

# DEU Athletik - Test

D – Kaderanforderungen

Handbuch

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	Seite 3
<u>Sprungkraft/Schnelligkeit</u> .....	Seite 4
Station 1 - Schlussweitsprung	
Station 2 – Dreierhopp	
Station 3 – 30m Sprint	
<u>Allgemeine Kraft</u> .....	Seite 5
Station 4 – Planke	
Station 5 – Liegestütz	
<u>Koordination</u> .....	Seite 6,7
Station 6 – Drehsprünge	
Station 7 – Gleichgewichtsübung/Balancieren	
Station 8 - Wendigkeitstest	
<u>Beweglichkeit</u> .....	Seite 8,9
Station 9 – Spagat links, rechts, Quer	
Station 10 – Standwaage links, rechts	
Station 11 – Rumpftiefbeuge	
<u>Ausdauer</u> .....	Seite 10
Coopertest	
Erfassungsbogen.....	Seite 11
Punktetabelle.....	Seite 12,13
Impressum.....	Seite 14

Der DEU-Athletik-Test ermöglicht die Überprüfung Sportarten gerichteter allgemein-athletischer Leistungsvoraussetzungen im D - Kaderbereich. Der Test ist in jeder, nach üblichen Standards ausgerüsteten, Turnhalle durchführbar. Die einzelnen Test Stationen sind immer in der gleichen Reihenfolge zu absolvieren:

Sprungkraft >> 30-m-Lauf >> allgemeine Kraft >> Drehsprünge >> Balance >> Hindernislauf >> Beweglichkeit. Der abschließende Cooper - Test sollte auf einer 400-m-Bahn durchgeführt werden.

Der Aufbau der verschiedenen Stationen sollte exakt nach den Anleitungen dieses Handbuch erfolgen. Bei der Durchführung der Testaufgaben ist auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten.

Am DEU-Athletik-Test sollten nur körperlich gesunde Athleten teilnehmen. Die Athletinnen und Athleten müssen in einem gut erwärmten Zustand sein. Eine 10-15 minütige Erwärmung ist deshalb verbindlich. Hier ein Vorschlag:

- Laufen → 3min joggen, 2min mit Antritten
- Beinschwünge → 30 sec. pro Bein
- Hüftkreisen → 30 sec. rechts/30sec. Links
- Armkreisen → 30 sec. vorwärts /30sec. Rückwärts
- Antritte → 10m einmal hin und einmal her
- Schlussprünge → niedrige Intensität (locker beidbeinig Springen über 30m)

Vor Beginn des Tests sind durch die Verantwortlichen die entsprechenden Erfassungsbögen vorzubereiten. Wichtige Informationen sind hierbei:

- Ort und Termin der Überprüfung
- Name, Vorname
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Größe
- Gewicht
- Landesverband
- Verein

## Fähigkeitskomplex - Sprungkraft und Schnelligkeit

### Station 1 – Schlussweitsprung:

- Durchführung:
- Beide Füße befinden sich an einer Startmarkierung
  - Mit einer Ausholbewegung wird so weit wie möglich ein Schlussweitsprung durchgeführt. Die Landung erfolgt beidbeinig.
  - Gemessen wird die Sprungweite vom Absprung (Fußspitzen) bis zur Landung(Körperteil - welches die geringste Entfernung zur Absprungmarkierung hat)
- Messgröße:
- Sprungweite in Meter und Zentimeter (Beispiel 1,35m)
- Material:
- Bandmaß und Klebeband zur Markierung des Absprungs
- Versuche:
- 2 Versuche notieren(Bestwert wird gewertet)

### Station 2 – 3er Hopp:

- Durchführung:
- aus der Schrittstellung 2 Einbeinsprünge mit abschließender beidbeiniger Landung
  - Fußspitze des Standbeines befindet sich an einer Startmarkierung
  - Gemessen wird die Sprungweite vom Absprung (Fußspitzen) bis zur Landung(Körperteil - welches die geringste Entfernung zur Absprungmarkierung hat)
- Messgröße:
- Sprungweite in Meter und Zentimeter (Beispiel 4,35m)
- Material:
- Bandmaß und Klebeband zur Markierung des Absprungs
- Versuche:
- jedes Bein 2mal, (Bestwert von jeder Seite wird gewertet)

### Station 3 – 30m Sprint:

- Durchführung:
- Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart)an der Ablaufmarke
  - mit Stoppuhr: Ablauf und Ziel markieren  
Start erfolgt mit Signal bzw. Kommando
- Messgröße:
- Zeit in Sekunden
- Material:
- Stoppuhr, Klebeband zur Markierung
- Versuche:
- 2 (Bestwert wird gewertet)

