

# Testinhalt Land 11/2018

## **Station 1**

### **800m Lauf**

Zeit in min.- max. 5 Punkte

	Jg.07/08/09	Jg.2010	Jg.11/12
<b>5 Punkte</b>	bis 03:10	bis 03:20	bis 03:30
<b>4 Punkte</b>	3:11-3:20	3:21-3:30	3:31-3:40
<b>3 Punkte</b>	3:21-3:30	3:31-3:40	3:41-3:50
<b>2 Punkte</b>	3:31-3:40	3:41-3:50	3:51-4:00
<b>1 Punkt</b>	3:41-3:50	3:51-4:00	4:01-4:10

## **Station2**

### **Rolle vorwärts**

Jahrgang 10/11/12

max. 4 Punkte

- 1 Punkt** Knie zusammen
- 1 Punkt** Füße zusammen und gestreckt
- 1 Punkt** Beine in Rollphase gestreckt
- 1 Punkt** Aufstehen ohne Hände

## **Station 2a**

### **Kopfstand**

Jg 07/08/09

max. 4 Punkte

- 1 Punkt** Aufnehmen in sichere Hocke
- 1 Punkt** Strecken und 5 sec. halten
- 1 Punkt** Bewertung Körperstreckung und Spannung
- 1 Punkt** Kontrolliertes Abrollen mit Aufstehen ohne Hände

## **Station 3**

### **Spagat rechts/ links/ quer**

max. 5 Punkte

- 5 Punkte** 0-1 cm
- 4 Punkte** 2-4 cm
- 3 Punkte** 5-7 cm
- 2 Punkte** 8-9 cm
- 1 Punkt** 10-12 cm

## Station 4

### Liegestütze

max. 5 Punkte

mit Kinn auf 10 cm hoher Matte bzw. so, dass Ellenbogen 90° gebeugt sind  
Ausführung erfolgt ohne Abstützen an der Wand  
Anzahl in 30 Sekunden

	Jg.07/08/09	Jg.2010	Jg.11/12
<b>5 Punkte</b>	20	15	10
<b>4 Punkte</b>	18	13	9
<b>3 Punkte</b>	15	10	7
<b>2 Punkte</b>	12	8	5
<b>1 Punkt</b>	10	5	3

## Station 5

### Schwebehänge

max. 5 Punkte

An der Sprossenwand Beine gestreckt 90° heben.

	Jg. 07/08/09	Jg.2010	Jg.11/12
<b>5 Punkte</b>	20	18	16
<b>4 Punkte</b>	18	16	14
<b>3 Punkte</b>	16	14	12
<b>2 Punkte</b>	14	12	10
<b>1 Punkt</b>	12	10	8

Voraussetzung: Rücken (inkl. Po) bleibt an der Sprossenwand

Hinweis: Aufgrund der Körpergröße einiger TN wird evtl. ein Brett in die Sprossenwand eingehängt, so dass die Sportler weiter oben anfassen können. Um Chancengleichheit zu gewähren, wird vor Ort entschieden, ob dieses für alle genutzt wird.

## Station 6

### Springseil springen

max. 5 Punkte

Anzahl in 30 Sekunden

	Jg.07/08/09	Jg.2010	Jg.11/12
<b>5 Punkte</b>	55	45	30
<b>4 Punkte</b>	47	37	26
<b>3 Punkte</b>	40	30	22
<b>2 Punkte</b>	35	25	18
<b>1 Punkt</b>	27	22	14

## Station 7

### Zehenstreckung

max. 3 Punkte

Kinder sitzen im **Strecksitz**, gemessen wird der Abstand der schlechteren großen Zehe (Unterseite) zum Boden.

<b>3 Punkte</b>	4 cm
<b>2 Punkte</b>	5 cm
<b>1 Punkt</b>	6 cm

## Station 8

### Vorbeuge im Stand

max. 5 Punkte

Kinder stehen auf einer Bank gemessen wird das Überstehen der Finger über die Bank (Fußspitze-Fingerspitze).

