

Einladung Landeskadertest Aerobicturnen

Im Namen des Rhein Hessischen Turnerbundes, vertreten durch die Landesfachwartin Aerobicturnen, hat das Gym Team Ingelheim e.V. das Vergnügen, zu dem oben genannten Test einzuladen.

Datum: 06.01.2024

Ort: Sebastian-Münster-Gymnasium Ingelheim
Friedrich-Ebert Straße 13, 55218 Ingelheim

Zeit: 10-13 Uhr

Ausrichter: Gym Team Ingelheim e.V.

Verantwortliche und Ansprechpartnerin: Lydia Engel (Landesfachwartin des RhTB für Aerobicturnen)

Kontakt Daten: engel@rhtb.de

Landeskadertest in der Sportart Aerobicturnen

Testziele

Die Testbatterie soll es gestatten, die aktuellen sportmotorischen Fähigkeiten zu erheben, um den aktuellen Leistungsstand eines Sportlers vor Beginn der Wettkampfsaison zu überprüfen.

Anwendungs- und Gültigkeitsbereich

Der Test soll von Sportlern in folgenden Altersklassen durchgeführt werden:

National Development (9-11 Jahre)

Age Group (12-14 Jahre)

Junior (15-17 Jahre)

Senior (ab 18 Jahre)

Der Test wird in der Altersklasse absolviert, in welcher sich der Sportler im Jahr 2024 befindet.

Die Ergebnisse werden in einem Ranking zusammengefasst.

Testaufgaben/Zielvorgaben

Testaufgabe	ND	AG	Junior	Senior
1. Liegestütze	Mind. 15	Mind. 20	Mind.25	Mind. 30
2. Sprünge (30 sek.)	Mind. 20	Mind. 25	Mind. 30	Mind. 35
3. Rumpfkombination (30 sek.)	Mind. 4	Mind. 4	Mind. 6	Mind. 8
4. Seilspringen (1 Min.)	Mind. 90	Mind. 100	Mind. 120	Mind. 130
5. Wiener Koordinationsparcours (modifiziert) (WKP)	1:30 min	1:25 min	1:20 min	1:15 min
6. Handstand				
7. Rad (re/li)				
8. Bogengang vw. oder rw.				
9. Radwende				
10. Spagat				

Elemente:

	ND und AG	Juniors und Seniors
1	Helicopter to Push Up	1/1 Turn Helicopter to Push Up
2	Straddle Support / L-Support	1/2 Turn Straddle Jump to Push Up
3	1/1 Turn Tuck Jump	Free Illusion
4	2/1 Turn	Scissors to Split
5	Straddle Jump to Push Up	1/1 Turn Tuck Jump
6	Illusion	Air Turn
7	Air Turn	2/1 Turn

Testmaterialien

Der Test ist einfach, ökonomisch durchführbar und so angelegt, dass er auf einer offiziellen Aerobicturn-Wettkampffläche von 10 m x10 m durchgeführt werden kann.

- Stoppuhr
- 12 Markierungshütchen
- Kegel
- 1 Maßband
- Leichtturnmatten
- Großer Kasten
- Gymnastikreifen
- Medizinball -2kg
- Klebeband, Breite 3 cm
- Gymnastikseil
- Balancierseil (Hanf, Durchmesser 6cm, Länge mind.4m)
- 6 kleine Kästen

1. Liegestütze

Messwertaufnahme

Die maximale Anzahl korrekt ausgeführter Liegestütze werden gezählt. Als notwendige Kriterien hierfür gelten:

- Die Stirn berührt in der unteren Position die Turnmatte
- Der Rumpf und die Beine sind während der gesamten Ausführung gestreckt und bilden eine Linie
- Die Arme sind in der oberen Liegestützposition gestreckt

2. Sprünge an 6 kleinen Kästen

Testaufgabe

- Beidbeinige Sprünge auf den Kasten und wieder runter
- Am Ende der Bahn erfolgt ein Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung
- Zeit: 30 Sekunden

Messwertaufnahme

- Gezählt werden nur korrekt ausgeführte Sprünge (immer auf dem Kasten wird gezählt)

3. Rumpfkombination (RK)

Testaufgabe

Die Testperson führt nacheinander die jeweilige Rumpfkombination der Sprungpositionen durch Schiffchen, **Grätsche**, Schiffchen, **Bücke**, Schiffchen, **Hocke**, Schiffchen, **Grätsche**, ...). Die Testperson soll die maximale Anzahl möglicher Rumpfkombinationen in der vorgegebenen Zeit durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Testperson in der Schiffchenposition auf der Turnmatte. Die korrekt ausgeführten Rumpfkombinationen werden gezählt.