## Fähigkeitskomplex - allgemeine Kraft

### Station 4 – Planke

Durchführung: - auf einem Boden im Unterarmstütz und auf den Zehenspitzen eine gestreckte Körperposition bis zum Abbruch halten



Messgröße: - Zeit in Sekunden bzw. Minuten  
Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

### Station 5 – Liegestütze

Durchführung: - in der Ausgangssituation sind die Hände schulterbreit + eine Handbreit vor eine Turnmatte gesetzt



- Finger zeigen nach vorn, Körper ist gestreckt  
- Arme beugen und strecken, der Kopf muss die Matte berühren



- Kopf und der ganze Körper bleiben dabei gestreckt  
- es werden nur die technisch sauberen Liegestütze erfasst (ist der Po zu hoch oder zu tief, Stirn nicht bis Matte, Knie setzen auf, erfolgt Abbruch)

Messgröße: - maximale Anzahl  
Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

## Fähigkeitskomplex - Koordination

### Station 6 – Drehsprünge

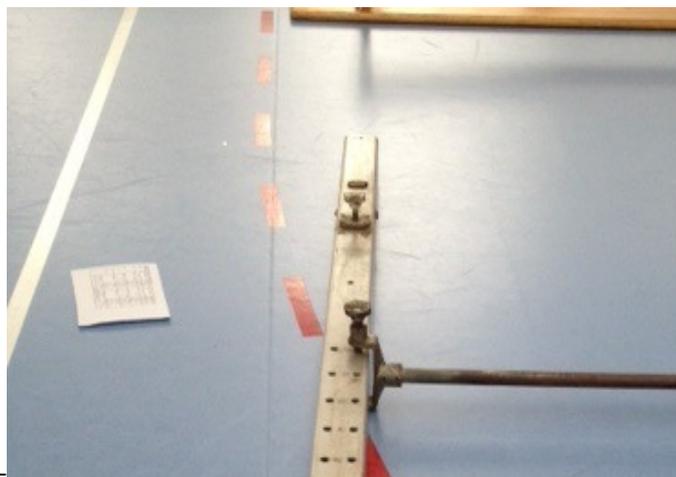
- Durchführung:
- aus dem Stand wird mit einer Ausholbewegung der Arme ein beidbeiniger Absprung mit maximaler Körperlängsachsenrotation ausgeführt
  - Landung erfolgt auf 2 Beinen( fixierter Stand, Füße parallel gleichzeitige Landung beider Füße)
  - Quadrat von 1x1m auf dem Boden markieren

- Messgröße:
- Messung der Drehzahl bei Landung
  - Drehzahl wird in  $\frac{1}{8}$  bzw.  $\frac{1}{4}$  Schritten gemessen

- Versuche:
- jede Seite 2 Versuche (Bestwert wird gewertet)

### Station 7 – Gleichgewichtsübung/Balancieren

- Durchführung:
- über eine auf dem Boden fixierte Reckstange balancieren

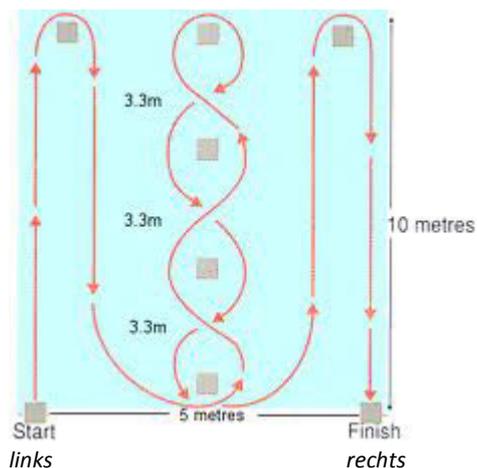


- vorwärts barfuß bis zum Ende der Stange gehen, mit einem Fuß die Gabel, berühren, anschließend rückwärts zum Ausgangspunkt, mit einem Fuß die Gabel berühren
- das ganze solange wiederholen bis der Sportler das Gleichgewicht verliert und die Reckstange verlässt

- Messgröße:
- Zeit bis zum Verlassen der Reckstange erfassen
- Material
- Reckstange, Stoppuhr
- Versuche:
- 2 (Bestwert wird gewertet)

Station 8 – Wendigkeitstest

- Durchführung:
- auf einem Quadrat von 5 x 10m wird ein kleiner Parcours gelaufen
  - es erfolgt ein Durchgang aller Sportler links herum
  - danach ein Durchgang aller Sportler rechts herum



