

Testmanual D-Kadertest des Deutschen Kanu-Verbandes

Version 12/2019



Überarbeitet (12/2019) von: Marco Hoppstock, Bundestrainer für Talentförderung
Erstellt (10/2017) von: Tina Schmidt, ehem. Bundestrainerin für Nachwuchsförderung

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

Liebe Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Verantwortliche für Leistungssport in den Verbänden, in den vergangenen Jahren unterlag die Sportart Kanurennsport zahlreichen Veränderungen, international sowie national. Zum Olympischen Programm kam die Sprintdistanz über 200m dazu. 2020 werden die Canadier Damen als neue olympische Disziplin in das Programm aufgenommen. Neben Olympischen Spielen werden zunehmend auch Nachwuchswettkämpfe im Sinne des olympischen Geistes in das Wettkampfprogramm aufgenommen und regelmäßig auf welt- und europäischer Ebene durchgeführt.

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 zu beantworten.

Es kommt erschwerend hinzu, dass unsere Sportart auch quantitativen Veränderungen unterliegt. 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.

Mängel in der Sichtung, Auswahl und Ausbildung junger Sportler/innen sind in späteren Trainingsjahren kaum oder nur mit erheblichem Mehraufwand aufzuholen. Oftmals sind die Wege zur Spitze dadurch frühzeitig verbaut, wenn die perfekte Ausbildung der kanuspezifischen Technik oder die Ausbildung der koordinativen 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.

Die erstellten und regelmäßig überarbeiteten einheitlichen D-Kaderkriterien sollen vorrangig dazu dienen, Talente zu finden und diese im Entwicklungsprozess zu begleiten. Langfristig soll es gelingen, auf erfolgreiche Karriereverläufe zurück blicken zu können und daraus die Erkenntnisse

für die Talentsuche und -förderung stetig zu optimieren. Weiterhin ist es das Ziel 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 aufzuwerten.

Die Annahme der Übungsauswahl ist eine wichtige Grundlage für die Ausbildung der von Ihnen betreuten Sportler/innen. Um Testergebnisse über Ländergrenzen hinweg vergleichen zu können, bedarf es die Einhaltung der Teststandards sowie die Anwesenheit eines DKV-Verantwortlichen.

Der Deutsche Kanu-Verband e.V. wünscht Ihnen viel Erfolg in der Umsetzung der Richtlinien.

Detlef Hofmann

Leitender BT Nachwuchs

Tina Schmidt

BT Nachwuchsförderung

Inhalt

1. Allgemeine Hinweise	5
1.1 Testdurchführung	5
1.2 Testauswertung	5
1.3 Zeitlicher Ablauf	6
1.4 Benötigte Formulare für die Durchführung des Kadertests:	6
2. Übersicht Testprogramm DKV D-Kadertest	7
2.1 Allg. Voraussetzungen	7
2.2 Spezifische Testinhalte	7
2.3 Unspezifische Testinhalte.....	7
3. Testprogramm	8
3.1 Anthropometrie.....	8
3.2 Beweglichkeit und Reaktion	10
3.3 Schocken vorwärts mit Medizinball	12
3.4 Basketball-Druckwurf (40 sec).....	13
3.5 30m Laufsprint (fliegend)	14
3.6 Rumpfkrafttest	15
3.7 Kraftausdauerterst Bankziehen (2 min).....	17
3.8 Kraftausdauerterst Bankdrücken (2 min)	19
3.9 1500m Lauf.....	21
3.10 Spezifik.....	22
4. Organisationshinweise	24
4.1 Materialübersicht	24
4.2. Zeitplan.....	25
4.2.1 Vorschlag für einen Zeitplan bei ca. 50 Testteilnehmer	25
4.2.2 Vorschlag für einen Zeitplan bei ca. 100 Testteilnehmer	26
5. Kontakt	27
6. Quellen	28

1. Allgemeine Hinweise

Der D-Kader Test ermöglicht die Überprüfung wettkampfspezifischer und 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 anthropometrischen Messungen unter Punkt 3.1 eignen sich insbesondere für die Ermittlung der körperbaulichen Voraussetzungen sowie der aktuellen biologischen Entwicklung der Athleten.

