

## Körperhöhe stehend

Die Messung der Körperhöhe stehend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an einer Wand oder Messeinrichtung. Die Füße sind geschlossen und die Arme hängen seitlich am Körper. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Der Kopfanschlag oder ein Kopfbrett müssen gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten.

- ✓ Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- ✓ Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt
- ✓ Die Füße sind geschlossen und der Zopf ist hinten oder die Haare sind offen
- ✗ Die Füße sind nicht geschlossen, Gesäß und Fersen berühren nicht das Messgerät



**Körperhöhe stehend vom Scheitel bis zum Boden in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 178,7 cm)**



1



ca. 30 Sekunden pro Person



Stadiometer (alternativ: Maßband, Klebeband, Kopfbrett)

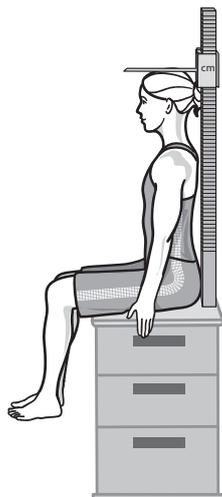
Testdurchführung:



## Körperhöhe sitzend

Die Messung der Körperhöhe sitzend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken und Gesäß an einer Wand oder Messeinrichtung. Knie- und Hüftgelenk sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Der Kopfanschlag oder ein Kopfbrett müssen gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten.

- ✓ Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- ✓ Der Zopf ist hinten oder die Haare sind offen
- ✗ Das Gesäß berührt nicht das Messgerät



**Körperhöhe sitzend vom Scheitel bis zur Sitzfläche in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 95,2 cm)**



1



ca. 30 Sekunden pro Person



Stadiometer (alternativ: Maßband, Klebeband, Kopfbrett); Kasten

Testdurchführung:



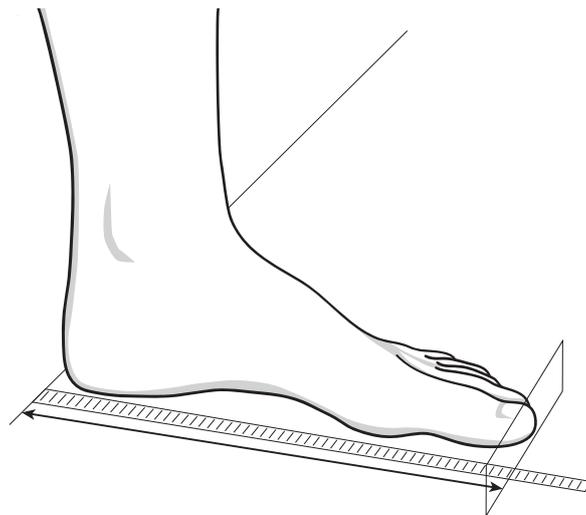
### Aufbauhinweise:

Das Stadiometer ist so zu platzieren, dass die Testperson so weit nach hinten rutschen kann, dass die Oberschenkel komplett auf dem Kasten aufliegen

## Fußlänge

Die Messung der Fußlänge erfolgt im Stehen, das Gewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Das Maßband wird bündig im 90°-Winkel zur Wand (Fußleiste) mit Hilfe von Klebeband befestigt. Der Nullpunkt befindet sich dabei am Anschlag zur Wand. Die Fersen berühren die Wand. Anschließend wird mit Hilfe eines Stabes o.Ä. die Fußlänge gemessen, indem der Abstand zwischen Ferse und großem Zeh gemessen wird. Das Vorgehen wird auf beiden Seiten wiederholt.

- ✓ Die Ferse berührt die Wand
- ✓ Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt
- ✗ Die Ferse berührt nicht die Wand
- ✗ Der Fuß befindet sich nicht auf einer Linie mit dem Maßband
- ✗ Das Gewicht ist nicht auf beide Füße verteilt



 **Fußlänge von der Ferse zum großen Zeh in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 23,7 cm)**

 1

 ca. 60 Sekunden pro Person für beide Füße

 Maßband mit Millimeter-Einheit, Klebeband, Stab o.Ä.

