

TSV- Athletik- Test

Übung Rumpfkraft

Anordnung Ein Kasten- Element wird auf seiner Längsseite auf den Boden gestellt. Zwischen das Element wird eine Turnmatte gelegt. Für das Einnehmen der Ausgangsposition befindet sich der Teilnehmer in Bauchlage im Kasten- Element (Arme/ Rumpf auf Turnmatte; Füße auf dem Boden). Aus dieser Position geht er in den Unterarmstütz, sodass er im Hüftbereich einen leichten Kontakt zur oberen Längsseite des Kasten- Elements hat. Der Körper ist gestreckt (bei kleineren Teilnehmern kann zusätzlich eine Turnmatte unter Arme und Füße gelegt werden). Die Oberarme sind vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt. Die Ausgangsposition soll vor dem Test individuell eingenommen und kontrolliert werden.

NEU: Hände halten einen Stab schulterbreit im Ristgriff auf der Matte (nicht im Bild).

Durchführung Auf Kommando des Testleiters nimmt der Teilnehmer die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Kann der Teilnehmer den Kontakt zum Kasten- Element nicht mehr aufrechterhalten, gibt der Testleiter eine Verwarnung. Erfolgt weiterer Kontaktverlust, die Knie werden abgestellt, der Kopf wird aufgestützt oder der Bauch auf dem Boden abgelegt (siehe Abbruchkriterien), wird der Test abgebrochen und die Zeit angehalten.
Maximale Dauer 60/ 90/ 120 Sekunden

Abbruchkriterien Abstellen der Knie
Ablegen Bauch auf dem Boden
Abstützen des Kopfes
nach Verwarnung kein Kontakt mehr zum Kasten- Element

Wertung

U12	60 Sekunden	1 Sekunde = 2,50 Punkte
U13	90 Sekunden	1 Sekunde = 1,65 Punkte
U14/15	120 Sekunden	1 Sekunde = 1,20 Punkte

1 Versuch