Neben dem Einsatz als Testmanual des DKV D-Kadertests bietet das vorliegende Manual die Möglichkeit, die dargestellten Testverfahren im Verein selbstständig durchzuführen und die erzielten Ergebnisse individuell auszuwerten und einzuordnen.

1.1 Testdurchführung

Benötigt wird eine Turnhalle und eine (Tartan-) Laufbahn, ggf. auch ein Kraftraum.

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 4 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 als .xlsx Datei zum Bearbeiten und Einfügen der Namen bzw. ID's unter marco.hoppstock@gmail.com angefordert werden.

1.2 Testauswertung

Die Testergebnisse werden 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.

1.3 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-, Schnelligkeits- und Schnellkraftfähigkeiten zu Beginn durchzuführen sind. Als abschließendes Testverfahren wird der 1500m Lauf empfohlen. Die spezifischen Wasserüberprüfungen sind zusammenhängend, ohne Ein- und Austeigen durchzuführen.

1.4 Benötigte Formulare für die Durchführung des Kadertests:

- ✓ Testmanual
- ✓ Datei zur Ergebniserfassung und Auswertung
- ✓ Bewertungstabellen zur Einordnung der Leistung

2. Übersicht Testprogramm DKV D-Kadertest



2.1 Allg. Voraussetzungen

Schüler A	Jugend	Junioren
Körpergröße	Körpergröße	Körpergröße
Sitzhöhe	Sitzhöhe	Sitzhöhe
Armlänge	Armlänge	Armlänge
Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit
Reaktion	Reaktion	Reaktion

2.2 Spezifische Testinhalte

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

2.3 Unspezifische Testinhalte

Schüler A	Jugend	Junioren
30m fliegend	30m fliegend	30m fliegend
1500m Lauf	1500m Lauf	1500m Lauf
Ballschocken	Ballschocken	Ballschocken
Rumpfkraft	Rumpfkraft	Rumpfkraft
BB-Druckwurf	BB-Druckwurf	BB-Druckwurf
Bankziehen Kraftausdauer	Bankziehen Kraftausdauer	Bankziehen Kraftausdauer
Bankdrücken Kraftausdauer	Bankdrücken Kraftausdauer	Bankdrücken Kraftausdauer

3. Testprogramm

Im Folgenden werden alle Inhalte des offiziellen D-Kadertests des DKV im Detail erläutert. Zu jedem Test gibt es eine Beschreibung zur Durchführung und dem dafür benötigten Material. Außerdem werden die Anzahl und die Aufgabe der Helfer beschrieben, sowie die Messgröße näher erläutert.

3.1 Anthropometrie

Körpergröße stehend:

Durchführung: Gemessen wird mittels eines Anthropometers oder senkrecht an der Wand befestigten Maßbandes. Die Athleten stellen sich **OHNE** Schuhe in aufrechter, gestreckter Haltung mit dem Rücken, Gesäß und Fersen direkt an die Wand bzw. mit dem Rücken zur Messeinrichtung. Der Kopf wird dabei horizontal (Ebene Ohr-Auge) ohne Kontakt zur Wand ausgerichtet. Die Füße sind zusammen und die Fersen am Boden. 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. Der Messverantwortliche steht bei der Messung seitlich zum Sportler bzw. zur Sportlerin.

Messgröße: Zentimeter (Bsp.: 168,5 cm)

Material: Anthropometer oder Maßband, Befestigungsmaterial, feste Unterlage

Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Messen bzw. Ablesen, 1 Helfer/in zur Datenerfassung

Körpergewicht:

Durchführung: Die Ermittlung des Körpergewichts erfolgt in leichter Sportbekleidung und **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

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 Testleiter 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. Klemmbrett) wird am Maßband angehalten und der Wert abgelesen.
Messgröße:	Zentimeter (Bsp. 165,0 cm)
Helfer/innen:	1 Helfer/in zum Messen bzw. Ablesen, 1 Helfer/in zur Datenerfassung
Material:	Maßband, Befestigungsmaterial, feste Unterlage