Messwertaufnahme

Die maximale Anzahl korrekt ausgeführter Rumpfkombinationen, während der vorgegebenen Zeit werden gezählt.



4. Seilspringen

Testaufgabe

- Beidbeinige Sprünge
- Sprung- und Kniegelenk sowie die Hüfte müssen in der Luft gestreckt sein, außerdem darf der Absprung nicht vom ganzen Fuß erfolgen
- Zeit: 1 Minute

Messwertaufnahme

- Gezählt werden nur korrekt ausgeführte Sprünge

5. Wiener Koordinationsparcours (modifiziert)

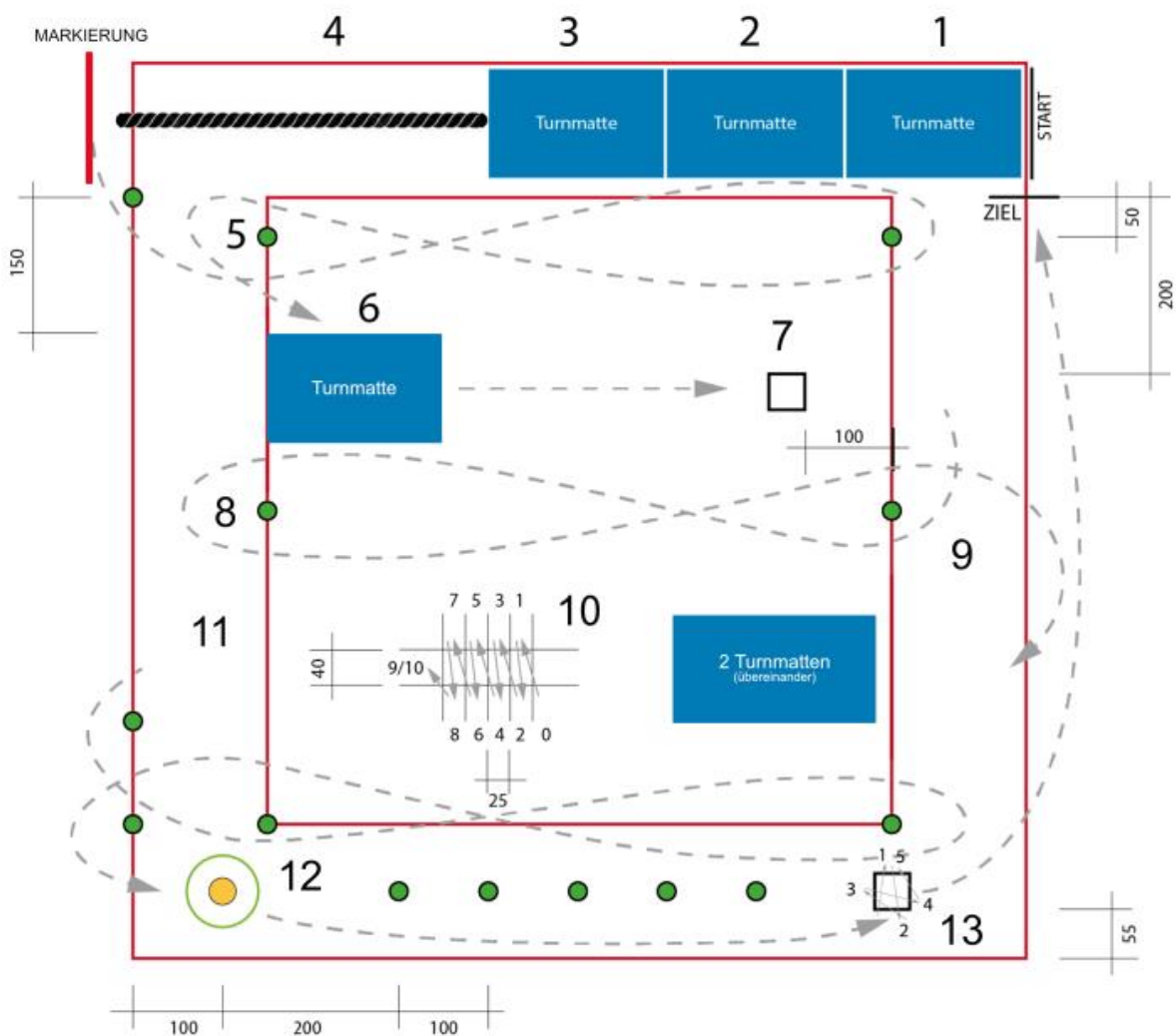
Testaufgabe

Gemäß der Planskizze und des Videos ist der Wiener Koordinationsparcours in der folgenden Reihenfolge zu absolvieren:

- (1) Rolle rückwärts
- (2) Rolle vorwärts
- (3) Streck sprung mit 360 Grad-Drehung um die Körperlängsachse
- (4) Balancieren über ein Balancierseil (Fußaufsatz über die Markierung am Ende des Seiles (beim vorzeitigen Verlassen des Seiles muss die Aufgabe wiederholt werden))
- (5) Achterlauf um zwei Markierungshütchen (die in der Planskizze angegeben Laufstrecke ist einzuhalten)
- (6) Rad
- (7) 4x Turn (Fuß der Drehung darf das mit Klebestreifen auf dem Boden markierte Quadrat nicht verlassen; Die Fläche der Klebestreifen gehört zum Quadrat; die Position darf korrigiert werden, es dürfen auch mehrere Drehungen durchgeführt werden, bei einem Fehler müssen alle vier Drehungen wiederholt werden)
- (8) Achterlauf um zwei Markierungshütchen (die in der Planskizze angegeben Laufstrecke ist einzuhalten)
- (9) Schiffchenpositionsrollen über die Turnmatten (Ausgangsposition Bauchlage: die Hüfte liegt direkt an der Mattenkante, die Arme und Beine werden angehoben und dürfen den Boden nicht berühren)
- (10) Kreuzsprungkombination: Die Testperson beginnt in der Ausgangsstellung mit dem linken Fuß an der Position 0 und überspringt entsprechend der Zahlenfolge, jeweils mit dem äußeren Bein, jeweils kreuzweise, das mittlere Kästchenfeld, bis sie mit dem neunten Sprung beidbeinig an der Position 9/10 zum Stand kommt. Fehler wie z.B. das Auslassen eines Sprunges und/oder das Betreten des Mittelfeldes führen zur Wiederholung der ganzen Aufgabe
- (11) Achterlauf um zwei Markierungshütchen (die in der Planskizze angegeben Laufstrecke ist einzuhalten)

- (12) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikreifen bereitliegende Medizinball (2kg) ist mit den Händen slalommäßig aus dem Reifen um fünf Kegel zu rollen und wieder sicher in den Reifen zurückzulegen. Fehler wie z.B. das Umwerfen eines Kegels oder unsicheres Deponieren des Medizinballes (Wegrollen des Balles) sind sofort zu korrigieren.
- (13) Karreehüpfen: Ein, mit Klebestreifen auf dem Boden markiertes, Quadrat ist durch einbeiniges Hüpfen auf jede Ecke zu überspringen (siehe Planskizze). Der erste Sprung erfolgt auf eine Ecke. Danach werden weitere vier Sprünge ausgeführt; insgesamt muss fünfmal gesprungen werden. Die Aufgabe beginnt und endet auf derselben Ecke. Fehler wie z.B. das Auslassen eines Sprunges oder das Betreten des Innenfeldes erfordern eine Wiederholung der Testaufgabe.

Fehler verlangen die sofortige Wiederholung des fehlerhaften Aufgabenteils und bedeuten Zeitverlust. Der bessere von zwei Durchgängen wird gewertet.



6. Handstand 2 Sekunden

Messwertaufnahme

- Die Zeitmessung beginnt, sobald die korrekte Handstandposition eingenommen wird
- Während der 2 Sekunden darf die Position nicht verändert werden (Körperspannung halten, Arme, Beine und Füße strecken)

7. Rad (rechts und links)

Messwertaufnahme

- Gezählt wird nur ein korrekt ausgeführtes Rad aus dem Stand in den Stand
- Körperspannung muss gehalten werden (Beine und Füße strecken)

8. Bogengang vorwärts oder rückwärts

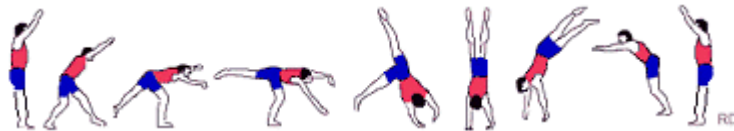
Messwertaufnahme

- Ein Schritt Absenken in den Bogengang vorwärts. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und kommen nacheinander auf (vw.)
- Absenken aus dem Stand rückwärts (Arme in Hochhalte) über die Brücke in den Handstand mit Absenken in die Schrittstellung. Flüssiger Ablauf ohne Stops. (Beine geöffnet nacheinander) (rw.)

9. Radwende

Messwertaufnahme

- Hopser oder ein Schritt-Hopser Radwende mit Strecksprung



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/radwende1.html>

10. Spagat

Messwertaufnahme

- Gezählt wird nur ein korrekt ausgeführtes Spagat
- Hände liegen auf der Schulter, Beine und Füße müssen gestreckt sein