- Messgröße: - Zeit für jede Seite des Parcours in Sekunden
- Material: - Stoppuhr, 8 Pylonen / Kegel, Klebeband, Maßband
- Versuche: - jede Seite einmal

## Fähigkeitskomplex - Beweglichkeit

### Station 9 – Spagat links, rechts, quer

- Durchführung:
- auf einer Turnbank vor der Sprossenwand (Fassung an der Sprossenwand) rutscht der Sportler in das Seitspagat
  - 2 sec ohne halten im Spagat verharren



- Messung erfolgt an der Schnittstelle von vorderen Oberschenkel und Schritt mit einem Maßband, das an der Sprossenwand befestigt wurde
- beim Querspagat rutscht der Sportler mit dem Rücken zur Sprossenwand in das Spagat, wiederum 2 sec (wenn möglich) ohne fassen im Spagat verharren



- Sportler muss eng anliegende Leggings tragen

Messgröße: - Abstand zwischen Schritt und Turnbank in Zentimeter

Material: - Turnbank, Maßband

Versuche: - 2 (Bestwert wird gewertet)

## DEU – Athletik – Test

### Station 10 – Standwaage

- Durchführung: - vor einer Wand wird die Standwaageposition eingenommen  
- der Sportler steht 2 Sekunden frei, ohne sich festzuhalten  
- es wird ein Foto von dieser Position gemacht
- Messgröße: - Gradzahl wird mit der kostenlosen Software „KINOVEA“ ermittelt
- Material: - Kamera
- Versuche: - jede Seite 1mal

### Station 11 – Rumpftiefbeuge

- Durchführung: - der Sportler steht auf einem Turnhocker oder einer Turnbank  
- Rumpftiefbeuge mit gestreckten Beine, wobei die Handflächen so tief wie möglich unter die Hockeroberkante sollen



1 Punkt



2 Punkte



3 punkte

- Messgröße: - Abstand zwischen Fingerspitzen und Hockeroberkante
- Versuche: - 1 Versuch

## Fähigkeitskomplex - Ausdauer

### Station 12 – Cooper Test

Durchführung:

- der Test sollte in einem Stadion (400m – Bahn) oder notfalls in einer Halle (200m – Bahn) durchgeführt werden
- pro Lauf sollten nicht mehr als 8 Sportler gemeinsam laufen
- Ausgangsstellung ist die Schrittstellung hinter der Startlinie
- der Start erfolgt auf Kommando
- die Strecke soll in maximaler Geschwindigkeit ohne Pausen gelaufen werden

Messgröße: - Anzahl der gelaufenen Meter in der vorgegebenen Zeit

Versuche: - 1

**Erfassungsbeleg Athletiktest**
  
 (Disziplin)

 Name: 

 Kader: 

 Datum: 

 Geb.Datum: 

 Gewicht: 

 KH (cm) 

TEST	Messgröße	1.Versuch	2. Versuch	Punkte
<b>TESTREIHENFOLGE</b>				
Schlussweitsprung	m			
3er Hopp li	m			
3er Hopp re	m			
30m Sprint	s			
Planke	s			
Liegestütz	Anzahl			
Drehsprung li	Drehung			
Drehsprung re	Drehung			
Balancieren	s			
Wendigkeitstest li	s			
Wendigkeitstest re	s			
<b>Erreichte Punktzahl</b>				
Spagat li	Diff. In cm			
Spagat re	Diff. In cm			
Spagat seit	Diff. In cm			
Standwaage li	Grad			
Standwaage re	Grad			
Rumpftiefbeuge				
Cooper-Test	m			
<b>Maximale Punktzahl</b>				<b>98</b>
<b>Prozentwert</b>				