Testdurchführung:



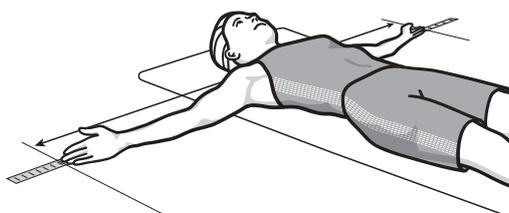
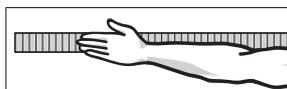
### Aufbauhinweise:

Das Maßband muss exakt mit der Null-Markierung an der Wand anliegen und im 90°-Winkel zur Wand platziert sein

## Armspannweite

Die Messung der Armspannweite erfolgt liegend in Rückenlage (die Beine sind gestreckt) mit horizontal ausgestreckten Armen. Das Maßband wird mit Hilfe von Klebeband am Boden befestigt. Die Testperson berührt mit der Spitze des rechten oder linken Mittelfingers den Nullpunkt des Maßbandes (der Handrücken liegt auf dem Boden) und versucht sich so weit wie möglich auseinander zu strecken. Schultern, Kopf und Handrücken haben Kontakt zum Boden. Gemessen wird der Abstand von der Spitze des rechten zur Spitze des linken Mittelfingers.

- ✓ Die Arme befinden sich auf einer Linie mit dem Schultergürtel
- ✓ Die Handinnenflächen zeigen nach oben
- ✗ Die Spitze des rechten oder linken Mittelfingers berührt nicht den Nullpunkt des Maßbandes
- ✗ Die Arme sind nicht auf einer Höhe mit dem Schultergürtel, sondern nach oben oder unten geneigt
- ✗ Die Beine sind schräg nach rechts oder links geneigt (Arme nicht im 90°-Winkel zum Ober- und Unterkörper)



**Armspannweite von Mittel- zu Mittelfingerspitze in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 198,4 cm)**



1



ca. 30 Sekunden pro Person



Maßband mit Millimeter-Einheit, Klebeband

### Aufbauhinweise:

Das Maßband muss exakt mit der Null-Markierung an der Wand anliegen und im 90°-Winkel zur Wand platziert sein

Testdurchführung:



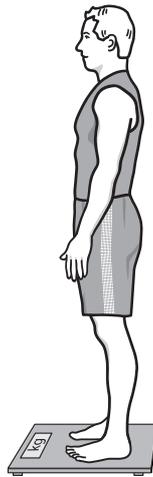
Aufbau:



## Körpergewicht

Die Messung des Körpergewichts erfolgt ohne Schuhe und in Spielkleidung (möglichst einheitlich, bestehend aus Trikot + Shorts). Dazu stellt sich die Person in aufrechter Haltung ruhig auf die Waage und verlagert ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

- ✓ Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- ✓ Die Waage muss auf festem und ebenem Untergrund stehen
- ✓ Die Messung sollte in einem sichtgeschützten Bereich stattfinden
- ✓ Die Messung erfolgt in einheitlicher Spielkleidung (Trikot + Shorts), ohne Schuhe
- ✓ Unmittelbar davor sollte auf Essen und Trinken verzichtet werden



 **Körpergewicht in kg mit einer Nachkommastelle (z.B. 95,2 kg)**



1



ca. 30 Sekunden pro Person



Digitale, geeichte Körperwaage

Testdurchführung:



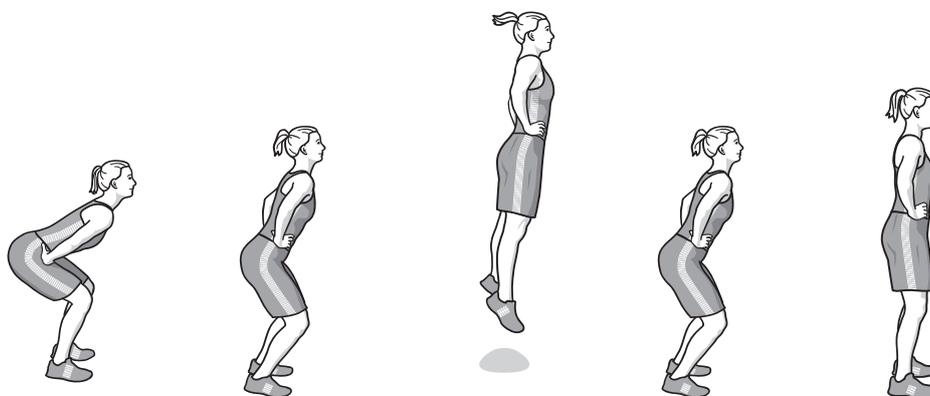
### Aufbauhinweise:

Die Waage muss auf festem, ebenem Untergrund in einem sichtgeschützten Bereich stehen

## Squat Jump

Das Ziel besteht darin, aus einer gehockten Position, ohne Ausholbewegung so hoch wie möglich zu springen. Die Testperson steht in einem etwa hüftbreiten Stand und nimmt eine individuell optimale gehockte Position ein. Diese Position wird für 2 Sekunden gehalten, dann springt die Testperson mit beiden Beinen vertikal nach oben. Die Hände sind während des gesamten Bewegungsablaufes an den Hüften. Die Landung erfolgt in gestreckter Position, ohne Anhocken der Beine, auf der Absprungposition. Der Bewegungsablauf wird im Vorfeld durch den/die Tester\*in erklärt und nach Möglichkeit demonstriert.

