

Test 1 Schnelligkeit – Sprint „20m und 5 m“

Testcharakteristik

<i>Testname:</i>	Analyse der Schnelligkeit (20 m – Sprint)
<i>Testaufgabe:</i>	20 m - Sprint
<i>Messung/Wertung:</i>	Die Laufzeit bei 5 und 20 m wird in 1/100 Sekunden gemessen und gewertet. Es zählt der bessere von zwei Versuchen.
<i>Fähigkeit:</i>	Antrittsschnelligkeit und Beschleunigungsfähigkeit
<i>Verwendung:</i>	Leistungsüberprüfung
<i>Klassifikation:</i>	Einzeltest

Testmanual

<i>Testdurchführung:</i>	Erläuterung und Demonstration der Aufgabenstellung Der Proband führt einen 20 m Sprint aus. Jeweils bei 10 und 20 m wird per Lichtschranke eine Zeitmessung vorgenommen. Gemessen werden die Antrittsschnelligkeit und Beschleunigungsfähigkeit. Die Zeitmessung wird beim Durchlaufen der Startlichtschranke gestartet. Die Messstrecke wird mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen. Die Laufzeiten werden mit Lichtschranken auf Rumpfhöhe des Sportlers erfasst. Es gibt 2 Versuche pro Sportler. Die Startlinie ist 50cm von der 1. Lichtschranke (1.Messpunkt) entfernt. (siehe abb.2)
--------------------------	--

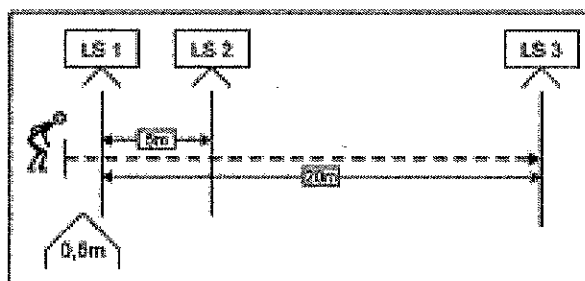
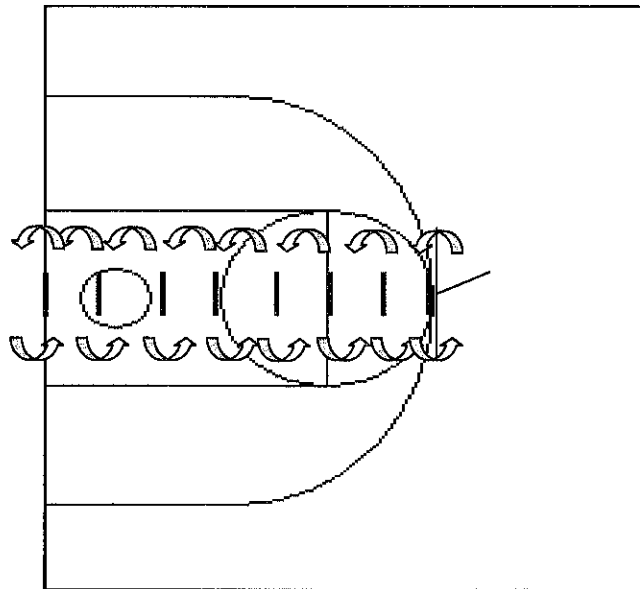


Abb. 2: 20m-Sprint mit 2m-Zurückschonzeitmessung

<i>Testdauer:</i>	1 Minute pro Proband
<i>Testanweisung:</i>	„Hier sollt ihr 20 Meter sprinten. Ihr habt 2 Versuche.“
<i>Testaufbau:</i>	Eine Strecke von 20 m wird mit dem Maßband abgemessen.
<i>Testanforderungen:</i>	1 Maßband, 20 Meter Strecke, 4 Lichtschranken, oder 1 Stoppuhr, 1 Testleiter (nimmt Zeit notiert Ergebnisse)
<i>Testauswertung:</i>	Gewertet wird der bessere Versuch von Zwei und das Ergebnis wird in den Ergebnisbogen eingetragen.

