

Übungskatalog

		AK		Übungsbeschreibung		Leistungskriterium
		U15	U17	Startposition	Ausführung	
1000/2000/3000m-Lauf	Ausdauer	x	x	Eine der genannten Distanzen wird auf Zeit gelaufen. Je schneller, desto besser		Dauer
Coopertest	Ausdauer	x	x	12min-Lauf. Je weiter die zurückgelegte Strecke, desto besser das Ergebnis		Distanz
Multistagetest	Ausdauer	x	x	einer oder mehrere Sportler stellen sich nebeneinander an einer Linie auf; die Multistage Fitness Test CD mit Pieptönen wird gestartet; zwischen jedem Piepton muss die 20m Strecke absolviert werden; die Zeitintervalle werden bei jedem neuen Level kürzer; die Übung endet, wenn die 20m nicht mehr in dieser Zeit zurückgelegt werden können; (Insgesamt 21 Levels; Gesamtdauer ca. 22 min)		Stufen
Rumpfbeugen/Sit-and-Reach	Beweglichkeit	x	x	Sportler steht aufrecht auf einem Kasten, die Füße stehen zusammen, die Beine sind gestreckt	Oberkörper so weit wie möglich nach unten senken und Abstand zwischen Fingerspitzen und Fußzehen messen	Distanz
Gewandtheitslauf	Gewandtheit	x	x	s. Nachwuchsprogramm BDR, S. 34f http://www.rad-net.de/html/disziplinen/radsportjugend/nachwuchsprogramm-des-bdr_13.pdf		Dauer
Einbeinstand auf Balance Pad	Sensomotorik	x	x	Auf einem Balance-Pad oder ähnlichem instabilem Untergrund wird der Einbeinstand eingenommen	Je länger dieser gehalten werden kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, desto besser	Dauer
Koordinationsleiter	Koordination	x	x			Dauer
Rückwärtsbalancieren auf einer Bank	Koordination	x	x	Der Sportler steht rückwärts auf einer Bank	Es gilt, die Strecke der Bank/Bänke in schnellstmöglicher Zeit zurückzulegen. Fällt der Sportler von der Bank, bekommt er eine Zeitstrafe von 0,5 Sekunden und muss an der Stelle fortfahren, an der er die Bank verlassen hat	Dauer
Rückwärtsbalancieren auf einer umgedrehten Bank	Koordination	x	x	Der Sportler steht rückwärts auf einer umgedrehten Bank	Es gilt, die Strecke der Bank/Bänke in schnellstmöglicher Zeit zurückzulegen. Fällt der Sportler von der Bank, bekommt er eine Zeitstrafe von 0,5 Sekunden und muss an der Stelle fortfahren, an der er die Bank verlassen hat	Dauer
Einbeinige Kniebeuge auf der umgedrehten Bank	Kraft		x	Mittig auf der Bank positionieren, sichere Position einnehmen	Das "Spielbein" wird nach vorne ausgestreckt. Das Standbein wird im Kniegelenk soweit gebeugt, bis Oberschenkel-vorderseite parallel zum Boden und dann wieder aufgerichtet. Keine Pausen zwischen Wdh., zuerst das eine Bein, dann das andere. Mittelwert aus li + re wird gezählt	Häufigkeit
Jump-and-reach-Test	Kraft		x	Der Sportler steht seitlich zur Wand und es wird mit einem Klebestreifen/Kreide die maximale Reichhöhe markiert. Dazu stellt er sich mit beiden Armen gestreckt in der Hochhalte an die Wand, ohne die Fersen abzuheben. Die Höhe des Mittelfingers ist entscheidend. Anschließend werden die Finger mit Kreise markiert	Der Sportler stellt sich seitlich neben die Wand, springt beidbeinig nach oben ab und markiert die Sprunghöhe im höchsten Punkt der Flugphase mit der Kreide an der Wand. Gemessen wird der vertikale Abstand zwischen der Reichhöhe und der erreichten Sprunghöhe. Von 3 Sprüngen wird der beste Versuch gewertet	Höhe
Klimmzüge	Kraft		x	Der Griff erfolgt in Obergriff-Position (weiblich: Untergriff). Die Griffbreite darf frei gewählt werden	Hochziehen, bis das Kinn über der Stange ist. Anschließend absenken, bis die Arme wieder ganz gestreckt sind. Anzahl der Wdh. Entscheidet	Häufigkeit

