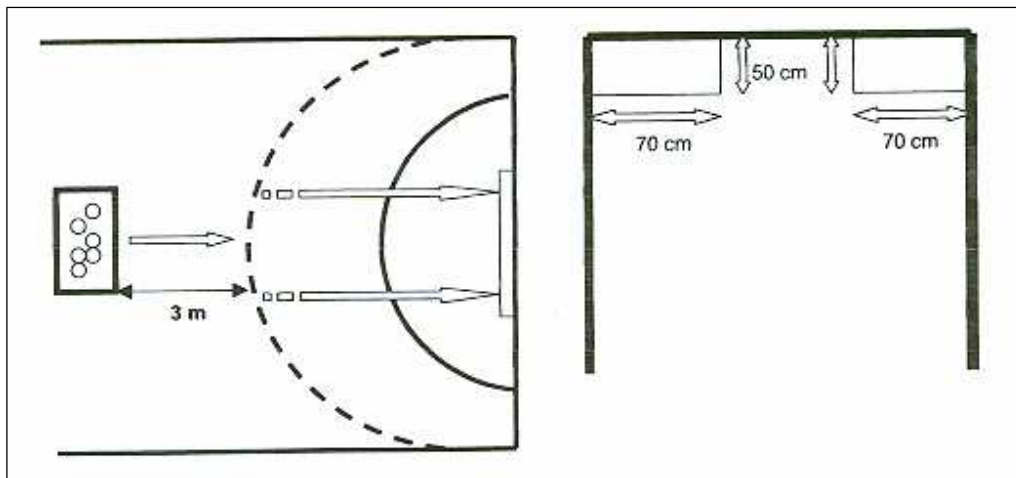


## Handballspezifische Tests

### (1) Wurfpräzision unter Zeitdruck (Lauf und Ballkontrolle)

#### Zielstellung:

Objektivierung der Wurfpräzision (Schlagwurf) unter erhöhter physischer Belastung (Zeitdruck)



#### Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit wird eingestoppt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung. Er/sie führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche. ... usw.

#### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der erreichten Treffer in 30 Sekunden. Für einen Treffer muss der Ball in das Tor bzw. das Zielfeld geworfen werden. Eine Berührung der Trefferflächenbegrenzung (z. B. Pfosten oder Latte) bleibt unberücksichtigt, wenn der Ball danach ins Tor geht. Treffer, bei denen die 9m-Linie be- oder übertreten wurde, sind ungültig und werden nicht mitgerechnet.

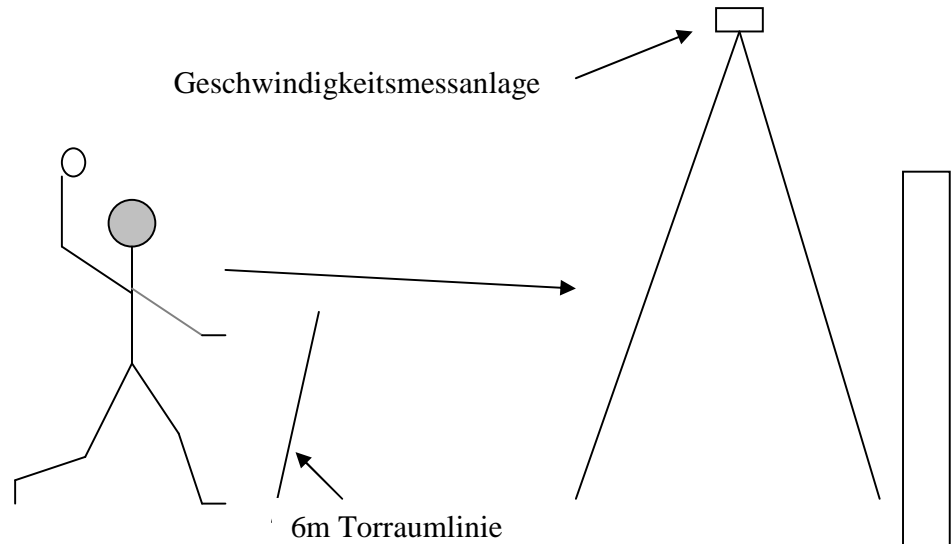
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet, wobei die Anzahl der ungültigen Versuche ebenfalls zu notieren ist..

#### Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle, Gummiseile bzw. Sprungseile, Bandmaß

## (2) Handballwurf

### Zielstellung:



### Übungsverlauf:

Die Spielerin bzw. der Spieler steht in paralleler Fußstellung direkt hinter der 7m-Linie. Mit einem Schritt (Stemmbein) wird ein (altersadäquater) Handball mit der Schlagwurftechnik so „hart“ wie möglich in die obere Hälfte des Handballtores geworfen.

### Übungsdauer / Bewertung:

Maximale Wurfgeschwindigkeit durch die Messstrecke, die der Sportler erzielt;  
Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

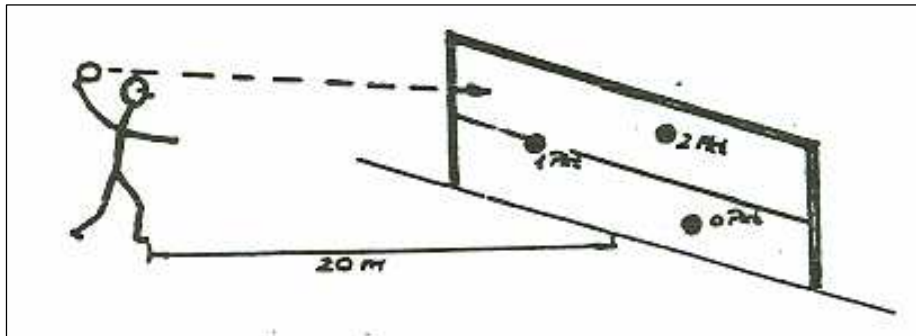
### Gerätebedarf:

Geschwindigkeitsmessanlage, Handbälle (Mädchen Gr. 1, Jungs Gr. 2), Markierungen

**(3) Zuspielpräzision (direkter Pass) über 20m**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung:

Objektivierung der Zuspielpräzision über große Entfernung bei verschiedenen Zuspieltechniken



Übungsverlauf:

Der Sportler/in versucht, von einer 20 m vor dem Tor entfernten Markierung (Mittellinie), die nicht be- oder übertreten werden darf, direkt die obere Torhälfte zu werfen. Als Zielorientierung wird in das Tor ein großer Kasten (mittig) gestellt. Nach 3 Probewürfen hat er/sie je 5 Wertungsversuche im Schlagwurf mit Stemmschritt und im Sprungwurf-Zuspiel. Geworfen wird aus 3 Schritten Anlauf.

Übungsdauer / Bewertung:

Punktsystem:

- Direkter Treffer in die obere Torhälfte = 2 Punkte
- Direkter Treffer an die Begrenzung der Trefferfläche = 1 Punkt

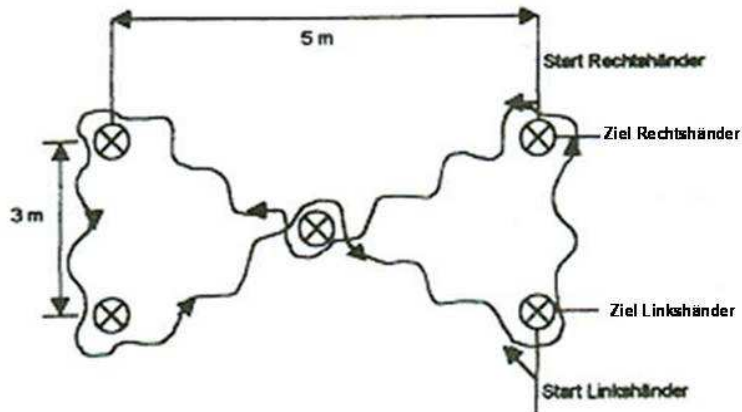
Zu Erreichende Gesamtpunktzahl max. = 20 Punkte

Gerätebedarf:

Gummiseil oder Sprungseil, Handbälle

**(4) Achterlauf – Slalomdribbling**  
(Lauf und Ballkontrolle)

Zielstellung: Ballführung



Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit fest gefasstem Ball an der Startlinie. Er/sie durchläuft die skizzierte Strecke 3mal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Außenhand, Handwechsel). Eingestoppt wird auf die erste Bewegung in Laufrichtung.