Test 2 Side Steps

Side Steps (16m mit zwei Kontakten zwischen den Blöcken)



- 8 Blöcke, 20 cm breit, 10 cm hoch
- Abstand Blockmitte zu Blockmitte 1,12 m
- Start in Seitwärtsstellung vor dem ersten Block
- Sidesteps (2 Kontakte zwischen den Blöcken), ohne das sich die Beine kreuzen hin und zurück absolviert.

Hinter dem letzten Block haben beide Füße Kontakt, bevor es direkt zurück geht.

Zeitmessung in 1/00 sec

Stoppuhr / Lichtschranke

Test 3

Standweitsprung-Test

Messung der Schnellkraft der unteren Extremitäten - horizontal

Zur Ergänzung des Jump & Reach Tests wird der Standweitsprung-Test durchgeführt, da die spezifischen Schnellkraftfähigkeiten des Basketballspielers auch in horizontaler Bewegungsrichtung verlangt werden (z.B. im Rahmen der Verteidigungsarbeit).

Testziele

Ermittlung der horizontalen Schnellkraft der Beinmuskulatur.

Benötigte Geräte/Hilfsmittel und Testaufbau

Ebene Fläche, Klebeband, Maßband (10m).

Das Maßband wird mit Klebeband auf dem Hallenboden fixiert (Abb. 5). Der Nullpunkt markiert dabei die Startlinie, weitere Klebemarkierungen folgen im 0,5m-Abstand bis zu 4m (je nach Sprungvermögen der Probanden).

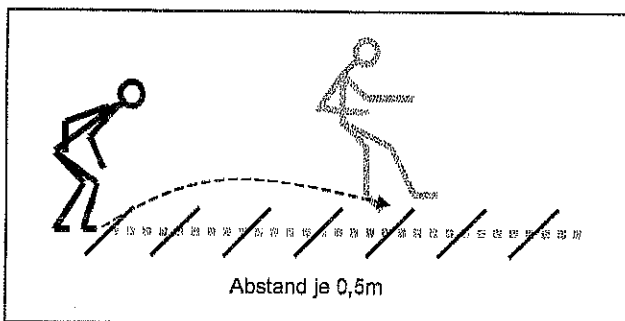


Abb. 5: Standweitsprung- Test

Testanweisung und Wertung

Der Proband stellt sich mit beiden Fußspitzen etwa schulterbreit direkt hinter die Startmarkierung. Aus dem Parallelstand springt er beidbeinig *ohne Auftaktschritt* nach vorn. *Eine Auftaktbewegung zum Schwungholen durch Beugen der Knie und Armschwung ist vor dem Absprung erlaubt, solange die Füße nicht versetzt werden.* Die Landung erfolgt beidbeinig, ein Zurückfallen ist nicht erlaubt.

Der Testhelfer misst die Weite zwischen dem Nullpunkt des Maßbandes (vordere Kante der Startlinie) und der bei der Landung hinteren Ferse des Probanden. Die Messgenauigkeit beträgt 5cm (entsprechend auf- oder abrunden).

Jeder Proband führt zwei Versuche unmittelbar hintereinander aus. Gewertet wird der bessere Versuch.

