



INHALTE

SPM

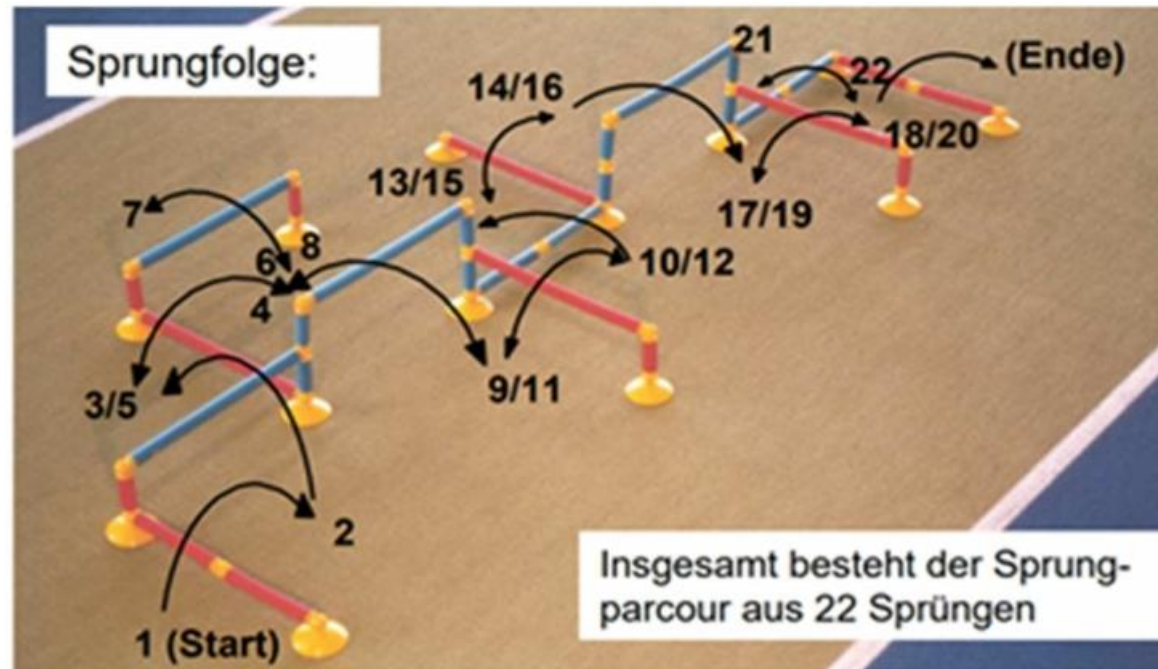
AUFNAHMEPRÜFUNG



15m Sprint

Alpin
Biathlon

- Der 15m Sprint wird in einer Turnhalle gelaufen
- Das Kind startet in aufrechter Position (Hochstart) 50cm vor der ersten Lichtschranke.
- Die Strecke zwischen den zwei Lichtschranken ist mit maximaler Geschwindigkeit zu durchlaufen.
- Die Lichtschranke wird in einer Höhe von 50cm über dem Boden montiert.
- Insgesamt stehen jedem Kind ein Probeversuch und zwei Wertungsversuche zu, von denen der schnellere Lauf gewertet wird.
- Beispielvideo:<https://www.youtube.com/watch?v=fkWziiMdIi8>
- Achtung im Video werden 30m gezeigt!



Speedyjump

Alpin
Biathlon

- Beidbeinige Sprünge
- Den Parcours so schnell wie möglich absolvieren
- Rote bzw. Querstangen werden 2x übersprungen
- Beispielvideo:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ihr0iQM6Sag>
- ACHTUNG: Parcours im Video ist nur exemplarisch!