Schlussdreisprung	Kraft	x	x	Der Sportler steht mit beiden Füßen an der Startlinie. Die Füße sind eng zusammen.	Es werden 3 Sprünge hintereinander absolviert, ohne Pause. Die Füße bleiben immer dicht beisammen, sodass keine Schrittstellung entsteht und der Absprung zum nächsten Sprung immer gleichzeitig über beide Füße erfolgt. Es zählt die Distanz, die über alle drei Sprünge zurückgelegt wurde. Entscheidend ist dabei das hintere Ende des Körperteils, das noch Kontakt mit dem Boden hat.	Distanz
Schlussweitsprung	Kraft	x	x	Der Sportler steht mit beiden Füßen an der Startlinie. Die Füße sind eng zusammen.	Es wird ein Sprung absolviert. Die Füße bleiben immer dicht beisammen, sodass keine Schrittstellung entsteht und der Absprung gleichzeitig über beide Füße erfolgt. Es zählt die Distanz, die über alle drei Sprünge zurückgelegt wurde. Entscheidend ist dabei das hintere Ende des Körperteils, das noch Kontakt mit dem Boden hat.	Distanz
Trittfrequenztest	Motorik			Der Sportler stellt das Radergometer auf seine Sitzposition ein. Alternativ kann auch ein Rad auf einer festen Rolle eingespannt werden. Es wird ein Radcomputer oder Ergometer benötigt, dass die TFmax misst.	Nach einer Warmfahzeit von 5 Minuten hat der Sportler 3 Versuche, die maximal mögliche Trittfrequenz zu erreichen. Zwischen den Versuchen ist eine maximale Pause von 2 Minuten gestattet. Es zählt der Versuch mit der höchsten gemessenen Trittfrequenz.	Tfmax
Adleraufschwünge	Stabilisation	x	x	Sportler liegt in Bauchlage auf einem Pferd. Das Pferd steht dabei so weit von der Sprossenwand entfernt, dass eine Beugung von 90° im Hüftgelenk möglich ist. Die Hände befinden sich neben dem Kopf, die Füße in Höhe des Pferdes in der Sprossenwand fixiert. Zwischen den Beinen des Pferdes wird ein Seil gespannt, das beim Rumpfbeugen mit dem Kopf berührt werden muss. Zum oberen Anschlagpunkt hält der Kampfrichter seine Hände so, dass der gestreckte Oberkörper die Waagerechte erreicht und ein Überstrecken der Wirbelsäule verhindert wird.	Der Sportler bewegt den Oberkörper nach unten bis der das gespannte Seil berührt und bewegt den Oberkörper wieder nach oben, bis er die Hand des Kampfrichters berührt. Die Anzahl der geschafften Wdh. Entscheidet.	Häufigkeit
Beinheben im Hang an der Sprossenwand	Stabilisation	x	x	Eine Stange an der Sprossenwand wird mit schulterweitem Obergriff gefasst. Die Füße hängen in der Luft.	Die Beine werden angewinkelt in einer Hockposition angezogen (im Kniegelenk gebeugt), bis sich die Oberschenkelvorderseite über der Horizontalen befindet. Die Beine werden wieder abgesenkt, bis sie gerade nach unten hängen. Abbruchkriterium: Oberschenkelvorderseite erreicht die Horizontale nicht mehr	Häufigkeit
Beinheben im Hang an der Reckstange	Stabilisation		x	Eine Reckstange wird mit schulterweitem Obergriff gefasst. Die Füße hängen in der Luft.	Die Beine werden angewinkelt in einer Hockposition angezogen (im Kniegelenk gebeugt), bis sich die Oberschenkelvorderseite über der Horizontalen befindet. Die Beine werden langsam wieder abgesenkt, bis sie gerade nach unten hängen. Ein Aufschwingen ist zu vermeiden. Pausen sind nicht gestattet. Abbruchkriterium: Oberschenkelvorderseite erreicht die Horizontale nicht mehr	Häufigkeit