Test 4 Klimmzug

Testcharakteristik

<i>Testname:</i>	Klimmzug
<i>Testaufgabe:</i>	Klimmzüge (Ristgriff) im Hang
<i>Messung/Wertung:</i>	Anzahl der korrekt ausgeführten Klimmzüge
<i>Fähigkeit:</i>	Maximalkraft
<i>Verwendung:</i>	Leistungsüberprüfung
<i>Klassifikation:</i>	Einzeltest

Testmanual

<i>Testdurchführung:</i>	<p>a) die Testperson fasst die Reckstange schulterbreit im Ristgriff. Das Kommando des Testleiters lautet: „Ausgangsposition!“.</p> <p>b) Ausgangsposition: Der Körper wird gestreckt und die Arme sollen möglichst gestreckt (Beugewinkel ca. 175°) werden. Befindet sich die Testperson in dieser Position lautet das Kommando „Piff!“ und die Testperson soll möglichst viele Klimmzüge ausführen.</p> <p>c) Für eine gültige Wiederholung müssen die Arme gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn an Reckstange). Die Bewegung sollte dabei ohne Unterschwung ausgeführt werden. Ein Zyklus (Armstreckung und –beugung) zählt als 1 Klimmzug bzw. 1 Wiederholung.</p>
<i>Testdauer:</i>	soviel Klimmzüge wie möglich
<i>Hinweise für Testleiter:</i>	Fehlerquellen: Mangelhaftes Strecken der Arme, Schnepferbewegungen in der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme
<i>Testanforderungen:</i>	1 Reck, 1 Matte, 1 Pfeife
<i>Testauswertung:</i>	Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Klimmzüge

Test 5 Sit up

Testcharakteristik

<i>Testname:</i>	Sit up
<i>Testaufgabe:</i>	Sit ups auf der Schrägbank
<i>Messung/Wertung:</i>	Anzahl der korrekt ausgeführten Sit ups
<i>Fähigkeit:</i>	Maximalkraft
<i>Verwendung:</i>	Leistungsüberprüfung
<i>Klassifikation:</i>	Einzeltest

Testmanual

<i>Testdurchführung:</i>	<p>a) die Testperson liegt auf einer Schrägbank. Diese wird in einem Winkel von 30° aufgestellt. „Ausgangsposition!“</p> <p>b) Ausgangsposition: Die Beine werden leicht angezogen (rechter Winkel) und die Hände greifen am den Ohrläppchen. Die Füße werden an den Fußgelenken fixiert. Befindet sich die Testperson in dieser Position lautet das Kommando „Pfiff!“ und die Testperson soll möglichst viele Sit ups ausführen.</p> <p>c) Für eine gültige Wiederholung müssen die Hände immer an den Ohrläppchen bleiben und die Ellbogen die Knie berühren. Bei der Bewegung sollen die Schulterblätter nicht komplett auf die Bank abgelegt werden. (5 cm Abstand) Ein Zyklus (Heben und Absenken des Oberkörpers) zählt als 1 Sit up bzw. 1 Wiederholung.</p>
<i>Testdauer:</i>	soviel Sit ups wie möglich
<i>Hinweise für Testleiter:</i>	Fehlerquellen: kein rechter Winkel der Beine, Hände nicht an den Ohrläppchen, Ellbogen nicht an den Knien Bei ungenauer Ausführung Abbruch durch den Testleiter
<i>Testanforderungen:</i>	1 Bank, 1 Sprossenwand, 1 Pfeife, Fixierung für Fußgelenke
<i>Testauswertung:</i>	Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Sit ups

Test 6

Multistage Fitness Test Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Beim Multistage Fitness Test (MFT) wird die Laufstrecke bis zum Belastungsabbruch eines 20m-Pendellaufs bei regelmäßig ansteigender Geschwindigkeit ermittelt. Die Laufgeschwindigkeit wird dabei durch ein akustisches Signal gesteuert. Der gemessene Testwert erlaubt die Abschätzung der maximalen Sauerstoffaufnahme als Bruttokriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit (Léger & Lambert, 1982).

Testziele

Messung der Laufstrecke bis zum Belastungsabbruch.