Körpergröße sitzend

Durchführung:	Die Ermittlung erfolgt sitzend in aufrechter gestreckter Position auf einer Sitzvorrichtung (Hocker, Kasten etc.) mit dem Rücken zur Wand bzw. zur Messvorrichtung. Der Sportler darf sich dabei nicht anlehnen. Gemessen wird mittels eines Anthropometers oder senkrecht an der Wand befestigten Maßbandes. Die Distanz zwischen Scheitel und Sitzoberfläche entspricht der Sitzhöhe. Der Kopf wird dabei horizontal (Ebene Ohr-Auge) ohne Kontakt zur Wand ausgerichtet. Knie- und Hüftgelenk sind 90° gebeugt und die Oberschenkel geschlossen. Die Füße müssen nicht unbedingt den Boden berühren (Abstoßen vom Boden beachten). 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. Der Messverantwortliche steht bei der Messung seitlich zum Sportler bzw. zur Sportlerin.
Messgröße:	Zentimeter (Bsp. 105,0 cm)
Helfer/innen:	1 Helfer/in zum Messen bzw. Ablesen, 1 Helfer/in zur Datenerfassung
Material:	Sitzelement, Maßband, Befestigungsmaterial, feste Unterlage

3.2 Beweglichkeit und Reaktion

Stand and Reach-Test

Anordnung: An einer leichten Erhöhung (Bsp.: Turn Bank oder Kasten) wird eine Zentimeterskala (extra Datenblatt siehe Anhang) 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 (Mittelfinger), abgelesen (Wert oberhalb der Zeile). Es ist darauf zu achten, dass die Bewegungsausführung langsam vollzogen wird und keine ruckartige Bewegung zu beobachten ist. Der Testleiter steht bei der Messung seitlich zum Sportler, um die Beinstreckung zu überprüfen.

Versuche: 2 (Bestwert geht in die Wertung ein)

Messgröße: Skala (Bsp. 103)

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

Material: Bank, Zentimeterskala (siehe Anhang), Befestigungsmaterial

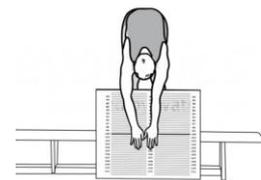


Abb.1 Stand & Reach

Fallstabtest – Reaktion

- 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) 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:** Holzstab (80cm lang, Durchmesser max. 2,5 cm), Stuhl
- Hinweis:** Der Fallstabtest wird von allen Teilnehmern durchgeführt.

3.3 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 Trassier Band (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. Sportler/innen der Altersklassen Schüler und Jugend werfen mit 2kg, ab der AK Junioren mit 3kg.
- Versuche:** 2, der bessere Versuch geht in die Wertung ein
- Abbruchkriterien:** Übertreten der Abwurfline
- Messgröße:** Gemessen wird die kürzeste Wurfstrecke von der Abwurfline bis zur Aufprallstelle (kürzeste Strecke) 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 2kg, ab Junioren 3kg).
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.

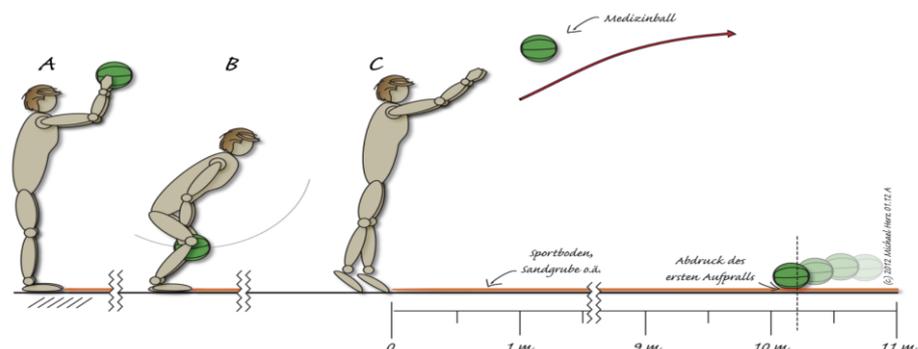


Abb. Medizinballschocken vorwärts

3.5 30m Laufsprint (fliegend)

