

Leistungsdiagnostik:

Inhalt:

YoYo - Test
Rumpfkraftausdauer Ventral
Rumpfkraftausdauer Lateral
Rumpfkraftausdauer Dorsal
Medizinballwurf aus dem Stand, Medizinball 2kg
Kugelschocker (vorwärts) aus dem Stand, Medizinball 3kg
Kugelschocker (rückwärts) aus dem Stand, Medizinball 3kg
Standweitsprung
5er Hupf
Jump and Reach Test
Sit and Reach Test
Notizen / Bemerkungen

Abkürzungen/Definition:

Auswahl = Dies kann eine Auswahl aus der Region sein, Talente, oä. im Alter MU15
MU15 = männlich unter 15 Jahre
MU17 = männlich unter 17 Jahre usw.

Hinweis:

Die Angaben sind für männliche Handballer angegeben. Für die weiblichen Handballerinnen gilt, dass diese für die Bewertung eine Stufe reduziert werden, das heisst:

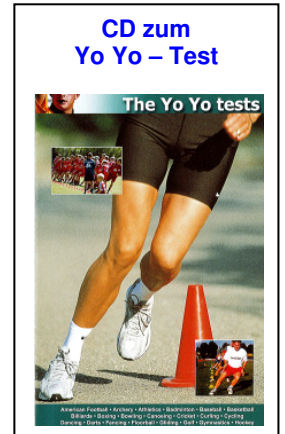
Ein FU19 Spielerin wird nach den Masstäben eines MU17 Spielers bewertet.



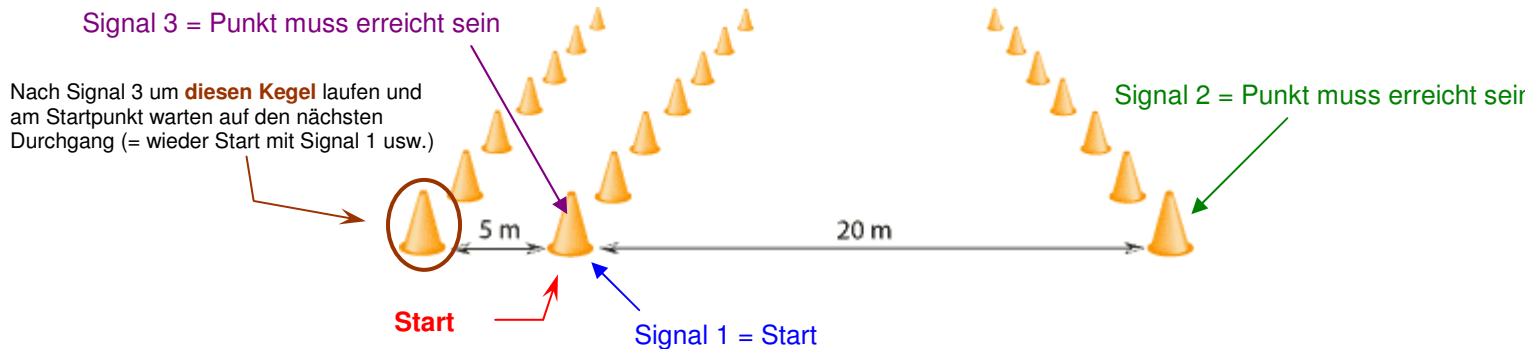
YoYo-Test
(Ausdauer)

Dies ist ein intermittierender Test die die Ausdauer des Sportlers/Spielers testen soll. Für die Durchführung benötigt man eine CD mit dem Yo Yo Test und einen Player zum abspielen. Dies wird für die Signalisation benötigt, die die Intervalle für den Test vorgibt. Es sollten für jeden Spieler die Kegel/Markierungen wie unten abgebildet aufgestellt werden.