Benötigte Geräte/Hilfsmittel und Testaufbau

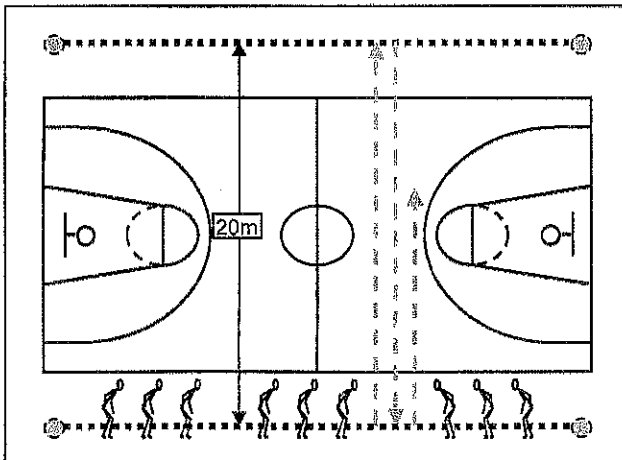


Abb. 8: Multistage Fitness Test

Multistage Fitness Test CD (Download der hier benutzten Version unter <http://www.defence.gov.au>), Beschallungsanlage, 4 Pylone, evtl. Klebeband.

Zur Durchführung des Tests werden zwei parallele Linien im Abstand von 20m benötigt. In der Regel können hierzu die Seitenlinien des Hallenhandballfeldes benutzt werden. Ist dieses nicht markiert, müssen die Linien durch Pylonen und Klebeband selbst aufgebracht werden (Abb. 8).

Testanweisung und Wertung

Die MFT-CD leitet die Probanden akustisch an. Bis zu 20 Probanden können den MFT gleichzeitig absolvieren. Alle starten auf gleicher Höhe an einer der beiden Linien nach dem initialen akustischen Signal (3-fach-„Beep“). Mit dem Erklängen des nächsten Signals (1-fach-„Beep“) müssen die Probanden die gegenüberliegende Markierungslinie mit dem Fuß berühren, um 180° wenden und zurücklaufen. *Es wird in der Folgezeit so lange zwischen den Linien hin und hergelaufen, bis die individuelle Erschöpfung zum Belastungsabbruch zwingt.* Der Test beginnt mit einer Geschwindigkeit von 8,5 km/h (sehr langsam) und wird nach jeweils einer Minute um 0,5 km/h gesteigert (jeweils durch 3-fach-„Beep“ signalisiert).

Gelangt ein Proband vorzeitig an eine Markierung, wartet er kurz bis zum nächsten „Beep“ und läuft erst dann zurück. Ist er zu langsam, muss er den Rückstand auf den nächsten Teilstrecken aufholen. Beträgt der Rückstand allerdings konstant mehr als 6-8m, wird er vom Testleiter herausgenommen. Der Test ist zu Beginn sehr leicht, wird aber mit zunehmender Zeit intensiver. Als Abbruchkriterium gilt das individuelle Gefühl der Ausbelastung.

Notiert wird die erreichte Geschwindigkeitsstufe (*level*) und die zugehörige Anzahl der absolvierten 20m-Teilstrecken (*shuttle*). Beide werden zur Orientierung mit jedem „Beep“ von der CD durchgesagt.

Test 7 Seilspringen „ 1 min“

Testcharakteristik

<i>Testname:</i>	Seilspringen
<i>Testaufgabe:</i>	Seilspringen
<i>Messung/Wertung:</i>	Bewertet wird die Anzahl der in einer Minute korrekt durchgeführten beidbeinigen (Über-) Sprünge
<i>Fähigkeit:</i>	Kraftausdauer
<i>Verwendung:</i>	Leistungsüberprüfung
<i>Klassifikation:</i>	Einzeltest