DEU – Athletik – Test  
 Athletiknormen Damen

		AK7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14	AK 15
Schlussweitsprung	1	0,85	0,95	1,05	1,15	1,25	1,30	1,35	1,40	1,50
	2	0,95	1,05	1,15	1,25	1,35	1,40	1,40	1,45	1,60
	3	1,15	1,25	1,35	1,45	1,50	1,55	1,50	1,60	1,70
	4	1,25	1,35	1,55	1,65	1,65	1,70	1,60	1,75	1,80
	5	1,40	1,50	1,70	1,80	1,85	1,90	1,95	1,90	1,85
Dreierhopp li+re	1	4,00	4,20	4,50	5,00	5,50	5,70	5,80	5,80	6,00
	2	4,20	4,40	4,70	5,20	5,70	5,90	6,00	6,00	6,20
	3	4,40	4,60	4,90	5,40	5,90	6,10	6,20	6,20	6,40
	4	4,60	4,80	5,10	5,60	6,10	6,30	6,40	6,40	6,60
	5	4,80	5,00	5,30	5,80	6,30	6,50	6,60	6,60	6,80
30m Sprint	1	6,3	6,1	5,8	5,6	5,3	5,2	5,2	5,1	5,1
	2	6,2	6,0	5,7	5,5	5,2	5,1	5,1	5,0	5,0
	3	6,1	5,9	5,6	5,4	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9
	4	6,0	5,8	5,5	5,3	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8
	5	5,9	5,7	5,4	5,2	4,9	4,8	4,8	4,7	4,7
Planke	1	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''
	2	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''
	3	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'
	4	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'
	5	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'
Liegestütz	1	7	10	12	14	16	20	22	24	26
	2	8	11	13	16	18	22	24	26	28
	3	9	12	14	18	20	24	26	28	30
	4	10	13	15	20	22	26	28	30	32
	5	12	14	16	22	24	28	30	32	34
Drehsprung li	1	0,75	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75
	2	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75	2,00	2,00
	3	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75	2,00	2,00	2,25	2,25
	4	1,50	1,75	1,75	2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50
	5	1,75	2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50	2,75	2,75
Drehsprung re	1	0,75	0,75	0,75	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50
	2	0,875	0,875	0,875	1,125	1,125	1,375	1,375	1,625	1,625
	3	1,00	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75
	4	1,125	1,125	1,125	1,375	1,375	1,625	1,625	1,875	1,875
	5	1,25	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75	2,25	2,25
Balancieren	1	17-27''	17-27''	17-27''	15-25''	15-25''	12-22''	12-22''	10-20''	10-20''
	2	27-37''	27-37''	27-37''	25-35''	25-35''	22-32''	22-32''	20-30''	20-30''
	3	37-47''	37-47''	37-47''	35-45''	35-45''	32-42''	32-42''	30-40''	30-40''
	4	47-57''	47-57''	47-57''	45-55''	45-55''	42-52''	42-52''	40-50''	40-50''
	5	>65''	>65''	>65''	>60''	>60''	>60''	>60''	>60''	>60''
Wendigkeitstest	1	20,5''	20,0''	19,5''	19,0''	19,0''	18,5''	18,5''	18,0''	18,0''
	2	20,2''	19,7''	19,2''	18,7''	18,7''	18,2''	18,2''	17,7''	17,7''
	3	20,0''	19,5''	19,0''	18,5''	18,5''	18,0''	18,0''	17,5''	17,5''
	4	19,7''	19,2''	18,7''	18,3''	18,3''	17,7''	17,7''	17,2''	17,2''
	5	19,5''	19,0''	18,5''	18,0''	18,0''	17,5''	17,5''	17,0''	17,0''
Spagat li+re	1	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	2	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Spagat quer	1	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	2	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	3	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Standwaage li+re	1	100	100	110	115	120	125	130	130	130
	2	105	105	115	120	125	130	135	135	135
	3	110	110	120	125	130	135	140	140	140
	4	115	115	125	130	135	140	145	145	145
	5	120	120	130	135	140	145	150	150	150
Rumpftiefbeuge –Fingerspitze Mittelhand Handgelenk	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08
	3	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15
Coopertest Bis 10 Jahre 6min Ab 11 Jahre 12 min	1	700	800	800	900	1800	1900	2000	2100	2200
	2	800	900	900	1000	1900	2000	2100	2200	2300
	3	900	1000	1000	1100	2000	2100	2200	2300	2400
	4	1000	1100	1100	1200	2100	2200	2300	2400	2500
	5	1100	1200	1200	1300	2200	2300	2400	2500	2600