- 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 Laufspikes verwendet werden.
- Versuche:** 2 (der Bestwert geht in die Wertung ein)
- Messgröße:** Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp. 3,82 sec)
- Helfer/innen:** jeweils 1 Helfer/in für den Start- und Zielbereich
- Material:** Lichtschrankensystem mit Start- und Ziellichtschranke, Startmarkierung

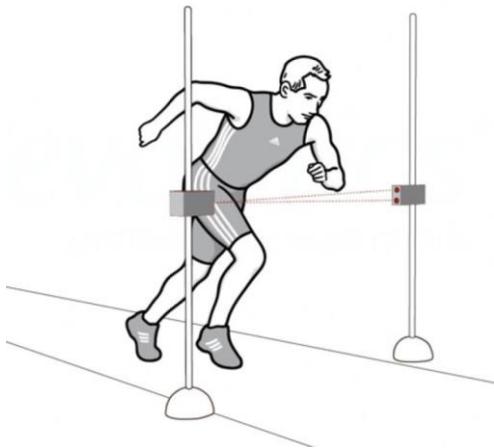


Abb. Lichtschrankensystem 30m Sprint

3.6 Rumpfkrafttest

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 Abbildung) 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 3 Stationen (bei > 50 Teilnehmer), 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 sowie während der gesamten Übungsdauer soll der **Körper** eine **gerade Linie** vom Scheitel bis zum Gesäß bilden. Die Einstellung des Standardisierungsgeräts bzw. des **Fixpunktes** erfolgt in Höhe der Schulterblätter (Fixpunkt mittig zwischen den Schulterblättern platzieren) und wird anschließend auf Beckenhöhe (mittig zwischen 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. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. 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 der Füße 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. Mit der 3. Verwarnung erfolgt der Abbruch. Der Test wird entweder auf Basis der Abbruchkriterien beendet oder nach **maximal 5 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 der nachfolgenden Kriterien treten ein

- Kontakt zum Kopfelement kann nicht gehalten werden
- Kontakt zum Fixpunkt an der Hürdenkonstruktion im Hüftbereich kann nicht gehalten werden
- Hände werden verschränkt
- Rhythmus wird nicht eingehalten
- Knie gebeugt beim Abheben

Können die Kriterien nicht eingehalten werden, erfolgt mit der 3. Verwarnungen der endgültige Abbruch; die Zeit wird angehalten.

Hinweis/ Tipp: Kriterien an jeder Station platzieren, damit Kamprichter die genauen Vorgaben kennen und nachlesen können.



3.7 Kraftausdauerstest Bankziehen (2 min)

- 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 in liegender Position auf der Bank und greift die auf dem Boden liegende Hantelstange, die Arme sind annähernd gestreckt. Für eine entsprechende Unterlage zwischen Hantelscheiben und Boden ist zu sorgen, dass 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 bis zum Erreichen der Bankunterkante angehoben (hörbar, sichtbar) und anschließend wieder abgelegt bzw. fallen gelassen. Die Hantelstange wird bei jeder Wiederholung aus der Ruhelage gezogen. Der Oberkörper bleibt während der Übung 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 auf der Folgeseite zu entnehmen. Die Hubwegmessung sowie die korrekte Durchführung kann dem Video entnommen werden.
- Versuche:** 1
- Messgröße:** Ermittelt wird die Anzahl der Wiederholungen sowie der Hubweg (Weg von der Oberseite der ruhenden Hantelstange bis zur Brettunterkante mittels hölzernen Gliedermaßstabs) (Bsp.: 40,5 cm). Berechnet wird der Kraftindex nach der Formel: Gewicht (kg) x Wiederholungen (WH) x Hubweg (cm).
- Fehler:** Der Oberkörper löst sich vom Brett. Der Kopf wird abgehoben. Die Hantelstange wird zum Bauch gezogen.
- Helfer/innen:** Zum Einstellen des Brettes, zur Fehlerkontrolle, zur Bewertung der Gültigkeit der Versuche, zum Zählen der Wiederholungen, zur Zeitansage sowie zum Notieren der Ergebnisse werden 2-3 Helfer/innen pro Station benötigt.
- Material:** Brett, Befestigungsmöglichkeit an beiden Enden, Hantelstangen, ausreichend Gewichte, Verschlüsse, Unterlage für Hantel, Stoppuhr, Handzähler, Maßband/ Zollstock zur Hubwegmessung.