Brücke auf dem Pezziball	Stabilisation	x	x	Der Sportler liegt in Rückenlage auf dem Boden, die Füße befinden sich mit den Fersen auf einem Pezziball. Die Größe des Pezziballs richtet sich nach der Körpergröße. Bis 165cm = 45cm Pezziball, bis 175cm = 55cm Pezziball, ab 175cm = 65cm Pezziball	Der Sportler hebt das Becken an, sodass er nur noch mit den Schultern und Kopf den Boden berührt und mit den Fersen den Ball. Beine und Oberkörper bilden eine Gerade. Diese Position wird so lange gehalten, bis der Sportler es nicht mehr schafft, Beine, Po und Oberkörper in einer Geraden zu halten.	Dauer
Sit-Ups	Stabilisation	x	x	Der Sportler liegt auf dem Rücken, die Beine sind abgestellt, dass sich ein Oberkörper-Oberschenkelwinkel von ca. 45° ergibt. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt	Der Sportler richtet sich auf, ohne mit den Armen Schwung zu holen. Der oberste Punkt ist erreicht, wenn der Oberkörper aufrecht ist. Ohne Pause wird dieser wieder abgesenkt, bis sich die Schultern kurz über dem Boden befinden.	Häufigkeit
Liegestütz	Stabilisation	x	x	Der Sportler hat die Füße eng beisammen stehen, die Hände sind über schulterbreit abgestellt, die Finger zeigen nach vorne, Beine und Oberkörper bilden eine Gerade	Der Sportler bewegt den Körper nach unten, bis er sich kurz über dem Boden befindet. Es ist darauf zu achten, dass sich der ganze Körper auf- und abwärts bewegt. In den weiblichen Klassen werden die Hände nicht auf dem Boden, sondern einem Kasten	Häufigkeit

					(Höhe ca. 45cm) abgestellt. Ein Ausweichen auf sog. Frauenliegestütze ist keine Alternative.	
Scheibenwischer	Stabilisation	x	x	Der Sportler liegt auf dem Rücken, die Beine sind senkrecht nach oben gestreckt, die Füße eng zusammen, die Beine möglichst gestreckt.	Der Sportler senkt die Beine zuerst nach links ab, bis sich die Füße ca. 10cm über dem Boden befinden. Ohne die Füße abzulegen, werden die Beine in einer Halbkreisbewegung bis nach rechts abgesenkt und sie sich dort ca. 10cm über dem Boden befinden. Die Anzahl der geschafften Wiederholungen entscheidet.	Häufigkeit
Seitstütz	Stabilisation	x	x	Der Sportler liegt in Seitenlage auf dem Boden. Die Füße befinden sich direkt hintereinander. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm abgestützt. Der Ellbogen befindet sich unterhalb der Schulter, der Unterarm zeigt senkrecht vom Körper weg. Beine, Po, Oberkörper und Kopf bilden eine Gerade. Ein Abknicken im Hüft/Beckenbereich ist zu vermeiden.	Der Sportler hält diese Position, solange ihm das möglich ist. Abbruchkriterium ist ein Absenken des Beckens, Vorbeugen/Wegdrehen des Oberkörpers, Abknicken in Hüft/Beckenbereich.	Dauer
Seitstütz mit Abduktion des Beins	Stabilisation		x	Der Sportler liegt in Seitenlage auf dem Boden. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm abgestützt. Der Ellbogen befindet sich unterhalb der Schulter, der Unterarm zeigt senkrecht vom Körper weg. Das untere Bein, Po, Oberkörper und Kopf bilden eine Gerade. Das obere Bein ist abduziert. Ein Abknicken im Hüft/Beckenbereich ist zu vermeiden.	Der Sportler zieht das obere Bein an, ohne in der Hüfte abzuknicken. Das Bein bewegt sich dabei parallel zum Boden. Abbruchkriterium ist ein Absenken des Beckens, Vorbeugen/Wegdrehen des Oberkörpers, Abknicken in Hüft/Beckenbereich.	Dauer
Unterarmstütz mit Anheben des Arms	Stabilisation		x	Die Füße sind über hüftbreit abgestützt, die Arme schulterbreit, die Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter, der Blick ist zum Boden gerichtet, der Rücken gerade (kein Durchdrücken in der BWS), Beine, Po, Oberkörper bilden eine Gerade.	Es wird abwechselnd ein Arm nach vorne ausgestreckt und langsam wieder abgesetzt, bevor der andere Arm nach vorne gestreckt wird. Das Ausstrecken und Absetzen des Arms erfolgen ruhig und gleichmäßig. Abheben, Ausstrecken und wieder absetzen des Arms dauern 3 Sekunden. Das Becken wird dabei ruhig gehalten und darf nicht weggedreht werden.	Dauer