Standweitsprung

Alpin
Biathlon

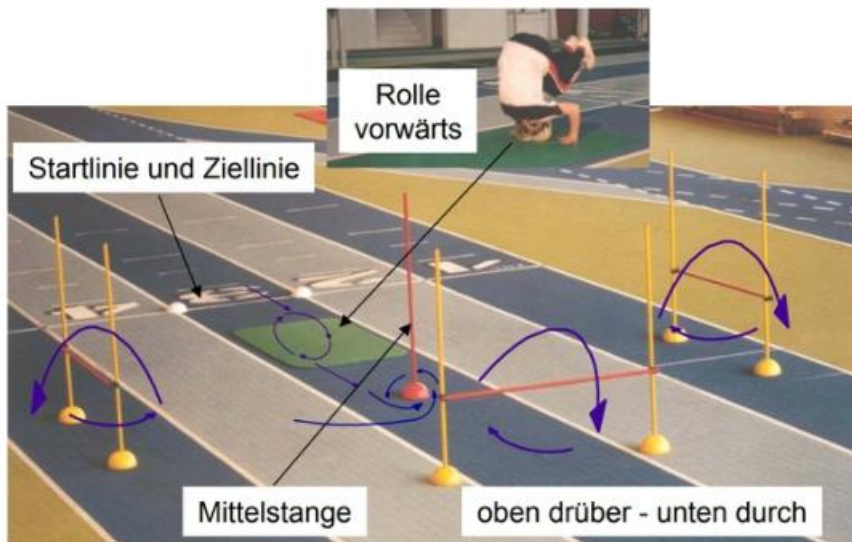
- Beidbeinig so weit springen als möglich
- Aus dem Stand
- 3 Versuche
- Bestwert zählt
- Beispielvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=jJA8ckWBk80>



Hürdenhochsprung

Alpin
Biathlon

- Starthöhe kann selbst gewählt werden (ca. Hüfthöhe)
- Höhe wird in 2 cm Schritten erhöht
- Auftaktbewegung ist ein Auftaktschritt
- danach beidbeiniger Absprung, beidbeinige Landung mit selber Raumorientierung wie beim Absprung
- 2 Versuche pro Höhe

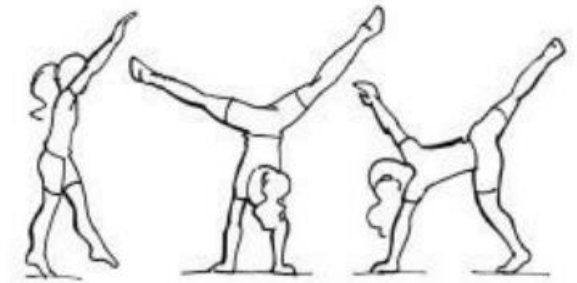
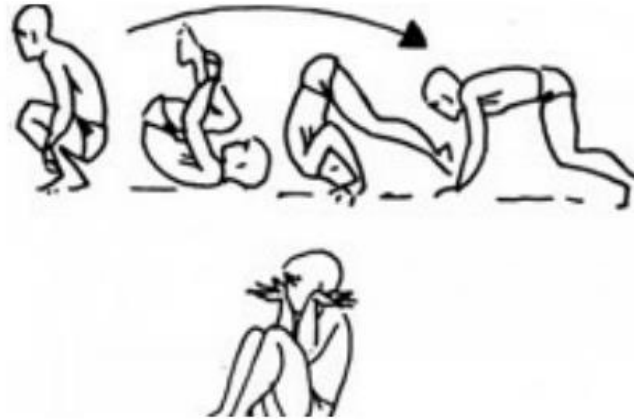


Körpergröße [cm]	Hürdenhöhe [cm]
125-130	52
131-135	54
136-140	56
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

Hürdenbumerang

Alpin
Biathlon

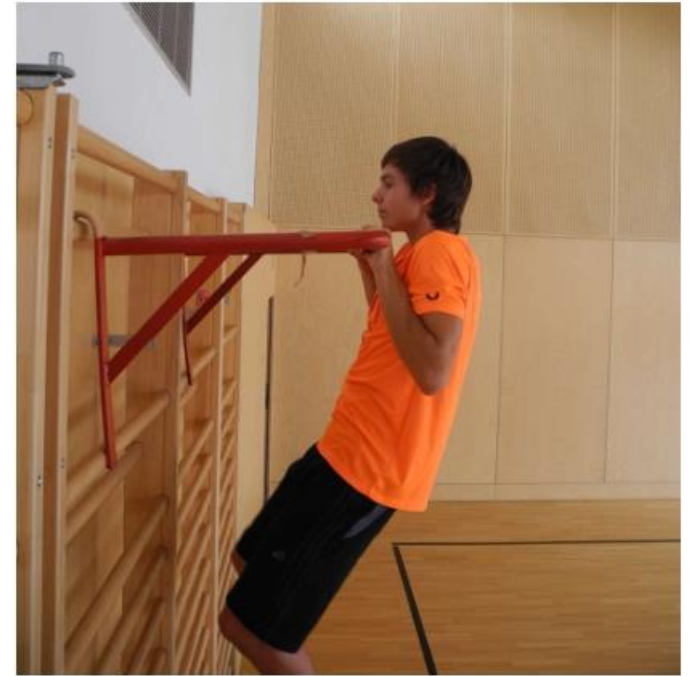
- Die Testperson startet in Schrittstellung an der Startlinie
- Startkommando lautet: „Auf die Plätze – [Pfiff!]“.
- Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen.
- Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte
- gefolgt vom Umlaufen der Mittelstange
- einem Sprung über die erste (= rechte) Hürde und unmittelbarem Durchkriechen derselben.
- Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde.
- Nach der dritten Hürde und Umlaufen der Mittelstange wird wieder die Start-Ziel-Linie durchlaufen.
- Beispielvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=WRaiCFRInLg>



Turnerische Elemente

Alpin
Biathlon

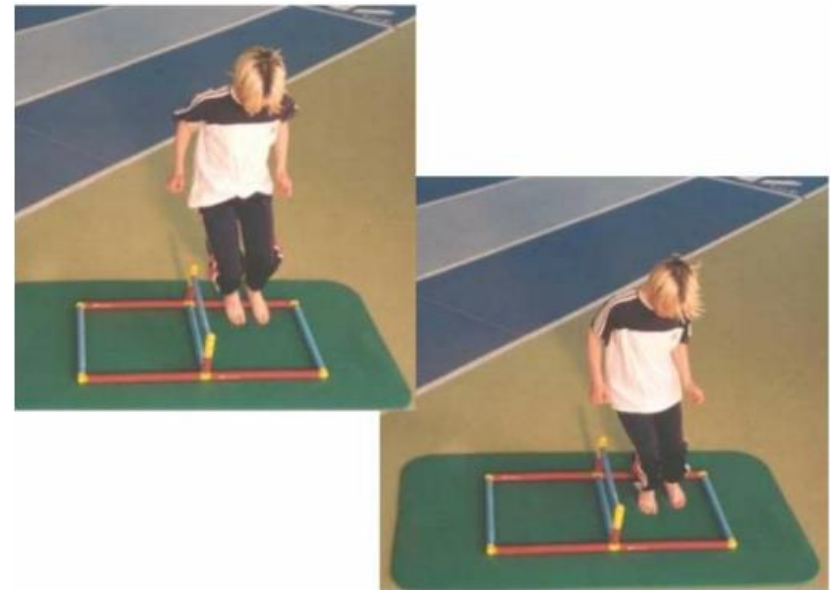
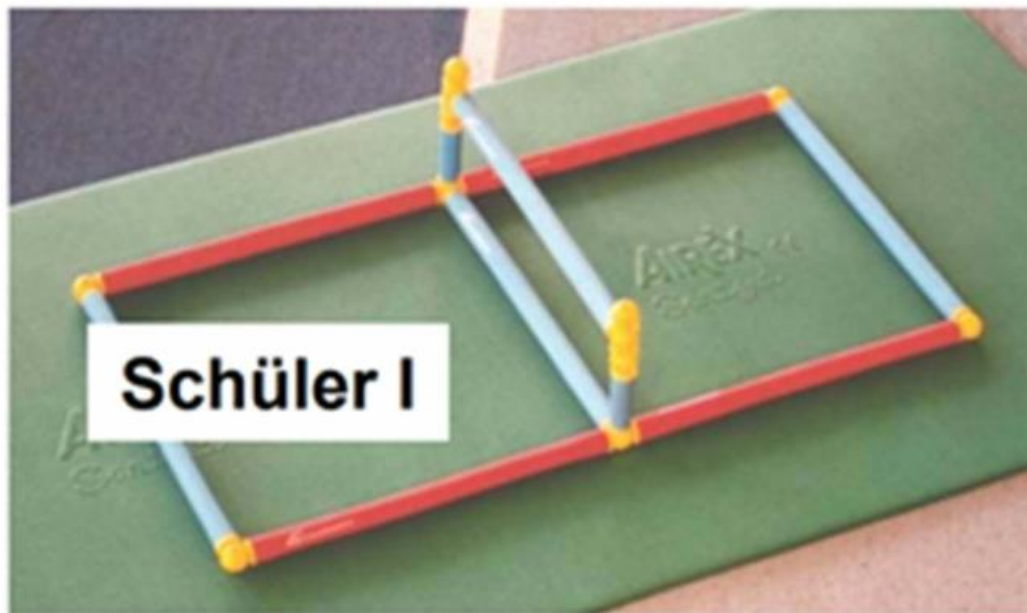
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Rad link/rechts