Testmanual

<i>Testdurchführung:</i>	Erläuterung und Demonstration der Aufgabenstellung Nach kurzer Übungsphase (Gewöhnung und Einstellung der individuellen Seillänge) wird die Überprüfung „Seilspringen“ eine Minute durchgeführt. Der Spieler/die Spielerin erhält 2 Versuche (60 sec.), von denen der Beste gewertet wird.
<i>Testdauer:</i>	3 Minuten pro Proband
<i>Testanweisung:</i>	„Hier sollt ihr beidbeinige Seilsprünge durchführen. Gezählt werden die Anzahl der Sprünge in einer Minute. Ihr habt zwei mal die Chance die Übung durchzuführen und der bessere der beiden Durchgänge geht in die Wertung ein. Vor dem Beginn der Übung habt ihr die Möglichkeit mit dem Sprungseil zu üben und eure eigene Seillänge einzustellen.“
<i>Hinweise zur Ausführung:</i>	„Versucht die eine Minute lang zu springen und euer bestes zu geben.“
<i>Testanforderungen:</i>	Sprungseil, 1 Stoppuhr, 1 Testleiter (zählt und notiert Ergebnisse)
<i>Testauswertung:</i>	Beide Versuche von Seilsprüngen in einer Minute werden in den Ergebnisbogen eingetragen. Der Bessere wird gewertet.

Brustpass-Weitenmessung

Messung der Schnellkraft der oberen Extremitäten

Die Schnellkraftfähigkeiten der oberen Extremitäten manifestieren sich beim Basketballspieler hauptsächlich in der spezifischen Passkraft, wobei ein enger Zusammenhang mit der technischen Ausführungsqualität vorliegt. Bei der Brustpass-Weitenmessung wird die Schnellkraft der Arme im Zusammenhang mit dem grundlegenden Basketball-Pass, dem Brustpass, ermittelt.

Testziele

Ermittlung der Schnellkraft der Arm- und Brustmuskulatur in Zusammenhang mit der Passtechnik Brustpass.

Benötigte Geräte/Hilfsmittel und Testaufbau

Basketball (männliche Probanden = Größe 7, weibliche Probanden = Größe 6), Klebeband, Maßband (20 m)

Das Maßband wird mit Klebeband auf dem Hallenboden fixiert (Abb. 6). Der Nullpunkt markiert dabei die Startlinie, weitere Klebemarkierungen folgen bei 5, 10, 12, 14 und 16m. Der Proband benötigt einen Basketball.

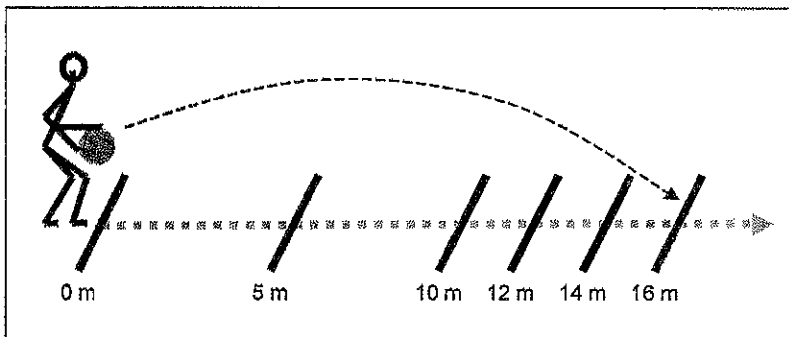


Abb. 6: Brustpass-Weitenmessung

Testanweisung und Wertung

Der Proband stellt sich im Parallelstand mit beiden Fußspitzen unmittelbar hinter die Startmarkierung und führt einen beidhändigen Brustpass aus. Während der Testdurchführung müssen beide Füße fest auf dem Boden an der Startmarkierung stehen bleiben, Auftaktschritte oder ein Nach-Vorn-Fallen beim Passen machen den Versuch ungültig.

Der Testhelfer misst die Weite zwischen dem Nullpunkt des Maßbandes (vordere Kante der Startlinie) und dem Auftreffpunkt des Balles. Bei seitlichen Abweichungen des Auftreffpunkts von der Linie des Maßbands wird der Auftreffpunkt senkrecht zum Maßband projiziert. Die Messgenauigkeit beträgt 10cm (entsprechend auf- oder abrunden).

