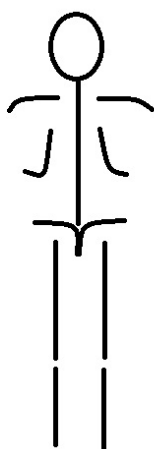


## Auswahlverfahren Sporttest

Name / Vorname:

Datum Test:

Geburtsdatum:



Kommentar:

---

---

---

---

---

## Tests

### Untertest

Beschreibung

### Plank

Ausgangslage:

- Unterarmstütz, Ellbogen unterhalb des Schultergelenks (Oberarm vertikal), Unterarme parallel, Beine gestreckt
- Mitte Schultergelenk, Hüftgelenk und äusserer Fussknöchel bilden eine Gerade
- dauerhafter Kontakt mit dem Steissbein an die Querstange des Messgerätes

Ausführung:

- Die Testperson hebt mit gestreckten Knien die Füsse wechselseitig um mind. 2-5cm im 1-Sekundenrhythmus

- vom Boden ab
- Der Test erfolgt in Turnschuhen

#### Abbruchkriterium

- Knie oder Kopf berühren den Boden
- 1-Sekundenrhythmus beim Abheben der Füße wird nicht mehr eingehalten
- Kontakt mit der Querstange kann nicht mehr aufrechterhalten werden

### Untertest Beschreibung

#### Klimmzüge (Männer), Beugehang (Frauen)

##### Männer (Klimmzüge)

##### Ausgangslage

- freie Griffart
- zu Beginn müssen die Arme gestreckt sein
- **Es sind 3 Versuche möglich, der beste Versuch zählt**

##### Ausführung

- Der Klimmzug wird gezählt, wenn das Kinn über die Stange ragt
- Nach jedem Klimmzug müssen die Arme wieder ganz gestreckt werden

##### Frauen (Beugehang)

##### Ausgangslage

- Als Griffart wird der Ristgriff gewählt
- Stange muss Kontakt mit dem Oberkörper behalten
- **Es sind 3 Versuche möglich, der beste Versuch zählt**

##### Abbruchkriterium

- Verlust des Kontaktes mit dem Oberkörper an die Stange
- Das Kinn darf nicht auf die Stange abgestützt werden

### Untertest Beschreibung

#### Sternlauf

##### Ausgangslage

- Start in stehender Position
- Die Stoppuhr wird selbständig ausgelöst - die Zeit beginnt

##### Ausführung

- Nach Auslösen der Stoppuhr wird 3m zum ersten Malstab im Zentrum gerannt und dieser berührt
- Anschliessend werden in folgender Reihenfolge die weiteren Malstäbe berührt: rechts, vorne, links

- Nach jedem Berühren der äusseren Malstäbe muss der zentrale Malstab berührt werden
- Die Strecke vom Zentrum zum rechten, vorderen und linken Malstab beträgt jeweils 3m
- Zum Schluss muss die Stoppuhr wieder selbstständig gestoppt werden
- **Es sind 3 Versuche möglich, der beste Versuch zählt**

**Untertest**  
Beschreibung

**Tiger-Liegestütze**

Ausgangslage

- Bauchlage, Hände berühren sich hinter dem Rücken mit den Handflächen

Ausführung

- Auf Kommando werden Tiger-Liegestützen absolviert und im Anschluss hinter dem Rücken in die Hände geklatscht
- Dieser Kreislauf wird wiederholt bis die Zeit abgelaufen ist
- Im Stütz muss darauf geachtet werden, dass die Testperson den Handrücken der Stützhand berührt. Berührt sie nur das Handgelenk oder den Arm, so ist der Liegestütz ungültig
- Während dem Hochstossen dürfen nur die Hände und die Füße den Boden berühren, ansonsten ist der Liegestütz ungültig.
- Maximal stehen 90 Sekunden zur Verfügung

Abbruchkriterium

- Ist die Testperson nicht mehr in der Lage, die Liegestützen durchzuführen, so wird der Test vorzeitig abgebrochen

**Untertest**  
Beschreibung

**3km-Lauf**

Der 3000m Dauerlauf auf der 400m Kunststoffbahn oder auf dem Laufband soll in möglichst kurzer Zeit absolviert werden.