140	141 - 145	146 - 150	>150
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>