

Athletiküberprüfung

Landeskader AK 15 und älter

Durchführungszeitraum Saison 2022/2023: 27.02.2023-02.04.2023



Vorwort

Mit Abschluss der Altersklasse 14 (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 15 (AK15) 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 die Technik-Checklisten aus dem *Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen* des Deutschen Schwimmverbands (2017) zurückgegriffen. Ebenso sind die Bewegungsbeschreibungen der Übungen Klimmzüge, Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben aus dem *Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen* des Deutschen Schwimmverbands (2017) übernommen worden. Für eine bildliche Darstellung und Erklärung 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 8 Wiederholungen mit 40-60% des eigenen Körpergewichts gewählt, je nach technischem Entwicklungsstand in den jeweiligen Übungen.

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.

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 der Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen des Deutschen Schwimmverbands 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 *Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen* (2017) des Deutschen Schwimmverbands übernommen.

Kniebeuge hinten

Die Hantelstange sollte in einem Hantelständer abgelegt sein. Die Athlet*innen platzieren die Hantelstange so, dass die Hantel bei der Nackenkniebeuge auf dem Trapezmuskel ruht. Nun können die Athlet*innen die Hantel mit aufrechtem Oberkörper aus dem Hantelständer nehmen, die Hände an der Hantel dienen nur der Fixation. Die Standposition sollte nun so gewählt sein, dass die Athlet*innen hüftbreit stehen. Bei überhüftbreitem Stand sind die Füße leicht nach außen rotiert.

Die exzentrische Phase wird durch ein kontrolliertes Beugen der Knie und Hüfte eingeleitet, der Rücken sollte hierbei stabil bleiben. Der Umkehrpunkt der Bewegung ist an der tiefst möglichen, technisch korrekten Beugetiefe zu setzen. Die Knie dürfen sich vor den Fußspitzen befinden. Ein Federn in der Hockposition ist zu vermeiden.

Beim Aufstehen aus der tiefen Hockposition ist wichtig, dass eine Streckung des Knie- und Hüftwinkels gleichzeitig erfolgt, die Athlet*innen dabei jedoch weiterhin bei stabiler Rückenposition so aufrecht wie möglich sind. Die konzentrische Phase der Bewegung endet mit einer Streckung der Hüft- und Kniegelenke.

Häufige Fehler:

- Zu schnelle Bewegung beim Absenken des Körpers
- Der Sportler beugt nicht tief genug
- Ellbogen zeigen bei der Frontkniebeuge nach unten, bzw. sind nicht gestreckt in der Reißkniebeuge
- Keine Belastung auf dem ganzen Fuß während der Bewegung
- Knie bewegen sich nach innen (Valgusstellung)
- Zu starke Oberkörpervorneige - Während der Senkbewegung wird die Hüfte nach hinten geschoben
- Verstärkte Kyphose in der Brustwirbelsäule
- In der konzentrischen Phase werden zuerst die Knie gestreckt, dann die Hüfte

(vgl. Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen, 2017)



Bankdrücken

Die Athlet*innen liegen in Rückenlage auf der Flachbank. Die Athlet*innen positionieren sich so, dass die Langhantel senkrecht über den Augen in der Ablage liegt. Die Beine sind hierbei gespreizt und auf dem Boden oder einer Erhöhung fixiert. Die Höhe der Hantelablage ist so zu wählen, dass mit fast gestreckten Armen die Langhantel problemlos aufgenommen werden kann.

Die Athlet*innen greifen die Langhantel im Obergriff, sodass Unterarme in unterster Position nahezu senkrecht stehen. Die Schulterblätter sind nach unten zurückzuführen sowie die Schultern tief abzusenken und dort zu fixieren. Die Athlet*innen greifen die Hantel so, dass je nach Armlänge, eine Griffbreite zwischen 165-200% des biakromialen Abstandes gewählt wird. Je enger die Griffbreite gewählt wird, umso mehr beteiligen sich der M. triceps brachii und M. deltoideus pars clavicularis (EMG-Befunde Barnett, Kippers & Turner, 1995).

Nach dem Aufnehmen der Hantel senken die Athlet*innen diese zur Mitte (bzw. unteren Teil) der Brust ab (leicht berühren). Handgelenke sind stabil zu halten und die Athlet*innen sollen das Gesäß auf der Flachbank belassen.