- ✓ Fester, ebener Untergrund
- ✓ Spielkleidung und feste Turnschuhe
- ✓ Gewertet wird der beste Wert (höchste Sprunghöhe)
- ✓ Die Hockposition soll nicht tiefer als 90° sein
- ✗ Die Beine werden bei der Landung angehockt
- ✗ Die Testperson springt deutlich nach vorne (über eine Fußlänge)



**Sprunghöhe in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 28,7 cm)**



1



ca. 30 Sekunden pro Person und Sprung



Optojump-System (1m), ggf. Verlängerungskabel oder Kabeltrommel



2 Versuche



Mind. 20 Sekunden Pause zwischen den beiden Versuchen

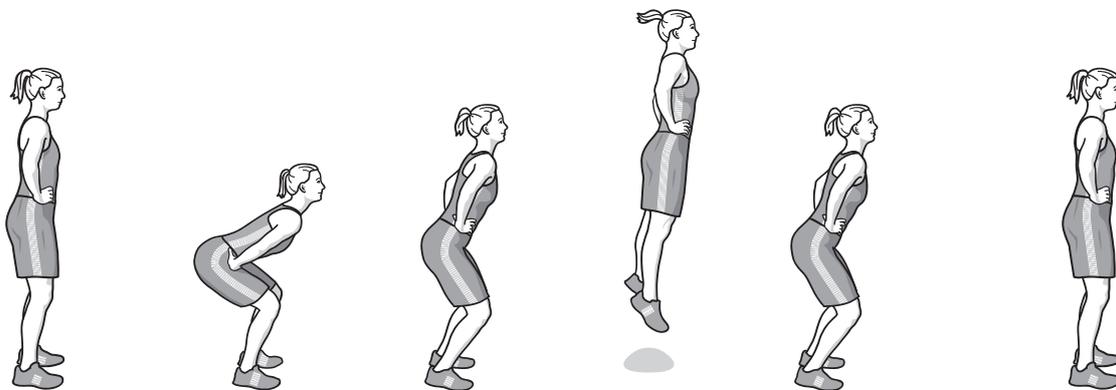
Testdurchführung:



## Countermovement Jump (ohne Armschwung)

Das Ziel besteht darin, aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen. Die Testperson steht in einem etwa hüftbreiten Stand und springt über eine individuell optimale Ausholbewegung mit beiden Beinen vertikal nach oben. Die Hände sind während der ganzen Bewegung an den Hüften. Die Landung erfolgt in gestreckter Position, ohne Anhocken der Beine, auf der Absprungposition. Der Bewegungsablauf wird im Vorfeld durch den/die Tester\*in erklärt und nach Möglichkeit demonstriert.

- ✓ Fester, ebener Untergrund
- ✓ Spielkleidung und feste Turnschuhe
- ✓ Gewertet wird der beste Wert (höchste Sprunghöhe)
- ✗ Die Beine werden bei der Landung angehockt
- ✗ Die Testperson springt deutlich nach vorne (über eine Fußlänge)



Sprunghöhe in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 32,5 cm)

1

ca. 30 Sekunden pro Person und Sprung

Optojump-System (1m), ggf. Verlängerungskabel oder Kabeltrommel

2 Versuche

Mind. 20 Sekunden Pause zwischen den beiden Versuchen

Testdurchführung:



### **Aufbauhinweise Squat Jump und Countermovement Jump (Opto-jump-System):**

Die Optojump-Gates werden in einem Abstand von ca. 1 m zueinander auf festem und ebenen Untergrund platziert. Das Optojump-System muss sowohl ans Stromnetz (ggf. Verlängerungskabel oder Kabeltrommel notwendig) als auch den Laptop mit der Optojump-Software mittels dem dazugehörigen USB-Kabel angeschlossen werden. Es muss darauf geachtet werden, dass sich keine Kabel oder sonstige Gegenstände innerhalb der Optojump-Gates befinden. Es wird empfohlen, in der Nähe des Optojump-Systems einen Tisch, Kasten o.Ä. für den Laptop mit der Optojump-Software zu platzieren.