<b>5 Punkte</b>	17cm und mehr
<b>4 Punkte</b>	16,9- 14,0 cm
<b>3 Punkte</b>	13,9- 11,0 cm
<b>2 Punkte</b>	10,9- 8,0 cm
<b>1 Punkt</b>	7,9- 5,0 cm

## Station 9

### Japantest

max. 5 Punkte- Zeit in Minuten

Auf dem Turnhallenboden werden zwei Punkte im Abstand von vier Metern markiert.

Zum Start steht der Sportler mit einem Fuß an einem der Punkte.

Zwischen den zwei Punkten muss 30x hin und her gelaufen und der jeweilige Punkt auf dem Boden mit der Handfläche berührt werden. Gemessen wird die Zeit in Minuten.

Jahrgang	2007	2008	2009	2010	2011/12
<b>5 Punkte</b>	00:52	00:54	00:56	00:58	01:00
<b>4 Punkte</b>	00:54	00:56	00:58	01:00	01:02
<b>3 Punkte</b>	00:56	00:58	01:00	01:02	01:04
<b>2 Punkte</b>	00:58	01:00	01:02	01:04	01:06
<b>1 Punkt</b>	01:00	01:02	01:04	01:06	01:09

## Station 10

### Schulterbeweglichkeit

max. 2 Punkte

Der Sportler liegt mit nach vorn gestreckten Armen in Bauchlage auf dem Boden, (Stirn auf dem Boden).

In Schulterbreite wird ein Stab zwischen den Händen gehalten.

Dieser wird aus eigener Kraft so hoch wie möglich nach oben abgehoben.

Dabei bleiben die Handgelenke gestreckt. Gemessen wird der Abstand zwischen Boden und Stab in cm.

<b>2 Punkte</b>	50cm
<b>1,5 Punkte</b>	40 cm
<b>1 Punkt</b>	30 cm
<b>0,5 Punkte</b>	20 cm

# Testinhalt Wasser 11/2018

## Station 1

### Freistil

max. 5 Punkte

Jahrgang 2007/08/09	200 m Freistil beibehaltend(14 Bahnen)
Jahrgang 2010	100m Freistil( 7 Bahnen)
Jahrgang2011/12	4 Bahnen Freistil

	Jg.2007/08	Jg.2009	Jg.2010	Jg.2011/12
5 Punkte	bis 03:30	bis 04:05	bis 01:55	bis 01:10
4 Punkte	3:31-3:40	4:06-4:15	1:56-2:05	01:11-1:20
3 Punkte	3:41-3:50	4:16-4:25	2:06-2:15	01:21-1:30
2 Punkte	3:51-4:00	4:26-4:35	2:16-2:25	01:31-1:40
1 Punkt	4:01-4:10	4:36-4:45	2:26-2:35	01:41-1:50

## Station 2

### Ballettbein einfach

Jg. 2007/08/09

Bewertung wie Pflichtfigur

## Station 2a

### Hocksalto rückwärts

Jg. 2010/11/12

Bewertung wie Pflichtfigur

## Station 3

### Torpedo

Jg. 2007/08/09

max. 3 Punkte auf Ausführung

Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche

3 Punkte	sehr gut	Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche
2 Punkte	gut	
1 Punkt	erkennbar	

es können ½ Punkte vergeben werden

## Station 3a

### 14m Rücken Beine

Jg. 2010/11/12

max. 3 Punkte

Arme über Kopf gefasst, mit Abstoß vom Beckenrand

	<b>3 Punkte</b>	<b>2 Punkte</b>	<b>1 Punkt</b>
<b>Jg. 2010</b>	17,0 sec	17,1-18,0 sec.	18,1-19,0 sec.
<b>Jg. 2011</b>	18,0 sec.	18,1-19,0 sec.	19,1-20,0 sec.
<b>Jg. 2012</b>	19,0 sec.	19,1-20,0 sec.	20,1-21,0 sec.