DEU – Athletik – Test  
 Athletiknormen Herren

		AK7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14	AK 15
Schlussweitsprung	1	0,95	1,05	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70
	2	1,05	1,15	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,85
	3	1,15	1,25	1,35	1,40	1,50	1,65	1,75	1,85	1,95
	4	1,30	1,40	1,55	1,55	1,65	1,75	1,85	2,00	2,10
	5	1,45	1,55	1,70	1,70	1,80	1,85	1,95	2,15	2,20
Dreierhopp li+re	1	4,50	5,00	5,50	5,85	6,00	6,10	6,20	6,40	6,40
	2	4,70	5,20	5,70	6,05	6,20	6,30	6,40	6,60	6,60
	3	4,90	5,40	5,90	6,25	6,40	6,50	6,60	6,80	6,80
	4	5,10	5,60	6,10	6,45	6,60	6,70	6,80	7,00	7,00
	5	5,30	5,80	6,30	6,65	6,80	6,90	7,00	7,20	7,20
30m Sprint	1	6,0	5,8	5,6	5,2	5,2	5,1	5,1	5,0	5,1
	2	5,9	5,7	5,5	5,1	5,1	5,0	5,0	4,9	5,0
	3	5,8	5,6	5,4	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,9
	4	5,7	5,5	5,3	4,9	4,9	4,8	4,8	4,7	4,8
	5	5,6	5,4	5,2	4,8	4,8	4,7	4,7	4,6	4,7
Planke	1	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''	<30''
	2	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''	<60''
	3	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'	1-2'
	4	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'	2-4'
	5	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'	4-6'
Liegestütz	1	7	10	12	14	17	20	23	25	27
	2	8	11	13	16	19	22	25	27	29
	3	9	12	14	18	21	24	27	29	31
	4	10	13	15	20	23	26	29	31	33
	5	11	14	16	22	25	28	31	33	35
Drehsprung li	1	0,75	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75
	2	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75	2,00	2,00
	3	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75	2,00	2,00	2,25	2,25
	4	1,50	1,75	1,75	2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50
	5	1,75	2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50	2,75	2,75
Drehsprung re	1	0,75	0,75	0,75	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50
	2	0,875	0,875	0,875	1,125	1,125	1,375	1,375	1,625	1,625
	3	1,00	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75
	4	1,125	1,125	1,125	1,375	1,375	1,625	1,625	1,875	1,875
	5	1,25	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75	2,25	2,25
Balancieren	1	17-27''	17-27''	17-27''	15-25''	15-25''	12-22''	12-22''	10-20''	10-20''
	2	27-37''	27-37''	27-37''	25-35''	25-35''	22-32''	22-32''	20-30''	20-30''
	3	37-47''	37-47''	37-47''	35-45''	35-45''	32-42''	32-42''	30-40''	30-40''
	4	47-57''	47-57''	47-57''	45-55''	45-55''	42-52''	42-52''	40-50''	40-50''
	5	>65''	>65''	>65''	>60''	>60''	>60''	>60''	>60''	>60''
Wendigkeitstest	1	19,5''	19,0''	18,5''	18,0''	18,0''	17,5''	17,5''	17,0''	17,0''
	2	19,2''	18,7''	18,2''	17,7''	17,7''	17,2''	17,2''	16,7''	16,7''
	3	19,0''	18,5''	18,0''	17,5''	17,5''	17,0''	17,0''	16,5''	16,5''
	4	18,7''	18,2''	17,7''	17,3''	17,3''	16,7''	16,7''	16,2''	16,2''
	5	18,5''	18,0''	17,5''	17,0''	17,0''	16,5''	16,5''	16,0''	16,0''
Spagat li+re	1	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	2	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Spagat quer	1	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	2	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	3	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Standwaage li+re	1	100	100	110	115	120	125	130	130	130
	2	105	105	115	120	125	130	135	135	135
	3	110	110	120	125	130	135	140	140	140
	4	115	115	125	130	135	140	145	145	145
	5	120	120	130	135	140	145	150	150	150
Rumpftiefbeuge –Fingerspitze Mittelhand Handgelenk	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08
	3	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15
Coopertest Bis 10Jahre 6min Ab 11 Jahre 12 min	1	700	800	900	1000	2000	2100	2200	2400	2500
	2	800	900	1000	1100	2100	2200	2300	2500	2600
	3	900	1000	1100	1200	2200	2300	2400	2600	2700
	4	1000	1100	1200	1300	2300	2400	2500	2700	2800
	5	1100	1200	1300	1400	2400	2500	2600	2800	2900

## Impressum:

Herausgeber

Deutsche Eislau – Union e.V.

Menzinger Str.68  
80992 MÜNCHEN

[www.eislau-union.de](http://www.eislau-union.de)

### Fachliche Erarbeitung:

Daniel KNEBEL            International Master Strength&Conditional Coach

Isabel de NAVARRE      Diagnosetrainer der DEU

Ilona SCHINDLER        Bundestrainer NW der DEU

### Quellenangaben:

Normwerte aus dem AT-Test 1997 des IAT Leipzig  
Youth Fitness Test Norms von ExRx.net