Übungsdauer / Bewertung:

Für jede umgekippte Stange erhält der Sportler/in einen Zeitzuschlag von 0,3s.

Der Versuch mit der besten Gesamtzeit wird gewertet, wobei die Anzahl der umgekippten Stangen ebenfalls notiert wird.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

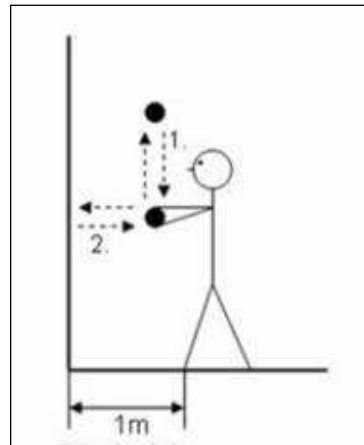
Gerätebedarf:

Slalomstangen, Bandmaß, Markierungen, Handball, Lichtschranke

## Tests zur Bewegungskoordination mit Ball

### (1) Wurf-Fang-Variation mit zwei Bällen (Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Der Spieler/in wirft abwechselnd einen Ball senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball waagrecht an die Wand (Stein- oder Betonwand, keine gepolsterte Wand oder Holzwand) – Abstand von der Wand 1m.

Fängt Ball 1 – wirft Ball 1, fängt Ball 2 – wirft Ball 2, ..... usw.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der von der Wand zurückspringend gefangenen Bälle in 20 Sekunden.

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

**(2) Bauchlage – Ballhochwurf, im Sitz fangen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Der Sportler liegt gestreckt in der Bauchlage und wirft den Ball beidhändig nach oben. Er fängt den Ball im Sitz mit beiden Händen wieder auf. Danach erfolgt die Übung umgekehrt, Ball hochwerfen und den Ball in der Bauchlage fangen. Ein vorher festgelegter Spieler darf dem Sportler maximal zwei weitere Bälle zuwerfen!

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder beidhändig gefangene Ball = 1 Punkt

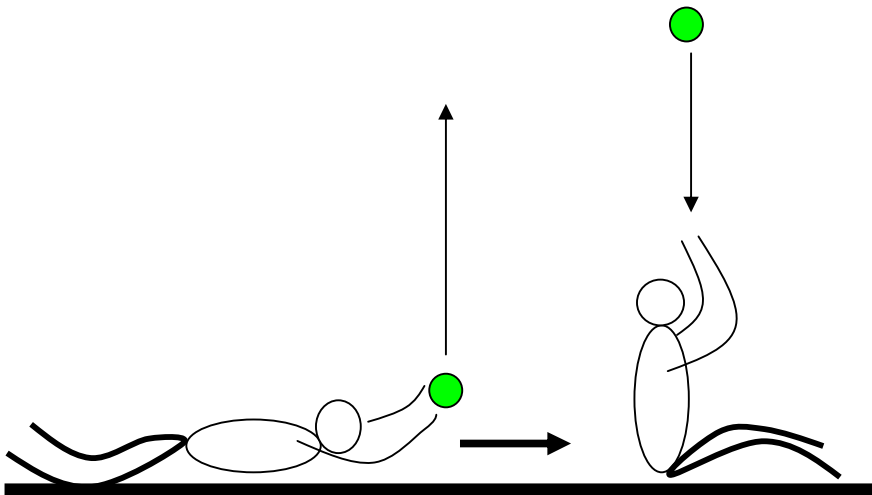
Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Wenn der Spieler alle drei Bälle verliert, dann ist seine Gesamtleistung 0.

Gerätebedarf:

3 Bälle, Stoppuhr



**(3) Wurf-Gewandheits-Test**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Der Spieler/in liegt in Rückenlage mit gestreckten Beinen auf dem Hallenboden.

Der mit beiden Händen vor der Brust gehaltene Ball wird leicht in die Höhe geworfen und der Sportler/in führt eine Ganzkörperdrehung nach links bzw. rechts durch, fängt anschließend den Ball, wirft diesen wieder in die Höhe und führt eine Ganzkörperdrehung entgegengesetzt durch usw. Ein vorher festgelegter Spieler darf dem Sportler maximal zwei weitere Bälle zuwerfen!