Unterarmstütz mit Anheben des Beins	Stabilisation	x	x	Die Füße sind hüftbreit abgestützt, die Arme schulterbreit, die Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter, der Blick ist zum Boden gerichtet, der Rücken gerade (kein Durchdrücken in der BWS), Beine, Po, Oberkörper bilden eine Gerade.	Es wird abwechselnd ein Bein angehoben, bis sich die Fußspitze ca. 30cm über dem Boden befindet. Anschließend wird der Fuß wieder abgestellt und das andere Bein angehoben. Das Anheben und Absetzen des Beins erfolgen ruhig und gleichmäßig. Das Abstellen des Fußes darf keinen Lärm erzeugen. Anheben und Absetzen des Beins dauern 2 Sekunden. Das Becken wird dabei ruhig gehalten und darf nicht weggedreht werden.	Dauer
Unterarmstütz statisch	Stabilisation	x	x	Die Füße sind hüftbreit abgestützt, die Arme schulterbreit, die Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter, der Blick ist zum Boden gerichtet, der Rücken gerade (kein Durchdrücken in der BWS), Beine, Po, Oberkörper bilden eine Gerade.	Diese Position wird so lange gehalten, wie es möglich ist. Abbruchkriterium ist das Durchhängen im Becken oder das permanente Hochstrecken des Pos.	Dauer
Frontkniebeuge mit Besenstil	Technik		x	Der Besenstil wird auf der vorderen Schulter und den Schlüsselbeinen abgelegt. Die Hände fixieren den Besenstil gegen ein Wegrollen nach vorne. Die Ellbogen zeigen nach vorne, die Oberarme stehen parallel zum Boden. Der Stand ist hüftbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Haltung ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet und der untere Rücken durchgedrückt.	Der Sportler geht langsam in die tiefe Hocke. Das Gewicht ist dabei auf der ganzen Sohle verteilt. Die Knie bewegen sich Richtung Fußspitzen, die natürliche S-Form der Wirbelsäule ist während der kompletten Bewegung beizubehalten. Anzustreben ist eine Tiefe, in der sich die Oberschenkelvorderseite parallel zum Boden befindet. Am unteren Umkehrpunkt wird die Bewegung muskulär abgebremst und die Streckung wieder bewusst eingeleitet. Dabei wird die Hüfte bewusst nach vorne geschoben, um die Wirbelsäule zu entlasten. Die Öffnung im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk erfolgt gleichmäßig über alle Gelenke.	Qualität
Nackenkniebeuge mit Besenstil	Technik	x	x	Der Besenstil wird auf dem Trapezmuskel und den Schultern abgelegt, der Griff ist über schulterbreit. Die Schultern sind zurückgezogen, der Stand ist hüftbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Haltung ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet und der untere Rücken durchgedrückt.	Der Sportler geht langsam in die tiefe Hocke. Das Gewicht ist dabei auf der ganzen Sohle verteilt. Die Knie bewegen sich Richtung Fußspitzen, die natürliche S-Form der Wirbelsäule ist während der kompletten Bewegung beizubehalten. Anzustreben ist eine Tiefe, in der sich die Oberschenkelvorderseite parallel zum	Qualität

					Boden befindet. Am unteren Umkehrpunkt wird die Bewegung muskulär abgebremst und die Streckung wieder bewusst eingeleitet. Dabei wird die Hüfte bewusst nach vorne geschoben, um die Wirbelsäule zu entlasten. Die Öffnung im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk erfolgt gleichmäßig über alle Gelenke.	