	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

Hinweis: Der Stichtag für den Altersklassenwechsel ist im D-Kadertest der 1.10. Somit sind im Herbsttest die Gewichte der nachfolgenden Altersklasse zu verwenden.



3.8 Kraftausdauerstest Bankdrücken (2 min)

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 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. Eine Hohlkreuzbildung soll vermieden werden. 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 auf der nachfolgenden Seite zu entnehmen. Die Hubwegmessung sowie die korrekte Durchführung kann dem Video entnommen werden.
Versuche:	1
Messgröße:	Ermittelt wird die Anzahl der Wiederholungen sowie der Hubweg (Weg zwischen den Umkehrpunkten oder der Weg von der Hantel bis zur Brustmitte mittels hölzernen Gliedmaßstab) (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. Hohlkreuzbildung. Die Hantelstange berührt die Umkehrpunkte nicht.
Helfer/innen:	Zum Einstellen der Umkehrpunkte, zur Fehlerkontrolle, zur Bewertung der Gültigkeit der Versuche, zum Zählen der Wiederholungen, zur Zeitansage sowie zum Notieren der Ergebnisse werden 2-3 Helfer/innen pro Station benötigt.
Material:	Bank, Hantelstange, ausreichend Gewichte, Verschlüsse, Gummibänder und dessen Befestigungsmöglichkeit, Stoppuhr, Handzähler, Maßband/ Gliedmaßstab zur Hubwegmessung.

	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

Hinweis: Der Stichtag für den Altersklassenwechsel ist im D-Kadertest der 1.10. Somit sind im Herbsttest die Gewichte der nachfolgenden Altersklasse zu verwenden.



3.9 1500m Lauf

Anordnung:	Der 1500m Lauf erfolgt auf ebenem Terrain. Bei großer Teilnehmerzahl sollte im Zielbereich ein Einlaufkorridor aufgebaut werden, um die Einlaufreihenfolge korrekt zu bestimmen. Gegeben falls kann im Zieleinlauf eine Kamera (Smartphone, Tablet) positioniert werden, die den Zieleinlauf aufnimmt.
Durchführung:	Es erfolgt das Startkommando „Fertig, Los“. Die Distanz wird so schnell wie möglich von den Sportlern/innen absolviert.
Versuche:	1
Messgröße:	Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp. 4:48 min)
Helfer/innen:	1 Helfer/in im Startbereich, auf der Strecke sowie im Ziel zur Zeitnahme und Zeiterfassung.
Material:	Stoppuhr(en), Zieleinlaufkamera

3.10 Spezifik

Boot - 100m fliegend

- WK-Strecke:** Auf der Messstrecke ist mind. eine Startboje sowie eine Ziel Boje 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 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- und Zielzeit ermittelt. Eine einfache Berechnung kann durch die Eingabe der Zwischenzeiten in Excel erfolgen.

Boot – 250m

- WK-Strecke:** Auf der Messstrecke ist mind. eine Startboje sowie eine Ziel Boje anzubringen. In Nähe der Messstrecke befindet sich ein Motorboot zur Absicherung der Strecke.
- Durchführung:** Der Sportler fährt aus dem Stand nach dem Startkommando „Fertig, Los“ so schnell wie möglich eine Strecke von 250m, die durch mindestens 2 Bojen markiert ist. Gefahren werden kann allein oder Paarweise.
- Zeitnahme:** Die Zeitnahme kann über 2 laufenden Stoppuhren erfolgen. Beschreibung siehe 100m fliegend. 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.

Boot – 2000m

- WK-Strecke:** Auf der Messtrecke ist mind. eine Start- bzw. Ziel Boje 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).