Es empfiehlt sich, einen zweiten Testhelfer zum Zurückpassen der Bälle einzusetzen. Dies kann z.B. jeweils der Spieler sein, der seine Versuche beendet hat.

Jeder Proband führt zwei Versuche unmittelbar hintereinander aus. Gewertet wird der bessere Versuch.

Halbdistanzwurf-Test

spezifische Wurftechnik unter konditioneller Belastung

Der Halbdistanzwurf-Test nach Steinhöfer (1983) ist ein spielnaher Wurfetest, der die technische Wurfpräzision in Kombination mit einer spieltypischen konditionellen Lauf- und Sprungbelastung erfasst.

Testziele

- Überprüfung der spezifische Wurftechnik aus der Halbdistanz
- Nachrangig Überprüfung der Gewandtheit (schnelle Wurfausführung, Rebound-Antizipation, Fußarbeit) und Ermüdungstoleranz bei spieltypischer konditionell-technischer Belastung

Benötigte Geräte/Hilfsmittel und Testaufbau

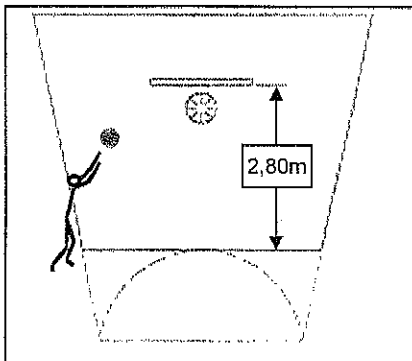


Abb. 7: Verkleinerter Freiwurfraum des Halbdistanzwurf-Tests

Klebeband, Stoppuhr, mindestens 2 Basketballkörbe und -bälle (männliche Probanden = Größe 7, weibliche Probanden = Größe 6), Pfeife.

Die Halbdistanzwürfe werden von außerhalb des verkleinerten Freiwurfraumes (Abb. 7) ausgeführt. Parallel zur Freiwurflinie wird dazu in einem Abstand von 2,80m zum Brett eine Markierung aus Klebeband angebracht, die den inneren Sprungkreis schneidet.

Testanweisung und Wertung

Bevor der erste Testdurchgang startet, wird allen Probanden eine zweiminütige Einwurf-Zeit auf die zur Verfügung stehenden Körbe eingeräumt.

Auf zentrales Signal (Pfeiff vom Testleiter) startet je *ein Proband pro Korbanlage* mit Würfen von beliebiger Stelle außerhalb des markierten Sektors. Nach eigenen Rebound muss aus dem Sektor herausgedribbelt werden, bevor der nächste Wurf erfolgen kann etc. *Die Zeit beträgt 60 Sekunden.* Der Testleiter ruft laut „40“ und „50“ und pfeift bei 60sec ab.

Treffer werden mit 2 Punkten, Ringberührungen mit 1 Punkt bewertet. Sämtliche Punkte werden aufaddiert und ergeben die Testleistung (z.B. 12 Treffer plus 4 Ringberührungen gleich 28 Testpunkte). *Bei offensichtlichen Schrittfehlern zählen die durch den betreffenden Wurf erzielten Punkte nicht.*

Zusätzlich zum Testleiter (Zeitnehmer) wird pro Korbanlage ein Testhelfer zum Zählen und Notieren der Punkte benötigt.

Jeder Proband absolviert innerhalb von zwei Durchgängen jeweils einen Versuch. Der bessere Punktwert ergibt das Testergebnis. Klemmt der Ball bei einem Versuch zwischen Brett und Ring, so wird dieser Versuch abgebrochen und im Anschluss an den betreffenden Durchgang wiederholt.

