

Athletiküberprüfung

Landeskader AK 14 und älter

Durchführungszeitfenster Saison 2025/2026: 02.02.2026-15.03.2026



Vorwort

Mit Abschluss der Altersklasse 13 (AK14) und dem damit verbundenen Ausscheiden aus den Altersklassen, welche den Landesvielseitigkeitstest (LVT) absolvieren, gibt es abseits der Landesleistungsdiagnostik keine Überprüfungen der athletischen Elemente im SV NRW.

Aus diesem Grund sollen auch ab der Altersklasse 14 (AK14) einige Fähig- und Fertigkeiten im Kraft- und Athletikbereich überprüft werden.

Hierbei soll sowohl auf bekannten Übungen des LVTs aufgebaut als auch Übungen aus dem Bereich des Langhanteltrainings behandelt werden. Dabei gilt besonders bei Langhantelübungen, dass die Qualität, also die korrekte Ausführung der Bewegung, wichtiger als die Quantität, also das bewegte Gewicht, sein soll. Für die Technikbewertung wird dabei auf das *Konzept zur Leistungsdiagnostik im Beckenschwimmen (Nachwuchskader)* des Deutschen Schwimmverbands (2023) zurückgegriffen. Ebenso sind die Bewegungsbeschreibungen der Übungen Klimmzüge, Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben aus dem *Konzept zur Leistungsdiagnostik im Beckenschwimmen (Nachwuchskader)* des Deutschen Schwimmverbands (2023) übernommen worden. Für eine bildliche Darstellung und Erklärung der Langhantelübungen wurden zudem QR-Codes eingebaut, welche zu Videos mit den Technikleitbildern führen.

Bei allen Übungen mit der Langhantel (Bankdrücken, Kniebeuge, Kreuzheben) wird als Standard eine Ausführung über 5 Wiederholungen mit einem vorgegebenen, prozentual vom eigenen Körpergewicht ermittelten Gewicht gearbeitet.

Die Bewegungsbeschreibungen des Rumpfkraft- und Beweglichkeitsteils sind aus dem *Testmanual Landesvielseitigkeitstest* (2017/2018) übernommen worden.

Aufgabengebiet Schnellkraft

Standweitsprung (Horizontalsprung)

Im Gegensatz zu dem aus dem LVT bekannten Dreisprung wird hier die Weite von nur einem maximal weiten Schlusssprung nach vorne gemessen (Horizontalsprung). Dafür wird eine Markierung gesetzt und ein Maßband auf dem Boden fixiert. Die Zehenspitzen dürfen die Markierung nicht berühren.

Die Weite wird am hintersten Teil des sich weiter hinten befindenden Fußes gemessen. Jede*r Athlet*in hat hierfür drei Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

Jump & Reach (Vertikalsprung)

Im Gegensatz zum Standweitsprung, welcher ein größtenteils horizontaler Sprung ist, misst der „Jump and Reach“-Test die maximale Höhe, die ein*e Athlet*in springen kann (Vertikalsprung). Dafür stellen sich die Athlet*innen bei festem Stand mit der Schulter an eine Wand und strecken den Arm, mit dem er/sie wandnah steht, maximal nach oben. Am höchsten Punkt (Fingerspitzen) wird eine Markierung gesetzt.

Nun führen die Athlet*innen einen maximal hohen Sprung (Counter-Movement-Jump: Ausholbewegung mit Armen erlaubt) aus und berühren am höchsten Punkt des Sprungs mit ihrer wandnahen Hand die Wand. Wieder wird der höchste Punkt (Fingerspitzen) markiert und die Differenz zur Ausgangsposition ermittelt. Dieser Wert gibt die Sprunghöhe der Athlet*innen an. Jede*r Athlet*in hat drei Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

Alternativ kann auch mit einer videobasierten App (wie bspw. My Jump) die Sprunghöhe gemessen werden.

Aufgabengebiet Allgemeine Kraft

Klimmzüge

Die Athlet*innen hängen sich an die Klimmzugstange. Die Hände umgreifen die Stange von vorne (Ristgriff). Der Rücken ist hierbei lordosiert. Die Athlet*innen heben zusätzlich den Brustkorb. Die Hüfte ist gestreckt, die Unterschenkel können angewinkelt werden.

Die Athlet*innen ziehen den Körper nach oben und je nach Variante berührt die Stange leicht die Brust. Die LWS ist in Lordose, die BWS ist aufgerichtet. Die Athlet*innen sollen sich bei der Zugbewegung auf die Schultern konzentrieren (Schultern nach unten ziehen und Schulterblätter zusammenführen).

Durch eine langsame Streckung der Ellbogen und Schultern kehren die Athlet*innen in die Ausgangsstellung zurück.

Es wird die maximale Wiederholungszahl gemessen. Für einen wertbaren Versuch muss das Kinn die Stange sichtbar überwinden. Es gibt für jede*n Athlet*in nur einen Versuch.

Häufige Fehler:

- Rundrücken und damit Betonung der Arbeit der Armbeuger
- Schulterblätter werden nicht nach unten und zur Mitte gezogen - Schwung aus den Beinen

(vgl. Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen, 2017)

Bauchmuskeltest

Der Sportler liegt in Rückenlage auf der Matte, die Beine sind angezogen (ca. 90 Grad Ober-Unterschenkelstellung) und die Füße aufgestellt (maximal hüftbreit). Ziel ist es einmal in den Sitz zu kommen, ohne dass sich die Füße von der Matte abheben. Der Bauchmuskeltest erfolgt in drei Stufen, wobei die Arme in unterschiedlichen Positionen gehalten werden müssen.

Stufe 1 (1 Punkt): Die Arme sind gestreckt in Vorhalte und die Hände zeigen Richtung Füße.

Stufe 2 (2 Punkte): Die Arme sind vor der Brust verschränkt und die Hände berühren jeweils die gegenüberliegende Schulter.

Stufe 3 (3 Punkte): Die Arme sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!) und die Hände ineinander verschränkt.

Häufiger Fehler:

- Schwungvolles Aufrichten

(vgl. Testmanual Landesvielseitigkeitstest 2017/2018)

Rückenmuskeltest

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil. Die obere Kante des Beckens befindet sich an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine/Füße werden durch einen Helfer bzw. anderen Sportler fixiert. Der Oberkörper wird waagrecht in der Luft gehalten, wobei die Arme wie bei der Eintauchhaltung ins Wasser nach vorn gestreckt sind. Der Oberkörper muss durchgestreckt und völlig ruhig gehalten werden. Der Testleiter hält in Verlängerung der Auflagefläche unter dem Oberkörper/Kopf des Sportlers einen Gymnastikstab, welcher durch den Sportler nicht berührt werden darf.

Es erfolgt eine Zeitnahme – Angabe von Minuten und Sekunden (z.B. 01:10,00) die Zeit wird gestoppt, wenn der Sportler den Stab berührt oder sich der Oberkörper unruhig bewegt. Als maximale Haltungsdauer gelten 1:20 Minuten.

Wertung

Ab 0:40,00 min: 1 Punkt

Ab 1:00,00 min: 2 Punkte

Ab 1:20,00 min: 3 Punkte

Häufige Fehler:

- keine ruhige Haltung des Oberkörpers
- Hohlkreuzhaltung

(vgl. Testmanual Landesvielseitigkeitstest 2017/2018)

Aufgabengebiet Langhantel

Im Bereich Langhanteltraining sollen die technischen Fähig- und Fertigkeiten sowie die individuellen Entwicklungen beurteilt werden. Als Grundlage hierfür wird das *Konzept zur Leistungsdiagnostik im Beckenschwimmen (Nachwuchskader)* des Deutschen Schwimmverbands (2023) herangezogen. Die dort erarbeiteten Technik-Anforderungsbögen (Checklisten) dienen als Orientierung und Einschätzung, wie vorangeschritten die technischen Fähig- und Fertigkeiten bereits sind und wo ggf. noch Entwicklungspotential vorhanden ist. Die Checklisten, welche sich im Anhang befinden, sind von den bei der Überprüfung anwesenden Trainer*innen auszufüllen.

Die folgenden Bewegungsbeschreibungen wurden aus dem *Konzept zur Leistungsdiagnostik im Beckenschwimmen (Nachwuchskader)* des Deutschen Schwimmverbands übernommen.

Kniebeuge hinten



Ausgangsposition:

- die Hantelstange wird auf dem Trapezmuskel platziert
- die Hände greifen die Langhantel außerhalb der Schultern (Griffbreite ist individuell zu wählen, sollte aber nicht zu weit gewählt werden), so dass die Ellbogen nach unten(-hinten) gerichtet sind und die Schultern zurückgezogen werden (Brustbein soll aufgerichtet werden)
- die Fußposition sollte so gewählt werden, dass der/die Sportler/in hüft- bis schulterbreit steht (Fußaußenkanten schließen lotrecht mit der Hüfte / Schulter ab)
- die Füße sind nach vorn parallel oder leicht nach außen gerichtet
- das Gewicht befindet sich auf dem ganzen Fuß

Durchführung:

1. Phase

- vor Beginn der Bewegung atmet der/die Sportler/in tief ein und hält den Atem
- die exzentrische Phase wird durch ein kontrolliertes Beugen der Knie und Hüfte eingeleitet, der Rumpf bleibt hierbei stabil
- der Umkehrpunkt der Bewegung ist erreicht, wenn die Oberschenkel parallel zur Horizontalen sind
- ein federn am Umkehrpunkt ist zu vermeiden

2. Phase

- beim Aufstehen ist wichtig, dass eine Streckung des Knie- und Hüftwinkels gleichzeitig erfolgt
- die konzentrische Phase der Bewegung endet mit einer Streckung der Hüft- und Kniegelenke
- die Ausatmung erfolgt im letzten Drittel der Streckung oder in der Ausgangsposition

Technische Hinweise:

- von der Seite betrachtet, befindet sich die Langhantel die ganze Zeit mittig über dem Fuß und verläuft senkrecht

- der/die Sportlerin verlagert das Gewicht nicht vor auf den Fuß
- das Becken darf nicht nach vorn kippen
- der Rücken ist während der gesamten Bewegung aufrecht und gestreckt zu halten
- die Knie dürfen sich vor den Fußspitzen befinden
- es ist anzustreben, dass im Umkehrpunkt (Ende 1. Phase) die Oberschenkel parallel zum Boden sind (Abhängig von der Mobilität der/des Sportlers/in)

Mindestanforderungen des Kraftniveaus für die Kniebeuge

Zielstrecke		14-15 Jahre		16-17 Jahre		≥ 18 Jahre	
		Last (% KG)	Wdh.	Last (% KG)	Wdh.	Last (% KG)	Wdh.
weiblich	Kurzstrecke	70	5	85	5	100	5
	Mittelstrecke	70	5	85	5	95	5
	Langstrecke	70	5	75	5	85	5
männlich	Kurzstrecke	75	5	90	5	110	5
	Mittelstrecke	75	5	90	5	105	5
	Langstrecke	75	5	80	5	95	5

% KG: Die Lastanforderung berechnet sich aus dem prozentualen Anteil zum Körpergewicht (KG) des/der Athleten*in ($\text{Last} = \% \text{ KG} \cdot \text{Körpergewicht}$; Beispiel: weibliche Athletin, Kurzstrecke, 16 Jahr alt, Körpergewicht 60 kg: zu bewältigende Last 51 kg [$85 \cdot 60 \text{ kg} / 100 = 51 \text{ kg}$]); siehe auch Tab.

Bankdrücken



Ausgangsposition:

- in Rückenlage auf der Bank liegen, so dass die Langhantel senkrecht auf Augenhöhe in der Ablage liegt
- Beine sind gespreizt und stehen auf dem Boden
- Schulterblätter sind nach hinten unten zurückzuführen (Depression und Retraktion)
- Schultern liegen auf der Bank und sind fixiert
- die Griffbreite ist weiter als Schulterbreite, so dass sich beim Absenken der Langhantel auf die Brust, die Ellbogen unter den Händen befinden (Unterarme senkrecht)
- die Hantelstange sollte mit fast gestreckten Armen problemlos aufgenommen werden können

Durchführung:

1. Phase

- die Langhantel wird aus der Halterung gehoben, so dass mit gestreckten Armen die Langhantel sich auf Schulterhöhe befindet
- in gestreckter Armposition möglichst in die Supination drehen (Spannung aufbauen)
- die Hantelstange ist kontrolliert in Richtung Brust nach unten zu führen, bis leicht unterhalb der Brust (unteres Ende des Brustbeins)
- die Ellbogen befinden sich leicht unterhalb der Schultern

2. Phase

- die Stange wird mit einem leichten Bogen in Richtung Kopf nach oben in die Ausgangsposition gedrückt

Technische Hinweise:

- Schulterblätter bleiben dauerhaft fixiert (Retraktion der Schultern)
- die Handgelenke sind stabil zu halten
- Gesäß, Schultern und Kopf bleiben dauerhaft auf der Flachbank
- die Langhantel berührt nur leicht die Brust am Ende der 1. Phase (kein Abfedern auf dem Brustkorb)

Mindestanforderungen des Kraftniveaus für das Bankdrücken

Zielstrecke		14-15 Jahre		16-17 Jahre		≥ 18 Jahre	
		Last (% KG)	Wdh.	Last (% KG)	Wdh.	Last (% KG)	Wdh.
weiblich	Kurzstrecke	55	5	70	5	85	5
	Mittelstrecke	55	5	70	5	80	5
	Langstrecke	55	5	65	5	70	5
männlich	Kurzstrecke	65	5	85	5	100	5
	Mittelstrecke	65	5	85	5	95	5
	Langstrecke	65	5	75	5	85	5

% KG: Die Lastanforderung berechnet sich aus dem prozentualen Anteil zum Körpergewicht (KG) des/der Athleten*in ($\text{Last} = \% \text{ KG} \cdot \text{Körpergewicht}$; Beispiel: weibliche Athletin, Kurzstrecke, 16 Jahr alt, Körpergewicht 60 kg: zu bewältigende Last 51 kg [$85 \cdot 60 \text{ kg} / 100 = 51 \text{ kg}$]); siehe auch Tab.

Kreuzheben / Lastheben

Ausgangsposition:

- die Fußposition sollte so gewählt sein, dass die/der Sportler/in hüft- bis schulterbreit steht (Fußaußenkanten schließen lotrecht mit der Hüfte / Schulter ab)
- die Füße sind nach vorn parallel oder leicht nach außen gerichtet
- die Hantelstange liegt dicht an den Schienbeinen auf dem Boden
- die Hantelstange sollte nicht höher als Mittig des Schienbeins sein; wenn die Hantelstange in der Ausgangsposition höher ist, muss die/der Sportler/in sich erhöht stellen (z.B. auf einem Brett, feste Gummimatte)
- das Gesäß wird abgesenkt und nach hinten gedrückt
- das Gesäß befindet sich unter den Schultern
- je nach Körperproportionen und Beweglichkeit entsteht ein individueller Kniegelenkwinkel
- die Hantelaufnahme ist im Obergriff möglich (schulterbreit oder etwas mehr; Griffbreite ist individuell zu wählen, sollte aber nicht zu weit gewählt werden)
- (es kann der Kreuzgriff verwendet werden, um zu verhindern, dass die Hantel in eine Richtung die Hand verlässt; Erhöhung der Griffkraft)



- die Arme sind gestreckt und außerhalb der Beine
- die Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen nach vorn
- das Brustbein wird aufgerichtet
- Schulterblätter senken (Depression) und zusammenführen (Retraktion)
- der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach vorn unten gerichtet

Durchführung:

1. Phase

- vor Beginn der Bewegung atmet der/ Sportler/in tief ein und hält den Atem
- die Langhantel wird mit gestreckten Armen möglichst dicht an den Beinen zum Knie gezogen, indem er den Oberkörper aufrichtet wird
- sobald die Langhantel die Kniescheiben passiert, erfolgt die die Streckung im Rücken und der Hüfte (Parallelverschiebung) und der/die Sportler/in atmet durch den Mund aus
- zum Schluss kippt die/der Sportler/in das Becken in eine aufrechte Position, die Streckung in Knien, Hüfte und Wirbelsäule erfolgt synchron

2. Phase

- im Anschluss wird kontrolliert in die Ausgangsstellung zurückgekehrt
- im Übergang zur nächsten Wiederholung berührt die Hantel zwischen Phase 2 und 1 kurz den Boden, ohne diese bzw. die Hantelscheiben dabei auf den Boden zu prellen

Mindestanforderungen des Kraftniveaus für das Kreuzheben / Lastheben

Zielstrecke		14-15 Jahre		16-17 Jahre		≥ 18 Jahre	
		Last (% KG)	Wdh.	Last (% KG)	Wdh.	Last (% KG)	Wdh.
weiblich	Kurzstrecke	70	5	90	5	110	5
	Mittelstrecke	70	5	90	5	105	5
	Langstrecke	70	5	80	5	95	5
männlich	Kurzstrecke	80	5	100	5	120	5
	Mittelstrecke	80	5	100	5	115	5
	Langstrecke	80	5	90	5	105	5

% KG: Die Lastanforderung berechnet sich aus dem prozentualen Anteil zum Körpergewicht (KG) des/der Athleten*in ($\text{Last} = \% \text{ KG} \cdot \text{Körpergewicht}$; Beispiel: weibliche Athletin, Kurzstrecke, 16 Jahr alt, Körpergewicht 60 kg: zu bewältigende Last 51 kg [$85 \cdot 60 \text{ kg} / 100 = 51 \text{ kg}$]); siehe auch Tab.