Aufbau:



### **Hinweise Squat Jump und Countermovement Jump (ohne Armschwung)**

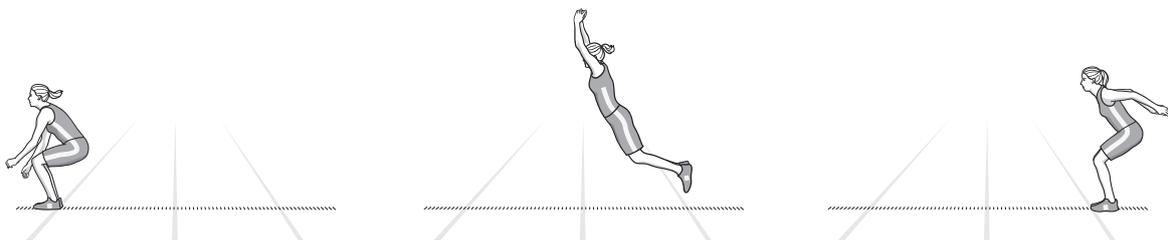
Mit dem Squat Jump wird die Fähigkeit der konzentrischen Kraftentwicklung überprüft. Mit dem Countermovement Jump wird die Kraftfähigkeit der unteren Extremitäten unter Einbezug des langen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus getestet.

Durch einen Vergleich der Squat Jump-Leistung mit der Countermovement Jump-Leistung lassen sich Rückschlüsse auf die Reaktivkraftfähigkeit bei langsamen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklen schließen<sup>2</sup>. Zudem gibt dieser Vergleich die Möglichkeit individuelle Trainingsschwerpunkte setzen zu können.

## Standweitsprung

Das Ziel besteht darin, einen beidbeinigen Standweitsprung so weit wie möglich durchzuführen. Zu Beginn der Bewegung steht die Testperson beidbeinig mit den Fußspitzen an der Klebeband-Markierung (die Markierung darf nicht berührt werden). Die Testperson bewegt sich aus dem schulterbreiten Stand in eine individuell optimale, einmalige Ausholbewegung und springt explosiv so weit wie möglich nach vorne. Es wird von Beginn der Markierung bis zum nächstgelegenen Landungspunkt (z.B. Ferse) gemessen.

- ✓ Fester, ebener Untergrund
- ✓ Spielkleidung und feste Turnschuhe
- ✓ Gewertet wird der beste Wert (weiteste Sprungweite)
- ✗ Die Testperson fällt bei der Landung zur Seite oder nach hinten um oder fängt sich mit den Händen ab
- ✗ Die Testperson macht einen Auftaktschritt oder springt einbeinig ab
- ⚠ In manchen Fällen ragt die Schuhsohle einige cm über die Ferse hinaus - dies ist bei der Messung zu berücksichtigen



**Sprungweite in cm (z.B. 195 cm)**



1



ca. 45 Sekunden pro Person und Sprung



Maßband, Klebeband



2 Versuche



Mind. 2 Minuten Pause zwischen den beiden Versuchen

Testdurchführung:



### Aufbauhinweise:

Es empfiehlt sich, den Nullpunkt des Maßbandes an einer Hallenlinie zu orientieren, sodass diese als Startmarkierung genutzt werden kann. Zudem ist das Maßband an mehreren Stellen am Boden zu befestigen und das Ende außerhalb des möglichen Landebereichs zu platzieren, damit der Landebereich hindernisfrei ist.



 **Benötigte Zeit in Sek. mit zwei Nachkommastellen (z.B. 5,83 Sek.)**

 1

 ca. 30 Sekunden pro Person und Versuch

 Lichtschrankensystem mit einer Lichtschranke, Klebeband (zur Markierung des Vor-Starts 50 cm vor der Startlinie/der Lichtschranke und der Startlinie), 3 Pylonen mit einer Höhe von jeweils mind. 50 cm

 2 Versuche

 Mind. 2 Minuten Pause zwischen den beiden Versuchen

Testdurchführung:



#### **Aufbauhinweise:**

Zunächst wird eine Start-/Ziellinie definiert, auf welcher die Lichtschranke platziert wird. Es ist darauf zu achten, dass die Lichtschranken ausreichend weit auseinander stehen, damit keine Einschränkung insbesondere der Rückwärtslaufbewegung beim Zieleinlauf stattfindet. Ebenso ist auf ausreichend Platz zum Auslaufen zu achten. Dieser ist entsprechend hindernisfrei zu halten. Anschließend wird die Startmarkierung in 50 cm Entfernung zur Start-/Ziellinie abgemessen und geklebt (A). Danach werden die Markierungen B, C und D abgemessen und mit Hilfe von Klebeband auf dem Boden markiert. Die Pylonen werden exakt mittig auf den Markierungen ausgerichtet. Der Abstand zwischen der Start- und Ziellinie und der Markierung B beträgt 5 m, der Abstand zwischen den Markierungen B und C sowie B und D beträgt jeweils 2,5 m (Entfernung zwischen Markierungen C und D: 5 m).