Ablauf: Gestartet wird beim mittleren Kegel/Markierung. Wenn das Startsignal der CD ertönt, startet der Spieler und läuft zum 20m entfernten Kegel/Markierung, spätestens beim zweiten Signal muss er diesen erreicht haben. Sofort wieder zurück zum mittleren Kegel/Markierung, diese muss beim dritten Signalton erreicht sein. Nun läuft der Spieler um den 5m entfernten Kegel und begibt sich dann wieder zum mittleren Kegel/Markierung. Nun muss er warten bis das nächste Signal von der CD kommt. Nun geht das Spiel von vorne los. Die Zeit um die 20m zurück zu legen werden immer kürzer, bzw. der Spieler muss die Strecke immer schneller zurücklegen. Dies macht er so lange, bis er die Intervalle nicht mehr einhalten kann. Dies ergibt dann seinen Speed Level (siehe Tabelle auf der nächsten Seite).



Versuche: 1



Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

Speed Level	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	18.8 +	19.8 +	20.5 +	20.7 +
3.5	18.6 – 18.8	19.4 – 19.7	20.1 – 20.4	20.4 – 20.6
3	18.2 – 18.5	18.8 – 19.3	19.5 – 20.0	20.2 – 20.3
2.5	17.9 – 18.1	18.6 – 18.8	19.2 – 19.4	19.6 – 20.1
2	17.5 – 17.8	18.2 – 18.5	18.6 – 19.1	19.1 – 19.5
1.5	17.1 – 17.4	17.9 – 18.1	18.3 – 18.5	18.8 – 19.0
1	- 17.3	- 17.8	- 18.2	- 18.9

Durchführungstabelle sowie Distanzaufschlüsselung sind auf den nächsten zwei Seiten zu finden



Tabelle YoYo - Test

Speed Level	Intervall / Durchgang							
5	1							
9	1							
11	1	2						
12	1	2	3					
13	1	2	3	4				
14	1	2	3	4	5			
15	1	2	3	4	5	6		
16	1	2	3	4	5	6	7	
17	1	2	3	4	5	6	7	8
18	1	2	3	4	5	6	7	8
19	1	2	3	4	5	6	7	8
20	1	2	3	4	5	6	7	8
21	1	2	3	4	5	6	7	8
22	1	2	3	4	5	6	7	8
23	1	2	3	4	5	6	7	8



Zusammenhang Speed Level mit VMA

Speed Level	Distanz in m	Geschätzte VMA in km/h
16.6	1320	
16.7	1360	15.2
16.8	1400	15.4
17.1	1440	15.4
17.2	1480	15.6
17.3	1520	15.6
17.4	1560	15.8
17.5	1600	16
17.6	1640	16
17.7	1680	16.2
17.8	1720	16.2
18.1	1760	16.4
18.2	1800	16.4
18.3	1840	16.6
18.4	1880	16.8
18.5	1920	17
18.6	1960	17.2
18.7	2000	17.4
18.8	2040	17.4
19.1	2080	17.5
19.2	2120	17.6
19.3	2160	17.6
19.4	2200	17.7
19.5	2240	17.8
19.6	2280	18
19.7	2320	18.1
19.8	2360	18.2
20.1	2400	18.2
20.2	2440	18.3
20.3	2480	18.4
20.4	2520	18.5
20.5	2560	18.5
20.6	2600	18.6
20.7	2640	18.6
20.8	2680	18.7
21.1	2720	18.8
21.2	2760	18.8
21.3	2800	18.9
21.4	2840	19

Quelle/Literatur:

P. Krstrup et al. The Yo-Yo Intermittet Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity. Med. sci. Sports Exerc.; 35 (4), 697-705, 2003



Rumpfkraftausdauer Ventral

(Rumpfkraft)

Der Spieler geht in die im Bild gezeigte Position. Die Höhe der Stange ist so anzubringen, dass der Spieler einen geraden Rücken hat. Der Test kann so gemacht werden, dass der Spieler den Kopf an der Wand hat, so merkt er automatisch, wenn er seine Position an der Stange verändert. Der Spieler muss während des gesamten Tests die Stange mit dem Rücken berühren, berührt sein Rücken die Stange nicht mehr, ist der Test zu Ende.

Ablauf: Sobald der Spieler die Position eingenommen hat gibt ein Betreuer das Startsignal und der Spieler beginnt abwechselungsweise den linken, dann den rechten Fuss anzuheben. Die Übung geht so lange, bis der Spieler die Position nicht mehr halten kann und die Stange nicht mehr mit dem Rücken berührt. Der Spieler darf keine Pause machen!! Gemessen wird die Zeit, wie der Spieler den Test durchhält.

Versuche: 1



Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

in sec	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	130	140	150	150
3.5	120	130	140	140
3	110	120	130	130
2.5	100	110	120	120
2	90	100	110	110
1.5	80	90	100	100
1	70	80	90	90



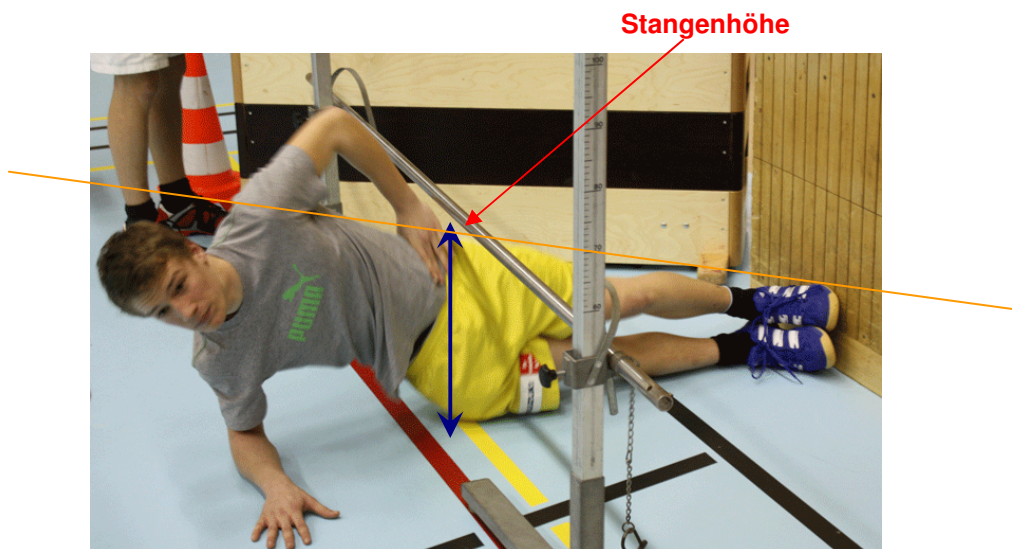
Rumpfkraftausdauer Lateral

(Rumpfkraft)

Der Spieler geht in die im Bild gezeigte Position. Die Höhe der Stange ist so anzubringen, dass der Spieler bei gestrecktem, geradem Körper die Stange berührt.

Ablauf: Ein Betreuer gibt, nachdem der Spieler die Startposition eingenommen hat das Startsignal. Der Spieler beginnt nun mit der Hüfte die Wippbewegung (auf/ab) zu machen, er muss immer so weit hinauf, dass er jedes mal die Stange mit dem Körper berührt. Dies macht er so lange, bis er die Stange nicht mehr berühren kann. Der Spieler darf keine Pause machen!! Gemessen wird die Zeit, wie der Spieler den Test durchhält.

Versuche: 1



Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

in sec	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	70	80	90	90
3.5	65	75	85	85
3	60	70	80	80
2.5	55	65	75	75
2	50	60	70	70
1.5	45	55	65	65
1	40	50	60	60

Rumpfkraftausdauer Dorsal

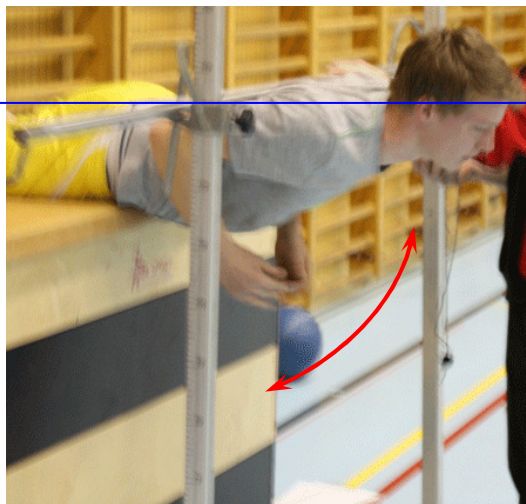
(Rumpfkraft)

Der Spieler geht in die im Bild gezeigte Position auf den Schwedenkasten. Die Höhe der Stange ist so anzubringen, dass der Spieler bei gestrecktem, geradem Körper die Stange berührt. Ein Spieler kann ihm auf die Beine sitzen oder einfach so halten, dass der zu testende Spieler nicht nach vorne weg kippen kann!! (ev. Einklemmen der Füße in der Sprossenwand)

Ablauf: Ein Betreuer gibt, nachdem der Spieler die Startposition eingenommen hat das Startsignal. Der Spieler beginnt nun mit der Auf- und Ab- Bewegung, er muss immer so weit hinauf, dass er jedes mal die Stange mit dem Rücken berührt. Dies macht er so lange, bis er die Stange nicht mehr berühren kann. Der Spieler darf keine Pause machen!!

Gemessen wird die Zeit, wie der Spieler den Test durchhält.

Versuche: 1



Körper sollte eine gerade Linie bilden

Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

in sec	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	90	100	110	110
3.5	85	95	105	105
3	80	90	100	100
2.5	75	85	95	95
2	70	80	90	90
1.5	65	75	85	85
1	60	70	80	80

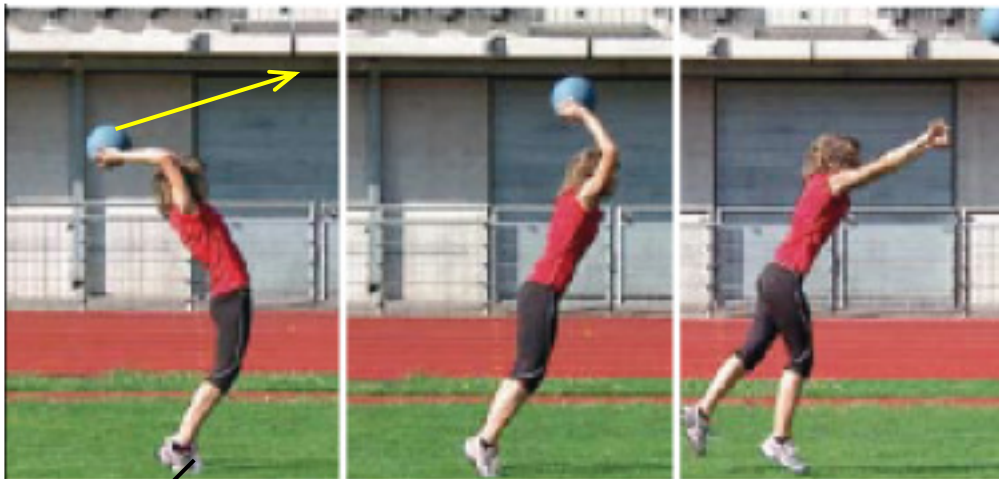
Medizinballwurf aus dem Stand, Medizinball 2kg

(Explosiv-/ Schnellkraft)

Die Beine werden parallel nebeneinander gestellt. Der Ball wird beidarmig (siehe Abbildung) über die Körperstreckung nach vorne oben geworfen (langes Nachdrücken aus den Beinen).

Gemessen wird von der Fussspitze aus bis zum Punkt, wo der Medizinball das erste mal Bodenkontakt hat (Ballmitte)

Versuche: 3 (bester Versuch zählt)



Start Messpunkt (0m)

Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

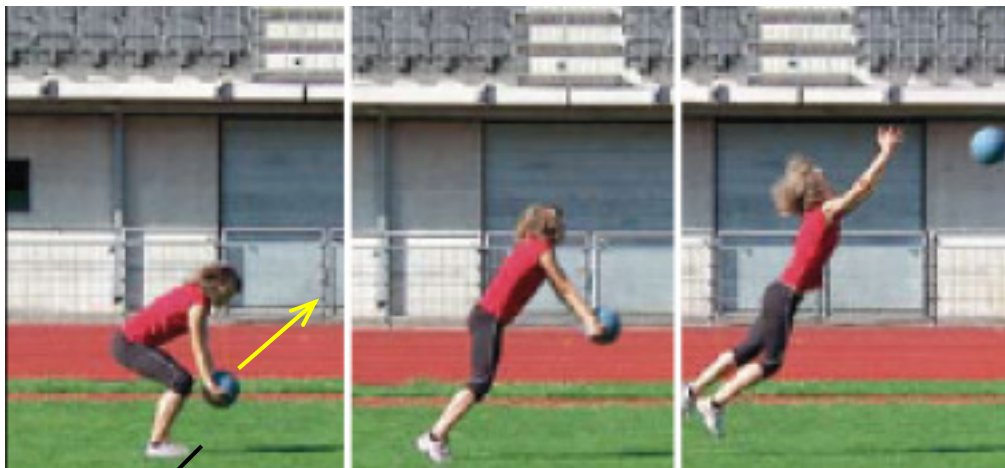
in m	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	18.6	19.4	20.2	21
3.5	17.8	18.6	19.4	20.2
3	17	17.8	18.6	19.4
2.5	16.2	17	17.8	18.6
2	15.4	16.2	17	17.8
1.5	14.6	15.4	16.2	17
1	13.8	14.6	15.4	16.2

Kugelschocker (vorwärts) aus dem Stand, Medizinball 3kg

(Explosiv-/ Schnellkraft)

Die Beine stehen parallel nebeneinander. Aus einer Hockposition, ca. 90° in die Knie (siehe Abbildung), wird der Ball über die Körperstreckung nach vorne oben geworfen (langes Nachdrücken aus den Beinen). Gemessen wird von der Fussspitze aus bis zum Punkt, wo der Medizinball das erste mal Bodenkontakt hat (Ballmitte)

Versuche: 3 (bester Versuch zählt)



Start Messpunkt (0m)

Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

in m	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	13.5	14	14.5	15
3.5	13	13.5	14	14.5
3	12.5	13	13.5	14
2.5	12	12.5	13	13.5
2	11.5	12	12.5	13
1.5	11	11.5	12	12.5
1	10.5	11	11.5	12

Kugelschocker (rückwärts) aus dem Stand, Medizinball 3kg

(Explosiv-/ Schnellkraft)

Die Beine werden parallel nebeneinander gestellt (siehe Abbildung). Wichtig ist, dass der Rücken gerade ist und die Arme gestreckt sind. Der Wurf erfolgt explosiv über den Kopf, bis zum Abwurf wird eine vollständige Körperstreckung aufgebaut.

Gemessen wird von der Ferse aus bis zum Punkt, wo der Medizinball das erste mal Bodenkontakt hat (Ballmitte)

Versuche: 3 (bester Versuch zählt)



Start Messpunkt (0m)

Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

in m	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	14	14.5	15	15.5
3.5	13.5	14	14.5	15
3	13	13.5	14	14.5
2.5	12.5	13	13.5	14
2	12	12.5	13	13.5
1.5	11.5	12	12.5	13
1	11	11.5	12	12.5