Test 10 Pendelsprint

20m-Pendelsprint (ohne Ball, mit Ball) Messung der positiven und negativen Beschleunigungsfähigkeit

Neben dem Antrittsvermögen ist für Basketballspieler die Fähigkeit zu abrupten Abbremsbewegungen und Richtungswechseln bedeutsam. Die dabei wirkende negative Beschleunigungsfähigkeit wird im Rahmen des 20m-Pendelsprints ohne und mit Ball überprüft.

Testziele

- Ermittlung der positiven und negativen Beschleunigungsfähigkeit.
- Ermittlung der positiven und negativen Beschleunigungsfähigkeit mit Ball (Ballkontrolle).

Benötigte Geräte/Hilfsmittel und Testaufbau

Lichtschrankensystem mit zwei Lichtschranken (LS), 20m-Maßband, 6 Pylonen zur optischen Markierung der Lichtschranken-Linien und Wendemarken, Klebeband.

Ausgehend von einer zentralen Linie, an der die Messung beginnt (0m) und endet (20m), werden jeweils senkrecht dazu 5m abgemessen und dort Wendemarkierungen (1m Klebeband, 2 Pylonen) angebracht. Zwei LS werden im Abstand von 2m auf der zentralen Linie positioniert und strahlen nach außen. Gegenüber den beiden LS wird im Abstand von 2m jeweils eine Pylone aufgestellt. Die Verkabelung der LS darf Sprint und Auslauf nicht behindern (Abb. 3). Mit Klebeband wird eine Startlinie 0,5m vor der 0m-Linie an LS 1 markiert.

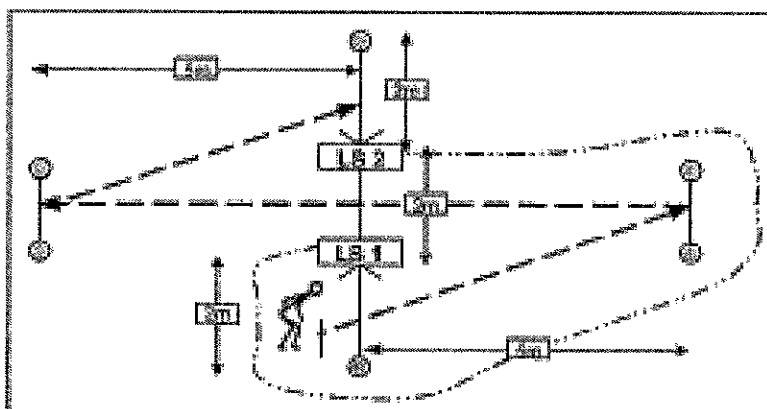


Abb. 3: 20m-Pendelsprint (--- Laufweg, --- Verkabelung)

Testanweisung und Wertung

Der Proband positioniert sich in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß an der Startlinie bei LS 1. Der Startzeitpunkt wird vom Probanden selbst gewählt, es erfolgt kein Startsignal. Der Pendelsprint verläuft wie folgt: Start > Sprint zur rechten Wendemarke > Wende und Sprint zur linken Wendemarke > Wende und Sprint über die Ziellinie (LS 2; Abb. 3). Die Markierungslinien (Wenden) müssen jeweils mit einem Fuß berührt werden!

Jeder Proband absolviert zunächst zwei Versuche ohne Ball (zwei Durchgänge). Anschließend erfolgen zwei Durchgänge mit Ball. Bei Ballverlust darf der Proband am Ende des betreffenden Durchgangs einen weiteren Versuch unternehmen. Die jeweils schnellere Zeit der Durchgänge ohne und mit Ball wird gewertet.