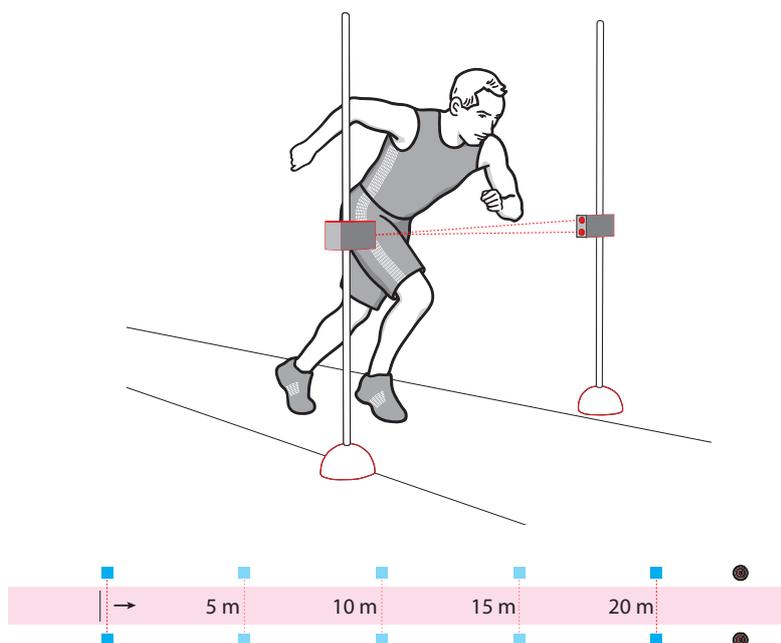
Aufbau:



## 20 m-Sprint

Ziel ist es, die Strecke so schnell wie möglich zu absolvieren. Die Testperson steht 50 cm hinter der Startlinie an der Markierung und startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schritt-Stellung). Die Teststrecke des Sprinttests beträgt 20 m. Außerdem werden die Zwischenzeiten bei 5 m, 10 m und 15 m gemessen. Es werden zwei Durchgänge mit einer Pause von mindestens 2 Minuten zwischen den Versuchen absolviert.

- ✓ Gewertet wird der beste Versuch (inkl. der dazugehörigen Zwischenzeiten)
- ✗ Die Testperson minimiert bereits vor die Ziellinie das Tempo
- ⚠ Im Zielbereich muss ausreichend hindernisfreier Raum zum Auslauf vorhanden sein, um Verletzungen zu vermeiden und ein frühzeitiges Abbremsen zu verhindern
- ⚠ Bei zwei Zeiten zu einem Messpunkt wird die jeweils erste (bessere) Zeit für diesen Messpunkt notiert
- ⚠ 3 m nach der letzten Lichtschranke sollten zwei Pylonen aufgestellt werden, damit nicht zu früh abgebremst wird



 **Benötigte Zeit für 5 m, 10 m, 15 m und 20 m in Sek. mit zwei Nachkommastellen (z.B. 4,36 Sek.)**

 1

 ca. 30 Sekunden pro Person und Versuch

 Lichtschrankensystem mit fünf Lichtschranken, Klebeband (zur Markierung des Vor-Starts 50 cm vor der Startlinie/der ersten Lichtschranke, der Startlinie und der Ziellinie), 2 Pylonen

 2 Versuche

 Mind. 2 Minuten Pause zwischen den beiden Versuchen

Testdurchführung:



### Aufbauhinweise:

Zunächst wird ein Punkt definiert, auf welcher die erste Lichtschranke platziert wird. Anschließend wird ausgehend von diesem Punkt die gesamte Distanz abgemessen, wobei Klebmarkierungen bei 5 m, 10 m, 15 m und 20 m gesetzt werden. Die Lichtschranken werden exakt auf den Markierungen platziert. Es ist darauf zu achten, dass die Lichtschranken ausreichend weit auseinander stehen, damit keine Einschränkung der Laufbewegung stattfindet. Ebenso ist auf ausreichend Platz zum Auslaufen zu achten. Dieser ist entsprechend hindernisfrei zu halten. Um ein frühzeitiges Abbremsen zu verhindern, werden in einem Abstand von 3 m nach der Ziellinie (20 m) zwei Pylonen aufgestellt, welche als Ziel für die Sportler\*innen ausgegeben werden. Danach wird die Startmarkierung abgemessen und geklebt.

Aufbau:

