

# Leistungsvoraussetzungstest (LVT) D/C und C – Kader Trampolinturnen 2006

Grundüberlegungen:

- Wettkampf zur Überprüfung der spezifischen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchskader Trampolinturnen
- Ermittlung einer Platzziffer zur Einstufung der D/C und C – Kader
- Durchführung des LVT - Wettkampfes jeweils kurz nach dem letzten Kaderwettkampf des Jahres

Auswahl der Testübungen:

- Beweglichkeitsanforderungen: aktive Bückfähigkeit, aktive Armrumpfwinkelöffnung, Fuß- und Spann Streckung, komplexe Anforderung
- Kraftanforderungen: sportartspezifische Anforderungen in den verschiedenen Muskulaturbereichen, Schnellkraft- und Kraftausdauerfähigkeiten, besondere Betonung der Sprungkraftanforderungen
- Trampolinanforderungen: spezielle Entwicklung des Schwierigkeitsgrades, Schulung technischer Grundelemente

## **A. BEWEGLICHKEITSÜBUNGEN**

### **1. Fußdehnung:**

Ausgangsposition: Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht, Hände hinter dem Kopf verschränkt

Aktion: maximale Fuß- und Spann Streckung beider Füße bei gestreckten Knien, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Boden und der obersten Zehenspitze / Fußnagel (siehe Bild)

Wertung: von 0 bis 5 Punkten, siehe Tabelle im Anhang



### **2. Armrumpfwinkel:**

Ausgangsposition: Hocksitz mit sehr engem Knie- und Hüftwinkel, Hände fassen schulterbreit im Kammgriff einen Gymnastikstab

Aktion: aktives Öffnen des Armrumpfwinkels durch Heben der gestreckten Arme bis zum Maximalpunkt, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: Beurteilung des Armrumpfwinkels anhand von Winkelvorgaben (siehe Bild)

Wertung: von 0 bis 5 Punkten, siehe Tabelle im Anhang



### 3. Briefmarke:

Ausgangsposition: Strecksitz mit etwa 135 Grad gegrätschten Beinen, Hände fassen schulterbreit im Kammgriff einen Gymnastikstab

Aktion: Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: Beurteilung der Körperhaltung anhand von Vergleichsbildern und – winkelstellungen (siehe Bilder in der Tabelle)

Wertung: von 0 bis 5 Punkten, siehe Tabelle im Anhang



### 4. Bückbeweglichkeit:

Ausgangsposition: Stand auf dem Turnhocker/kleiner Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab

Aktion: Vorbeugen des Oberkörpers bei gestreckten Knien, gestreckte Finger so weit wie möglich zum Boden bringen (siehe Bild)

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Oberkante des Hockers und der schlechtesten Fingerspitze messen bzw. vorher Skala auf der Hocker-/Kastenverkleidung installieren

Wertung: von 0 bis 5 Punkten, siehe Tabelle im Anhang



### 5. Querspagat links / rechts

Ausgangsposition: aus dem Stand vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion: Maximales Senken in das Querspagat links und rechts (siehe Bild)

Messung: Mit einem Maßband bzw. einer Messskala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt. Das Messergebnis wird mit der Tabelle im Anhang verglichen.

Wertung: von 0 bis 5 Punkten, siehe Tabelle im Anhang



## **B. KRAFT- UND KONDITIONSÜBUNGEN**

### 1. Liegestütz:

Ausgangsposition: Liegestütz mit schulterbreiter Handstellung und dem leichten Anheben eines gestreckten Beines (ca. 15 Grad)



Aktion: Heben und Senken des gestreckten Körpers durch Armbeugung und –streckung, kurze Berührung des Bodens (empfohlen Papierblatt) durch das Kinn am Ende der Senkphase

Messung: Anzahl von Liegestützen in einer Zeit von 30 Sekunden, nur vollständige Armstreckung zählt

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang



## 2. Klimmzug

Ausgangsposition: Hang mit Ristgriff an der Reckstange bzw. Klimmzugstange an der Sprossenwand, Beine gestreckt, Fußspitzen müssen gekreuzt werden

Aktion: Klimmzug bis das Kinn auf gleicher Höhe über der Griffstange ist

Messung: Anzahl von Klimmzügen in 30 Sekunden

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

## 3. Beinheben

Ausgangsposition: Hang mit dem Rücken zur Sprossenwand

Aktion: Heben der gestreckten Beine (gehockte Beine für bis zu zwei Punkte) bis zur Griffspresse



Messung: Anzahl von Beinheben in 30 Sekunden, Unterscheidung von gestreckten und gehockten Ausführungen laut Tabelle im Anhang

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, gehockt nur bis zu zwei Punkten