Aufgabengebiet Beweglichkeit

Schulterbeweglichkeit

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn ausgestreckt und halten in Schulterbreite (Arme sind parallel) einen Stab. Der Oberkörper und die Stirn berühren den Boden. Die

gestreckten Arme werden mit dem Stab angehoben. Mit einem Zollstock wird der Abstand in Zentimeter zwischen dem Boden (Matte) und der Stabunterseite gemessen. Es wird nun der Abstand zwischen Boden (Matte) und Stabunterseite in cm auf 0,5cm genau gemessen (z.B. 32,5 oder 47,0).

Vorschlag für Bewertung aus dem Testmanual:

Ab 30,00 cm: 1 Punkt

Ab 40,00 cm: 2 Punkte

Ab 50,00 cm: 3 Punkte

Häufige Fehler:

- Abknicken im Handgelenk
- Gymnastikstab nicht parallel zum Boden
- die Stirn hat keinen Bodenkontakt

(vgl. Testmanual Landesvielseitigkeitstest 2017/2018)

Rumpfbeugen

Der Sportler beginnt den Test aus dem Streckstand (ohne Schuhe) mit den Armen in Hochhalte. Danach senkt er den Oberkörper langsam nach vorn (nicht ruckartig) und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird so weit gebeugt bis die Mittelfingerspitzen (1 Punkt), die geballte Faust (erstes Fingerglied – 2 Punkte) oder die flache Handfläche (inkl. Handballen – 3 Punkte) aufsetzen und mindestens drei Sekunden in dieser Stellung gehalten werden.

Häufiger Fehler:

- Einknicken der Kniegelenke

(vgl. Testmanual Landesvielseitigkeitstest 2017/2018)

Dokumentation

Die Dokumentation soll auf zwei unterschiedlichen Wegen vollzogen werden:

- (1) Zum einen soll eine technische Bewertung der Langhantelübungen mittels der vereinfachten Checklisten durchgeführt werden. Hierzu werden die Soll-Lasten und tatsächlich bewegten Lasten eingetragen und mittels der Zahlen 1, 2 oder 3 die technische Ausführung der jeweiligen Übung bewertet werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, auf technische Defizite hinzuweisen.
- (2) Zum anderen sollen bei den Sprüngen (Standweitsprung und Jump and Reach) die jeweiligen Weiten bzw. Höhen der drei Versuche eingetragen werden. Bei den Klimmzügen wird die Zahl der maximal durchgeführten, vollständigen Wiederholungen eingetragen werden. Beim Bauchmuskeltest und der Beweglichkeitsübung Rumpfbeugen werden die Punkte gemäß LVT-Testmanual (s.o.) bewertet. Die Schulterbeweglichkeit (in cm) und die Übung für die Rückenmuskulatur (Zeit) wird ebenfalls gemäß des

LVT-Testmanuals (s.o.) eingetragen.

Literaturverzeichnis

Fuhrmann, S., Kunz, M., Lambertz, H., Wirth, K., Keiner, M., Hartmann, H. et al.(2017). Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen.

Törpel, A., Graumitz, J., Kuchler, J., Otto, C., Fuhrmann, S., Jost, J., Gooßes, C., Vitense, H., Nohr, M., Berkhahn, B. (2023). Konzept zur Leistungsdiagnostik im Beckenschwimmen – Nachwuchskader. (Version 2.0)

Deutscher Schwimm Verband. (2013). Landesvielseitigkeitstest DSV. Testmanual 2017 / 2018 (DSV, Hrsg.).

<https://www.youtube.com/watch?v=ny7IV01GvFM> (Kniebeuge hinten)

<https://www.youtube.com/watch?v=5cn8pxftJ2M> (Bankdrücken)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGqwchUazuU> (Kreuzheben)



Schwimmverbandes NRW e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

Tel.: 0203 / 393 668 0
Fax: 0203 / 393 668 10
E-Mail: info@schwimmverband.nrw

WWW.SCHWIMMVERBAND.NRW
WWW.FACEBOOK.COM/SWIMNRW