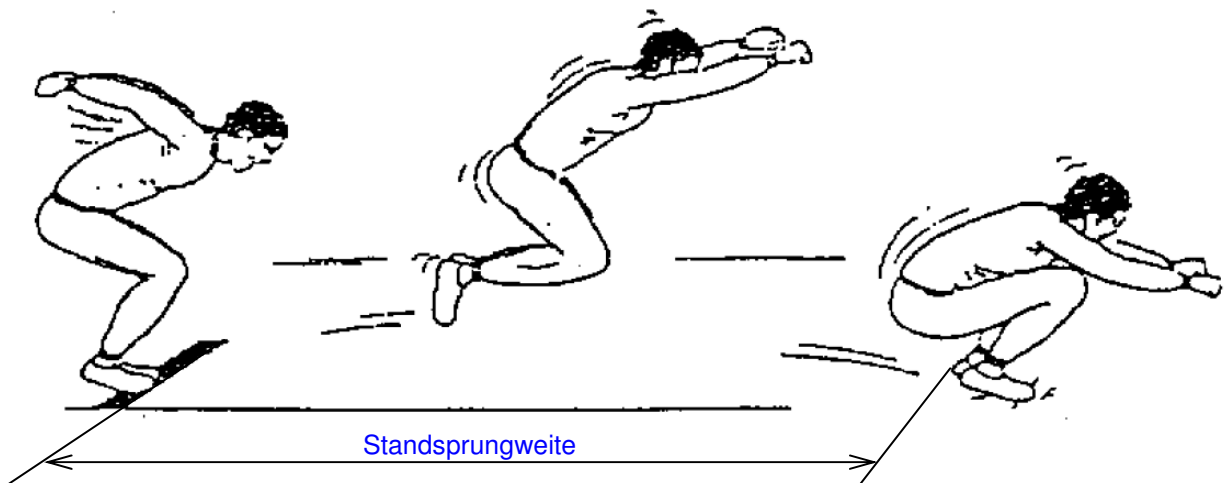
Standweitsprung

(Explosiv-/Schnell-/Sprunkraft horizontal)

Der Teilnehmer steht in der Hockstellung mit den Fussspitzen an der Absprunglinie. Mit beiden Beinen springt er gleichzeitig soweit wie möglich nach vorne und unterstützt den Sprung mit dem Schwung beider Arme.

Gemessen wird von der Fussspitze beim Absprung bis an den hintersten Punkt (Ferse) bei der Landung.

Versuche: 3 (bester Versuch zählt)



Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

in cm	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	260	270	280	290
3.5	250	260	270	280
3	240	250	260	270
2.5	230	240	250	260
2	220	230	240	250
1.5	210	220	230	240
1	205	210	220	230



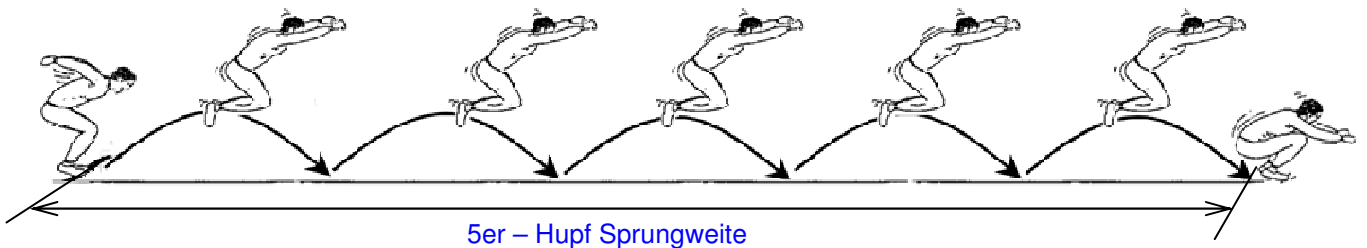
5er Hupf

(Explosiv-/Schnell-/Sprunkraft horizontal)

Beidbeinig hinter Startlinie stehen, Schuhspitzen berühren Startlinie. Mit 5 aufeinander folgenden Zweibeinsprüngen rhythmisch so weit als möglich springen (keine Pause zwischen den einzelnen Hupfer!!)

Gemessen wird von der Fussspitze beim Absprung bis an den hintersten Punkt (Ferse) bei der Landung des 5ten Hupfers.

Versuche: 3 (bester Versuch zählt)



Auswertungstabelle:

1= ungenügend / 2= genügend / 3= gut / 4= sehr gut

in m	Auswahl	MU17	MU19	MU21
4	14	14.5	15	15.5
3.5	13.5	14	14.5	15
3	13	13.5	14	14.5
2.5	12.5	13	13.5	14
2	12	12.5	13	13.5
1.5	11.5	12	12.5	13
1	11	11.5	12	12.5



Jump and Reach Test

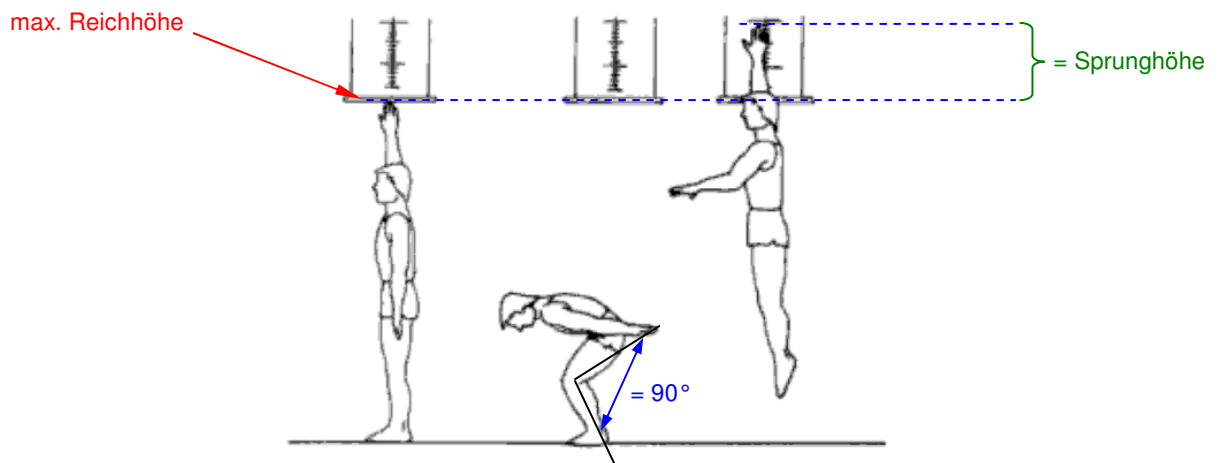
(Explosiv-/Schnell-/Sprungkraft vertikal)

Der Sportler steht neben einer Hallenwand. Im aufrechten Stand mit gestreckten Füßen wird nun die maximale Reichhöhe ermittelt und dort eine Markierung gemacht.

Der Sportler nimmt nun eine statische Position mit ca. 90° Kniewinkel ein und springt aus dieser Position ohne Ausholen so hoch wie möglich ab. Am höchsten Punkt der Flugphase berührt er die Wand, wo dann die zweite Markierung gemacht wird. Die Differenz zwischen diesen beiden Markierungen ist die Sprunghöhe des Sportlers.

Gemessen wird dabei die Explosions-/ Schnell-/ Sprungkraft vertikal.

Versuche: 3 (bester Versuch zählt)



Auswertungstabelle:

Jahre in cm	15	17	18 - 29
exzellent	50 +	56 +	61 +
überdurchschnittlich	46 – 49	53 – 55	55 – 60
durchschnittlich	40 – 45	47 – 52	45 – 54
unterdurchschnittlich	36 – 39	42 – 51	39 – 44
schlecht	bis 35	bis 41	bis 38

Auswertungstabelle gem. Angaben/Datenquelle:
<http://www.exrx.net/Calculators/VerticalJump.html>



Sit and Reach Test

(Beweglichkeit)

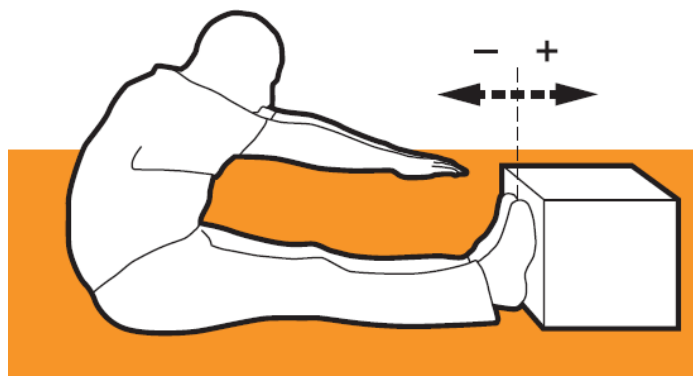
Getestet wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Dehnfähigkeit der Rumpf und hintere Beinmuskulatur.

Setzen Sie sich mit durchgedrückten Knien auf den Boden und versuchen Sie, Ihre Zehenspitzen zu erreichen. Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihren Fusssohlen an einen festen Gegenstand anlehnen können, z.B. ein Schwedenkasten Teil, Position 2 sec. halten.

Gemessen wird von der Fusssohle aus.

(hinter der Fusssohle = minus; über die Fusssohle hinaus = plus Wert)

Versuche: 1



Auswertungstabelle:

in cm	Erwachsene Männer
sehr gut	+ 30 oder mehr
überdurchschnittlich	+ 23 bis + 30
durchschnittlich	+ 16 bis + 23
unterdurchschnittlich	+ 16 bis + 10
schlecht	unter + 10