Technikbewertung

- Durchführung:** Die Technikbewertung erfolgt, während der Athlet die 2000m Strecke absolviert, ggf. wenn nicht anders möglich auch während der 250m bzw. 100m fliegend. An der Strecke steht ein unabhängiger Kampfrichter (Experte) und bewertet auf Grundlage des Technikbewertungsbogens. Alternativ wird, aufgrund der zahlreichen Bewertungskriterien, die Aufnahme von kurzen Videosequenzen empfohlen. Die Auswertung kann im Anschluss anhand der Aufnahmen erfolgen.
- Bewertung:** Die Einschätzung der Technik basiert auf vier Kriterien entsprechend der einzelnen Phasen eines Paddelschlages. In jedem Kriterium sind 4 wesentliche Merkmale aufgeführt. Jedes Merkmal kann mit 1 = sehr gut ausgeprägt, 2 = mittelmäßig ausgeprägt oder 3 = unzureichend ausgeprägt bewertet werden. Für die Auswertung werden alle Punkte addiert. Die Gesamtsumme ergibt die Technikbewertung.
- Der Technikbewertungsbogen ist ein zusätzliches Dokument und im Übungskatalog nicht enthalten. Die aufgeführten Technikbilder stellen das Leitbild (als Orientierung zur Bewertung) dar.

4. Organisationshinweise

Um die Kosten und den Aufwand für Sportler, Betreuer und Helfer so gering wie möglich zu halten, bietet sich eine Durchführung des Tests an einem Tag an. Da die Durchführung bei einer großen Teilnehmerzahl mehrere Teststationen für einen Testinhalt erfordert, um mehrere Sportler gleichzeitig testen zu können, ist der dafür nötige höhere Materialaufwand, sowie die Testorganisation nachfolgend detailliert aufgelistet.

4.1 Materialübersicht

Material/ Station	100m Boot	250m Boot	2000m Boot	Technikbewertung	Anthropometrie	Beweglichkeit & Reaktion	Bankziehen	Bankdrücken	Medizinball schocken	Basketball Druckwurf	30m Sprint	Rumpfkrafttest	1500m Lauf	Gesamt
Anzahl Stationen	1	2	1	1	1	1	4	4	2	2	1	5	1	26
Helfer/in	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	28
Stoppuhr	1	4	1				1	1		2		5	1	16
Matte										2		5		7
Lichtschanke	1										1			2
Personenwaage					1									1
Anthropometer					1									1
Zentimeterskala						1								1
Bandmaß/Messlatte					1		4	4						9
Sprossenwand												1		1
Turnbank						1								1
Basketball										2				2
Medizinball 2kg									2					2
Medizinball 3kg									2					2
Zugbank/Druckbank							4	4						8
Handzähler							1	1		1				3
Fallstab						1								1
Hürdenkonstruktion												5		5
Clip´s für Hürdenkonstr.												10		10
Stuhl					1	1								2
Taktgeber (über App)												1		1
Gewichte/ Hantelstange							x	x						x
Klebeband					1	1			1		1			4
Absperrband													1	1
Kamera				1									1	2
Gummiband								1						1
Vormittag														
Nachmittag														
18 Personen Vormittags und 10 Personen Nachmittags nötig Insgesamt mit 18 Personen durchführbar														

4.2.2 Vorschlag für einen Zeitplan bei ca. 100 Testteilnehmer

Gesamtdauer des Tests pro Kind = 6 1/2 h + Siegerehrung					Beispiel:			
					Alterklasse	Alter	Anzahl SportlerInnen	
					Gruppe 1	Sch A 1. Jahrgang m	13	10
					Gruppe 2	Sch A 1. Jahrgang w	13	10
					Gruppe 3	Schüler A 2. Jahrgang KF	14	10
					Gruppe 4	Schüler A 2. Jahrgang CF	14	10
					Gruppe 5	Schüler A 2. Jahrgang KM	14	10
					Gruppe 6	Schüler A 2. Jahrgang CM	14	10
					Gruppe 7	Jugend 1. Jahrgang KF	15	10
					Gruppe 8	Jugend 1. Jahrgang CF	15	10
					Gruppe 9	Jugend 2. Jahrgang KM	16	10
					Gruppe 10	Jugend 2. Jahrgang CM	16	10
					Gesamt			100

Zeit	Boot 250m	Boot 2000m	Vermessung	Bankdrücken	Bankziehen
07:30	Teamleadermeeting				
07:45					
08:00	indiv.				
08:15	Aufwärmen				
08:30	Gruppe 1				
08:45	Gruppe 2				
09:00	Gruppe 3	Gruppe 1			
09:15	Gruppe 4	Gruppe 2			
09:30	Gruppe 5	Gruppe 3	Gruppe 1		
09:45	Gruppe 6	Gruppe 4	Gruppe 2		
10:00	Gruppe 7	Gruppe 5	Gruppe 3	Gruppe 1	
10:15	Gruppe 8	Gruppe 6	Gruppe 4	Gruppe 2	
10:30	Gruppe 9	Gruppe 7	Gruppe 5	Gruppe 3	Gruppe 1
10:45	Gruppe 10	Gruppe 8	Gruppe 6	Gruppe 4	Gruppe 2
11:00		Gruppe 9	Gruppe 7	Gruppe 5	Gruppe 3
11:15		Gruppe 10	Gruppe 8	Gruppe 6	Gruppe 4
11:30			Gruppe 9	Gruppe 7	Gruppe 5
11:45			Gruppe 10	Gruppe 8	Gruppe 6
12:00				Gruppe 9	Gruppe 7
12:15				Gruppe 10	Gruppe 8
12:30					Gruppe 9
12:45					Gruppe 10
	Mittagspause + Auswertung Teil 1				
	Sprint	MedBall	Druckwurf	Rumpfkraft	Lauf
12:30					
12:35					
12:40	Gruppe 1				
12:45					
12:50					
12:55					
13:00	Gruppe 2				
13:05		Gruppe 1		Gruppe 3	
13:10					
13:15					
13:20		Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 4	
13:25					
13:30	Gruppe 3				
13:35		Gruppe 5	Gruppe 2	Gruppe 1	
13:40					
13:45	Gruppe 4		Gruppe 2	Gruppe 1	
13:50		Gruppe 6	Gruppe 5	Gruppe 2	
13:55					
14:00		Gruppe 3	Gruppe 6	Gruppe 5	
14:05	Gruppe 7				
14:10		Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 6	Gruppe 1 + 2
14:15					
14:20		Gruppe 3	Gruppe 6	Gruppe 5	
14:25					
14:30	Gruppe 8				
14:35		Gruppe 4	Gruppe 3	Gruppe 6	
14:40					
14:45					
14:50					
14:55	Gruppe 5	Gruppe 9	Gruppe 4	Gruppe 7	
15:00					
15:05					
15:10	Gruppe 6	Gruppe 10	Gruppe 9	Gruppe 8	
15:15					
15:20					
15:25					
15:30					
15:35					
15:40		Gruppe 7	Gruppe 10	Gruppe 9	Gruppe 3 + 4
15:45					
15:50					
15:55					
16:00		Gruppe 8	Gruppe 7	Gruppe 10	Gruppe 5 + 6
16:05					
16:10	Gruppe 9				
16:15					
16:20					
16:25			Gruppe 8		
16:30					
16:35					
16:40	Gruppe 10				
16:45					
16:50					
16:55					
17:00					Gruppe 7 + 8
17:05					
17:10					
17:15					
17:20					
17:25					Gruppe 9 + 10
17:30					
17:35					
17:40					
17:45					
17:50					
17:55					
18:00					
18:05					
	Auswertung Teil 2 + Erstellung Gesamtranglisten				
	Siegerehrung				

Gruppe 1+2 Mittagspause von 10:45-12:30
 Gruppe 3+4 Mittagspause von 11:15-13:00
 Gruppe 5+6 Mittagspause von 11:45-13:30
 Gruppe 7+8 Mittagspause von 12:15-14:00
 Gruppe 9+10 Mittagspause von 12:45-14:30

5. Kontakt

Bei Fragen zur Durchführung und Auswertung der Testergebnisse oder Anregungen für Veränderungen, stehe ich euch unter folgenden Kontaktdaten gern zur Verfügung:

Marco Hoppstock (Bundestrainer für Talentförderung)

E-Mail: marco.hoppstock@gmail.com

6. Quellen

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.

Kahl, J. (2005). *DKV Rahmentrainingskonzeption Kanurennsport und Kanuslalom*. Duisburg, DKV Wirtschafts- und Verlags GmbH.

Pabst, J. (2015). *Testmanual zur Talentsichtung des DHB 2015*. 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

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