## 4. Rückenzieher

Ausgangsposition: Bückschwebehang im Ristgriff an der Reckstange

Aktion: Senken der Beine rücklings bis zur Position Hüfte unterhalb der Schulter und folgendes Zurückführen in den Bückschwebehang bei geschlossenen und gestreckten Beinen

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang



## 5. Rollenverbindung

Ausgangsposition: Rückenlage, leichtes Anheben der gestreckten Arme und Beine

Aktion: ganze Drehung seitwärts in leichter Schiffchenposition während der ganzen Übung ohne Berühren des Bodens durch Arme und Beine, Anbücken der Beine mit teilweisem Aufrichten des Oberkörpers und beidhändigem Berühren der Zehenspitzen, Streckung in die Ausgangslage, ganze Drehung seitwärts zurück, Bücken, Strecken...Beine müssen während der ganzen Übung geschlossen sein.



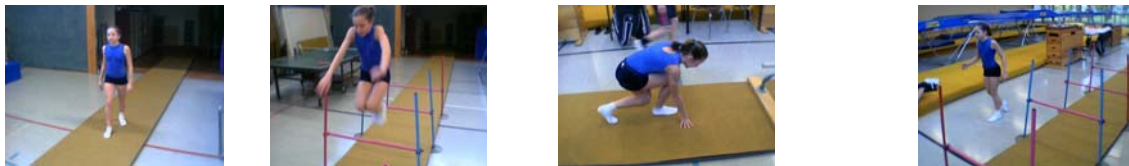
Messung: Anzahl der Bück/Streck – Bewegungen in 30 Sekunden, Zählen bei Berühren der Zehenspitzen

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

## 6. Hürdenbahn

Ausgangsposition: Stand vorlings an einer Ausgangslinie vor einer 10 m langen Bahn mit fünf Hürden von 50 cm Höhe und einem Abstand von je ca. einem Meter.

Aktion: Lauf mit beidbeinigem Überspringen der Hürden bis zur 10m- Linie, Berühren der Linie mit einer Hand – Sprint zurück zur Ausgangslinie ohne Überspringen der Hürden, Berühren der Ausgangslinie mit einer Hand – (drei Wiederholungen) – nach dem vierten Überspringen der Hürdenbahn : Durchlaufen der 10m- Ziellinie



Messung: Zeiterfassung vom Startkommando bis zum Durchlaufen der Ziellinie

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

## 7. Handstand

Ausgangsposition: Handstand mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen (dabei Kontrolle der geschlossenen Fußspitzen)

Aktion: Halten der Ausgangsposition, kleine Schritten innerhalb eines Quadratmeters bei Beibehaltung der Körperspannung sind erlaubt

kein starkes Hohlkreuz !

Messung: mit der Stoppuhr in Sekunden vom Zeitpunkt des Einnehmens der Ausgangsposition bis zur Auflösung der Grundposition

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

## **8. Standsprünge**

Ausgangsposition: Stand auf dem Trampolin

Aktion: beliebige Standsprünge, danach 10 Standsprünge auf Höhe mit gestreckter Körperhaltung nach kurzem Ansagen des Beginns durch den Sportler

Messung: Zeitmessung mit der Stoppuhr, Beginn auf Zuruf, Ende nach dem zehnten Standsprung, maximal zwei Versuche

Wertung: gemessene Zeit minus 10 = Punkte (Bsp. 18,76 sek. – 10 = 8,76 Punkte)

## **9. Pflichthöhe**

Ausgangsposition: Stand auf dem Trampolin

Aktion: Ausführung der kaderrelevanten Pflichtübung für den Altersbereich (M8-M10) nach beliebigem Anspringen

Messung: Zeitnahme vom ersten bis zehnten Sprung der Übung, maximal zwei Versuche

Wertung: gemessene Zeit minus 10 = Punkte (Bsp. 17,32 sek. – 10 = 7,32 Punkte)

# **C. TRAMPOLIN**

## **1. Drei schwierigste Sprünge (3 SKG)**

Ermittlung: der drei schwierigsten Sprünge (Schwierigkeitsgrad), die in einer beliebigen Verbindung einzeln beherrscht werden; nicht zwingend in der Kür, aber ohne Matte  
Im Test kann die Matte aus Sicherheitsgründen geschoben werden, gezählt werden nur Versuche mit Strecksprung danach (bei berühren der Grätemrandung keine Sprunganerkennung) und einer Qualität von höchstens 0,3 Punkten Abzug.

Wertung: Addition der drei Schwierigkeitsgrade – 3,0 multipliziert mit 10

Beispiel: Fliffis b; Triffis c; Fliffis c  $1,3 + 1,6 + 1,1 = 4,0 - 3,0 = 1,0 \times 10 = 10$   
Hier gehen zehn Punkte in die Wertung ein.