Klimmzug

Alpin
Biathlon

- Kammgriff
- Startposition: Arme gestreckt
- Endposition: Zug bis Kinn auf Höhe Stange
- Wiederholungen werden gezählt
- Beispielvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=c03IJEduACg>



45 sec JUMP

Alpin

- Startposition: Barfus, Hüftbreit im rechten Feld
- Startsignal: Bereit, Los
- Ziel: Innerhalb von 45 sec die Hürde so oft als möglich zu überqueren
- Beidbeinige Sprünge!
- Hürden Höhe: 20,5 cm



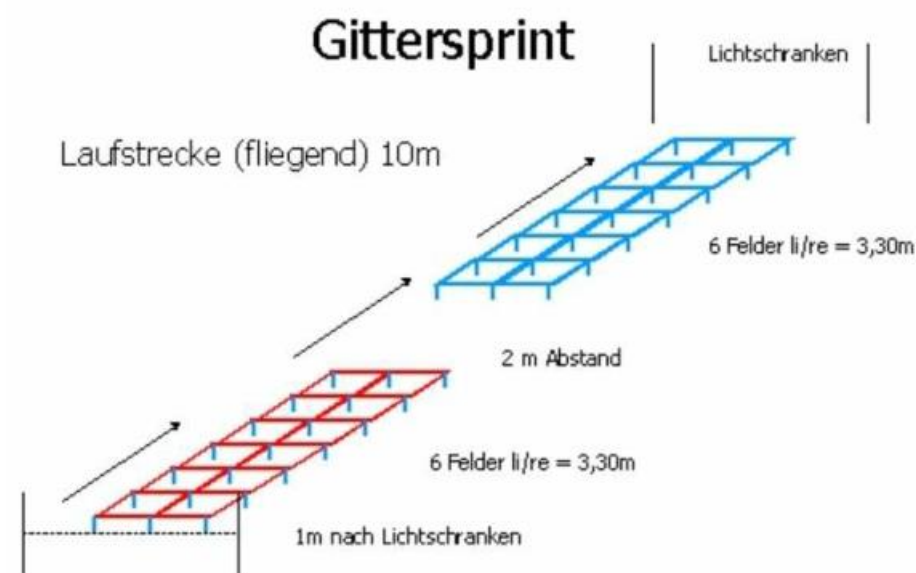
Liegestütztappings

Biathlon

- Messgröße: Kraftausdauer der oberen Extremität und Rumpfstabilität
- Material: Stoppuhr, Klebeband, Maßband
- Testaufbau: 70 cm Distanz zwischen den beiden Klebebändern bzw. Stangen
- Testanweisung
- Liegestützposition
- Möglichst viele Tappings in 20 Sekunden
- Wertung: Anzahl der Berührungen zwischen den beiden Markierungen in 20s 2 Versuche (Maximalwert)

Gittersprint

Biathlon



Messgröße: koordinative Schnelligkeit

Material: Koordinationsgitter, 2 Paar Lichtschranken, Testprotokoll

Testaufbau

- 12 Felder
- Zwischen den beiden Felder 2 Meter Abstand
- Lichtschranken: 50cm vor dem ersten Feld und 120cm nach dem letzten Feld
- Hochstart 1m Vorlauf
- 2 Versuche, der beste wird gewertet. 2 Fehlversuche möglich, dann ungültig

Testanweisung

- Die 10m Gittersprintstrecke möglichst schnell durchlaufen
- Der Proband muss in jedes Feld des Gitters steigen.