Die Athlet*innen drücken dann die Langhantel in leichtem Bogen nach oben, sodass bei gestreckten Ellbogen die Hantel über dem Nacken ist. Die Schulterblätter und Schultern bleiben während der gesamten Ausführung auf dem Polster, ebenso der Kopf.

Auch bei dieser Übung ist die Empfehlung für die Bewegungsgeschwindigkeit im Absenken langsam, in der Druckbewegung langsam bis zügig.

Häufiger Fehler:

- Abfedern der Langhantel auf dem Brustkorb

(vgl. Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen, 2017)



Kreuzheben / Lastheben

Die Standposition sollte so gewählt sein, dass die Athlet*innen hüftbreit stehen. Bei überhüftbreitem Stand sind die Füße leicht nach außen rotiert. Die Füße sind bei der gesamten Bewegung komplett zu belasten. Die Hantel liegt dicht an den Schienbeinen auf dem Boden. Gesäß absenken und nach hinten drücken, um eine Hohlkreuzhaltung in Hockstellung einzunehmen. Je nach Körperproportionen und Beweglichkeit beträgt der Kniegelenkwinkel zwischen 80° und 120°. Bei leichten Lasten ist die Hantelaufnahme im Obergriff möglich (weiter als schulterbreit). Bei hohen Lasten im Kreuzgriff aufnehmen, um zu verhindern, dass die Hantel in eine Richtung die Hand verlässt (Erhöhung der Griffkraft). Die Arme sind gestreckt und

außerhalb der Beine. Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen nach vorn. Brust anheben. Schulterblätter senken (Depression) und zusammenführen (Retraktion). Die Athlet*innen nehmen den Kopf hoch, der Blick ist geradeaus gerichtet.

Vor Beginn der Bewegung atmen die Athlet*innen tief ein und halten den Atem. Die Athlet*innen ziehen die Langhantel mit gestreckten Armen möglichst dicht an den Beinen zur Hochstrecke. Die Bewegung beginnt mit gleichzeitiger Knie- und Hüftstreckung. Die Athlet*innen bleiben so aufrecht, wie möglich. Sobald die Langhantel die Kniescheiben passiert, erfolgt Parallelverschiebung über Streckung in Rücken und Hüfte und die Athlet*innen atmen durch den Mund aus. Im letzten Drittel der Bewegung ist auf die kontrollierte und ruckfreie Hüftextension zu achten.

Die Athlet*innen kehren im Anschluss kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück und legt die Hantel auf dem Boden ab.

Häufige Fehler:

- Hantelstange schlägt gegen Unterschenkel und Knie (Hämatome)
- Überstrecken der Lendenwirbelsäule (Hyperlordose) bei Bewegungsabschluss (im Stand)
- Auflösen der Lordose beim Aufrichten
- Verstärkte Kyphosierung in der Brustwirbelsäule
- Schultern werden in der Aufrichtbewegung nach vorne gezogen
- Die Knie knicken nach innen (Valgushaltung)

(vgl. Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen, 2017)



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 soweit 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 Checklisten durchgeführt werden. Hierfür sollen alle entscheidenden Bewegungspunkte mit einem Häkchen („alles wie beschrieben“), einem Kreis („mit kleinen Schwächen“) oder einem Kreuz („wird noch nicht beherrscht“) versehen werden. Zusätzlich bietet die Kommentarspalte die Möglichkeit, genauer auf mögliche Schwächen einzugehen oder Arbeitsaufträge mitzugeben. Für eine bessere Überprüfung der einzelnen Bewegungspunkte wird eine Videodokumentation empfohlen, um im Nachgang besser einschätzen zu können, inwiefern alle Bewegungspunkte beachtet wurden.
- (2) Zum anderen soll die Auswertungsdatei für jede*n Athlet*in ausgefüllt werden. Hierbei gilt, dass bei den Sprüngen (Standweitsprung und Jump and Reach) die jeweiligen Höhen bzw. Weiten der drei Versuche eingetragen. 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.
Bei den Übungen mit der Langhantel wird die Anzahl der Häkchen, Kreise und Kreuze eingetragen, die die Athlet*innen bei jeder Übung erreicht haben.

Literaturverzeichnis

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

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