Reißkniebeuge mit Besenstil	Technik	x	x	Der Besenstil wird im Obergriff auf die gestreckten Arme genommen. Die Griffbreite beträgt Schulterbreite + Länge eines ausgestreckten Armes. Der Stand ist hüftbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Haltung ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet und der untere Rücken durchgedrückt und die Arme sind gestreckt. Seitlich betrachtet, befinden sich die Oberarme hinter den Ohren.	Der Sportler geht langsam in die tiefe Hocke. Das Gewicht ist dabei auf der ganzen Sohle verteilt. Die Knie bewegen sich Richtung Fußspitzen, die natürliche S-Form der Wirbelsäule ist während der kompletten Bewegung beizubehalten. Anzustreben ist eine Tiefe, in der sich die Oberschenkelvorderseite parallel zum Boden befindet. Am unteren Umkehrpunkt wird die Bewegung muskulär abgebremst und die Streckung wieder bewusst eingeleitet. Dabei wird die Hüfte bewusst nach vorne geschoben, um die Wirbelsäule zu entlasten. Die Öffnung im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk erfolgt gleichmäßig über alle Gelenke. Während der Bewegungsausführung bleiben die Oberarme, von der Seite betrachtet, immer hinter den Ohren.	Qualität
Reißkniebeuge auf der umgedrehten Bank	Sensomotorik		x	Eine Langbank aus der Sporthalle wird umgedreht, sodass sich der schmale Fußbalken oben befindet. Der Sportler stellt sich quer auf die umgedrehte Bank und nimmt die Startposition ein, wie sie in der Technikübung „Reißkniebeuge mit Besenstil“ beschrieben ist. Die Füße stehen nur mit dem Mittelfuß auf der Bank auf. Fersen und Fußspitzen stehen über.	Die Ausführung entspricht der Übung „Reißkniebeuge mit dem Besenstil“. Durch die schmale Standfläche muss das Gewicht mittig auf der Fußsohle liegen, um das Gleichgewicht zu halten.	Qualität
Kniestand auf dem Pezziball	Sensomotorik	x	x	Der Sportler kniet sich auf einen Pezziball. Die Größe des Balls ist abhängig von der Körpergröße des Sportlers. Bis 165cm = 45cm Pezziball, bis 175cm = 55cm Pezziball, ab 175cm = 65cm Pezziball. Die Knie sind dabei hüft- bis schulterbreit auseinander.	Der Sportler nimmt eine stabile Position ein. Es ist darauf zu achten, dass der Sportler mit dem Po nicht auf den Unterschenkel sitzt, sondern nur die Unterschenkel Kontakt zum Ball haben.	Dauer
Klimmzug-Halte	Kraft	x		An einer Sprossenwand wird eine Griffmöglichkeit weit oben gewählt. Der Sportler hängt vorwärts an der Wand, Blickrichtung zur Wand, die Beine hängen gerade nach unten. Bei großen Sportlern, die mit den Füßen den Boden berühren, winkeln die Beine im Kniegelenk an, sodass sie wiederum frei an der Wand hängen.	Der Sportler zieht sich nach oben, sodass er im Ellbogengelenk einen 90°-Winkel aufweist. Diese Position wird so lange gehalten, wie es möglich ist, den 90°-Winkel einzuhalten. Wird der Winkel im Ellbogengelenk größer als 100°, ist der Test beendet.	Dauer
Beidbeinige Bankübersprünge	Kraft	x	x	Der Sportler steht seitlich neben einer Langbank aus der Sporthalle.	Innerhalb von 30 Sekunden macht der Sportler so viele Sprünge über die Bank, wie es möglich ist. Die Hände dürfen dabei nicht auf der Bank abgestützt werden. Es zählen nur korrekt ausgeführte Sprünge.	Häufigkeit
Kastenaufsprünge	Kraft	x	x	Der Sportler steht frontal vor einem Kasten.	Mit einer Auftaktbewegung springt er beidbeinig ab und landet beidbeinig auf dem Kasten. Die Maximalhöhe entscheidet.	Höhe
Seilspringen	Koordination	x	x	Der Sportler steht mit einem Sprungseil mit Zählwerk bereit.	Innerhalb von 30 Sekunden muss der Sportler so viele Umdrehungen wie möglich machen.	Häufigkeit
Liegestütz mit Füßen auf dem Pezziball (nur Jungs)	Kraft Stabilisation		x	Der Sportler hat die Füße eng beisammen nur mit den Fußspitzen auf dem Pezziball stehen, die Hände sind über schulterbreit abgestellt, die Finger zeigen nach vorne, Beine und Oberkörper bilden eine Gerade	Der Sportler bewegt den Körper nach unten, bis er sich kurz über dem Boden befindet. Es ist darauf zu achten, dass sich der ganze Körper auf- und abwärts bewegt.	Häufigkeit