## Station 4

### Kopfwärtspaddeln

max. 3 Punkte auf Ausführung

Füße, Oberschenkel. Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche

<b>3 Punkte</b>	sehr gut	Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche
<b>2 Punkte</b>	gut	
<b>1 Punkt</b>	erkennbar	

es können ½ Punkte vergeben werden

## Station 5

### Fußwärtspaddeln

max. 3 Punkte auf Ausführung

Füße, Oberschenkel. Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche

<b>3 Punkte</b>	sehr gut	Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche
<b>2 Punkte</b>	gut	
<b>1 Punkt</b>	erkennbar	

es können ½ Punkte vergeben werden

## Station 6

### Streckentauchen

Jg. 2007/08/09

max. 2 Punkte

<b>2 Punkte</b>	2 Bahnen- 28 m
<b>1 Punkt</b>	1 Bahn- 14 m

## Station 6a

### Tieftauchen 2x Tieftauchen

Jg. 2010/11/12

max. 2 Punkte

Gegenstand hängt an einem Seil in ca. 1,5 – 2 m Tiefe.

	<b>Jg.2010</b>	<b>Jg.2011/12</b>
<b>2 Punkte</b>	12,0 sec.	14,0 sec.
<b>1 Punkt</b>	12,1-15,0 sec.	14,1-17,0 sec.

## Station 7

### Strecksprung vom 1 m Turm

Jg. 2010/11/12

max. 4 Punkte

- 1 Punkt** Körper gerade
- 1 Punkt** Arme angelegt
- 1 Punkt** Füße und Beine gestreckt
- 1 Punkt** Füße zusammen

Allgem. Voraussetzung: Absprung muss beidbeinig erfolgen und erkennbar sein.

## Station 7a

### Startsprung vom 1 m Turm

Jg. 2007/08/09

max. 4 Punkte

- 1 Punkt** Körperspannung (Knie, Füße gestreckt)
- 1 Punkt** Arme vor dem Kopf beim Eintauchen
- 1 Punkt** Füße zusammen
- 1 Punkt** nicht überschlagen

Allgem. Voraussetzung: (kein Abfaller) Absprung muss erkennbar sein. Arme sind in Grundposition unten neben dem Körper.

## Station 8

### Froschschenkeln

max. 3 Punkte

Beinarbeit in Bauchlage mind. 45°, Kopf oben, Arme gestreckt nach vorn, Hände gefasst

Die Jahrgänge 2011/12 dürfen ein Brett als Hilfsmittel benutzen. Das Brett wird überfasst und die Arme nach vorn gestreckt.

- 1 Punkt** richtige Technik (Beinarbeit), Beine in Verlängerung des Körpers
- 1 Punkt** Vortrieb
- 1 Punkt** Kinn trocken, Arme gefasst und gestreckt

es können ½ Punkte vergeben werden

**Hinweis: Es werden 0 Punkte vergeben, wenn der Winkel der Wasserlage von 45° nicht eingehalten wird!!**

## Station 9

### Spagatposition

Jg. 2007/08/09

max. 3 Punkte

Der Sportler nimmt eine Spagatposition ein. Die Beine müssen symmetrisch geöffnet sein.

Arme werden in der Waagerechten gehalten

Die Position muss 5 Sekunden gehalten werden.

Dazu erhält der Sportler ein akustisches Signal (z.B. Klopfen)

**1 Punkt** Oberkörper senkrecht ( nicht ausgedrehter Oberkörper)

**1 Punkt** Füße an der Wasseroberfläche und Beine gestreckt

**1 Punkt** beide Oberschenkel an der Wasseroberfläche

es können ½ Punkte vergeben werden

## Station 9a

### Auster

Jg. 2010/11/12

max. 3 Punkte

Der Sportler paddelt in gestreckter Rückenlage an Ort.

Aus dieser Position werden die gestreckten Beine angehoben

und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fußgelenken gebracht.

Die Hände berühren die Fußgelenke über der Wasseroberfläche.

In dieser Position sinkt der Sportler langsam ab.

Sobald der gesamte Körper unter der Wasseroberfläche ist,

wird die Hechtposition langsam gelöst und aufgetaucht.

**1 Punkt** gestreckte Rückenlage

**1 Punkt** Einnehmen der Hechtposition mit gestreckten Beinen

**1 Punkt** symmetrische Position und senkrecht abtauchen

es können ½ Punkte vergeben werden