## **2. Salto – Barani – Technikverbindung**

Übung: Salto a, Barani a, Salto b, Barani b, Salto c, Barani c

Die Übung kann wahlweise auch mit Salto c begonnen werden, der jeweilige Salto wird immer von einem Barani in gleicher Position gefolgt. Die gebückten Positionen müssen im Mittelteil absolviert werden.

Ermittlung: des Gesamtabzuges durch eine Kampfrichterwertung

Wertung: 10 Punkte minus Gesamtabzugszehntel  $\times 2 =$  Punktzahl für die Liste, maximal zwei Versuche

Beispiel: 0,7 Punkte Abzug  $10 - 7 = 3 \times 2 = 6$ , Hier gehen sechs Punkte in die Wertung ein. Auch Minusbeträge zählen!

### **3. Pflichtpunkte**

Übung: aktuelle Pflichtübung für die Kaderwettkämpfe

Ermittlung: des Gesamtabzuges durch eine Kampfrichterwertung

Wertung: Kampfrichterwertung minus 8,0 multipliziert mit 10 = Punktzahl für die Liste

Beispiel: Pflichtwertung  $8,3 - 8,0 = 0,3 \times 10 = 3$ , Hier gehen drei Punkte in die Wertung ein. Auch Minusbeträge zählen!

### **4. Kürschwierigkeit**

Ermittlung: des aktuellen Schwierigkeitsgrades der Kürübung (beste in einem Bundeswettkampf geturnte Kür im Jahresverlauf)

Wertung: Schwierigkeitsgrad  $- 10,0$  Punkte = Wertung

Beispiel: Schwierigkeitsgrad  $11,4 - 10,0 = 1,4$  Punkte gehen in die Liste ein. Auch Minusbeträge zählen!

### **Auswertung:**

Die Listenpunktzahlen aller 18 Anforderungen werden addiert und ergeben einen Gesamtwert, der im Wettkampfprotokoll vermerkt wird. Bei Punktgleichheit entscheidet der höhere Schwierigkeitsgrad der Kürübung nach C.4.

Ein Protokollvordruck ist beiliegend zu diesen Ausführungsbestimmungen.

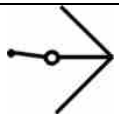
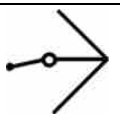

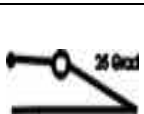
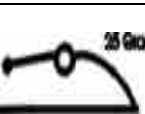
Die Erfassung der Abschnittsgesamtwerte für Beweglichkeit, Kraft/Kondition und Trampolin ermöglicht eine genauere Analyse über Schwächen in den einzelnen Teilbereichen.

Eine Anwendung im Training ist wünschenswert und erleichtert die Diagnose bzw. die Protokollierung des Trainingsfortschrittes.

## Tabellen:

Die dargestellten Tabellen sind die Berechnungsgrundlage für 2006.

Ein Aushängen in der Trainingshalle bzw. ein Mitführen in laminierte Form für den Trainer erleichtern den Umgang mit den Werten.

<b>Tabelle Beweglichkeit</b>		<b>Punkte</b>				
<b>Übung</b>	<b>Messung</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Fußdehnung</b>	<b>cm vom Boden</b>	7	8	10	12	14
<b>Armrumfwinkel</b>	<b>Grad</b>	> 180	180	170	160	145
<b>Briefmarke</b>	<b>Vergleich Bild</b>					
<b>Bücbeweglichkeit</b>	<b>cm am Kasten</b>	-20	-17	-14	-11	-8
<b>Querspagat li/re</b>	<b>cm vom Boden</b>	Beide Seiten unten	Schlechteste Seite 5cm	Schlechteste Seite 10cm	Schlechteste Seite 15cm	Schlechteste Seite 25cm

<b>Tabelle Kraft/Kondition</b>		<b>Punkte</b>									
<b>Übung</b>	<b>Messung</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Liegestütz</b>	<b>in 30 sek.</b>	30	28	26	24	22	20	18	16	13	10
<b>Klimmzug</b>	<b>in 30 sek.</b>	15	14	13	12	10	9	8	6	4	2
<b>Beinheben</b>	<b>in 30 sek.</b>	18	16	14	12	10	8	6	3	10 gehockt	5 gehockt
<b>Rückenzieher</b>	<b>in 30 sek.</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Rollenverbindung</b>	<b>in 30 sek.</b>	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8
<b>Hürdenbahn</b>	<b>in sek.</b>	25,00	25,75	26,50	27,25	28,00	28,75	29,50	30,50	31,50	32,50
<b>Handstand</b>	<b>in sek.</b>	25	22	19	16	14	12	10	8	6	3

Stand 01.06.2006

J. Hohenstein

Bundestrainer Nachwuchs Trampolinturnen