Test 11 Sprunghöhe

Testcharakteristik

<i>Testname:</i>	Jump and Reach (Standhochsprung)
<i>Testaufgabe:</i>	Sprung aus dem Stand
<i>Messung/Wertung:</i>	Registriert wird die vertikale Differenz zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe in cm. Gewertet wird der beste von drei Versuchen.
<i>Fähigkeit:</i>	Sprungkraft
<i>Verwendung:</i>	Leistungsüberprüfung
<i>Klassifikation:</i>	Einzeltest

Testmanual

<i>Testdurchführung:</i>	Erläuterung und Demonstration der Aufgabenstellung Der Sportler tritt frontal vor der Wand und markiert mit den eingekreideten (Kreide oder Magnesia) Spitzen der Mittelfinger beider Hände seine Reichhöhe, ohne dabei mit den Fersen vom Boden abzuheben. Der Sportler steht im Abstand von ca. 25 cm (Markierung anbringen) seitlich vor der Wand und springt beidbeinig (Auftaktbewegung beliebig) aus dem Stand nach oben ab und markiert im höchsten Punkt der Flugphase mit der Spitze des Mittelfingers die Sprunghöhe an der Wand (antippen der Wand mit Fingerspitze).
<i>Testdauer:</i>	1 Minute pro Proband
<i>Testanweisung:</i>	„Hier sollt ihr euch seitlich zur Wand stellen und mit einer beliebigen Auftaktbewegung beidbeinig so hoch wie möglich springen und an der höchsten Stelle mit eurem Mittelfinger wieder die Wand berühren.“
<i>Hinweise für Testleiter:</i>	Auf korrekten „Auftakt“ achten. Ein Fuß bleibt am Boden der zweite kann herangesetzt werden.
<i>Testanforderungen:</i>	1 Maßband, 1 Kreide, 1 Wand, 1 Testleiter (notiert Ergebnisse)
<i>Testauswertung:</i>	Gewertet wird der beste von drei Versuchen und wird in den Ergebnisbogen eingetragen.

Test 12 Korbleger

Testcharakteristik

<i>Testname:</i>	Korbleger
<i>Testaufgabe:</i>	Max. Korblegertreffer in 60 sec.
<i>Messung/Wertung:</i>	Anzahl der Treffer
<i>Fähigkeit:</i>	Basketballspezifische Fähigkeit, Korbleger
<i>Verwendung:</i>	Leistungsüberprüfung
<i>Klassifikation:</i>	Einzeltest

Testmanual

Testdurchführung: Der Übende startet mit Ball an einem „elbow“. Mit dem Startsignal kann der Sportler los dribbeln und einen Korbleger machen. Es wird nur der Korbleger als Treffer gewertet, wenn der Wurf nach richtigem Rhythmus und mit der richtigen Hand erfolgt (von links mit links, von rechts mit rechts). Nach dem jeweiligen Wurf muss zur Freiwurflinie zurück, und um den anderen „elbow“ herum gedribbelt werden. Ziel ist es in 60 sek. eine maximale Trefferanzahl zu erreichen. (Abbildung 1)

<i>Testdauer:</i>	60 sek.
<i>Hinweise für Testleiter:</i>	Auf genaue Ausführung der Technik achten
<i>Testanforderungen:</i>	1 Testleiter, Korb, Stoppuhr und Ball
<i>Testauswertung:</i>	Gewertet wird die Anzahl der Korblegertreffer

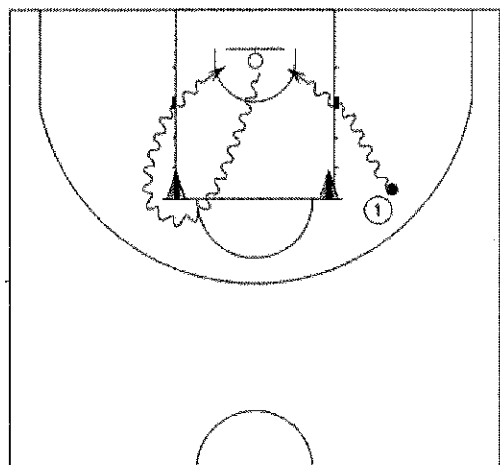


Abbildung 1