Übungsdauer / Bewertung:

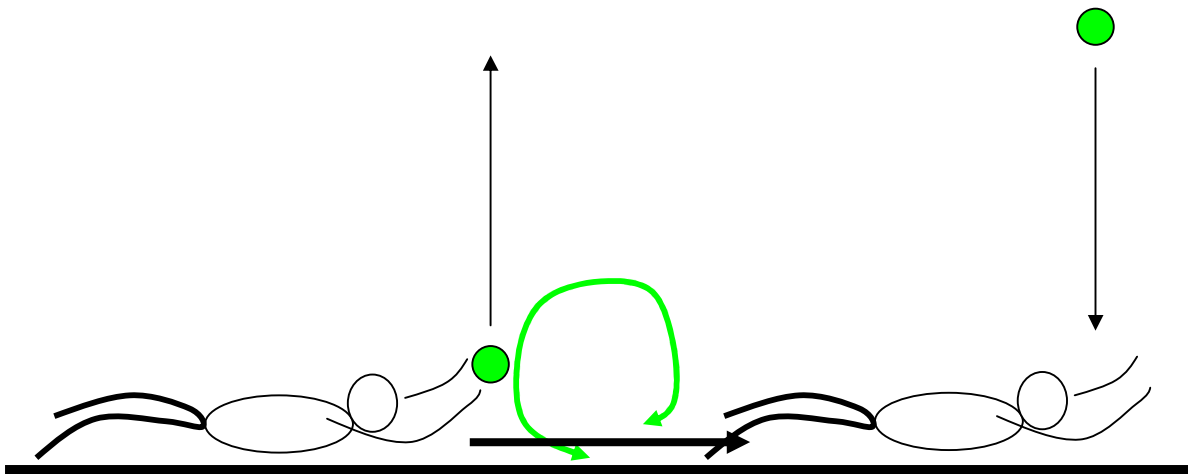
Anzahl der gefangenen Bälle in 20 Sekunden.

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Wenn der Spieler alle drei Bälle verliert, dann ist seine Gesamtleistung 0.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, 3 Bälle



**(4) Ball von vorne und von hinten prellen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Der Sportler prellt einen Handball abwechselnd mit links und rechts vor dem Körper und mit links und rechts hinter seinem Körper. Die Füße bleiben am Ort. Der Ball darf nicht gefangen oder geführt werden. Ein vorher festgelegter Spieler darf dem Sportler maximal zwei weitere Bälle zuwerfen!

Übungsdauer / Bewertung:

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Wenn der Spieler alle drei Bälle verliert, dann ist seine Gesamtleistung 0.

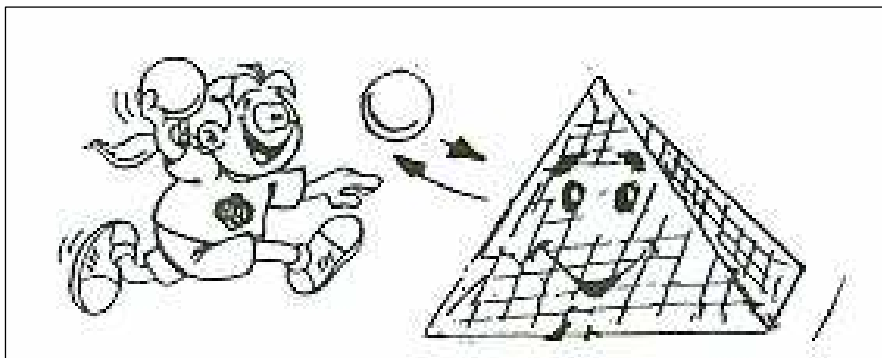
Gerätebedarf:

3 Ball



**(5) Pyramide**  
(Frequenztest)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Abwechselndes Werfen und Fangen von zwei Bällen

Der Spieler/-in steht mit 2m Abstand vor der Handballpyramide (mit Netzbespannung, keine Folienabdeckung) und hält zwei Handbälle. Abwechselnd werden die Bälle gegen die Pyramide geworfen, wobei der zurückspringende Ball immer mit zwei Händen gefangen werden muss

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der mit zwei Händen gefangenen Bälle in 20 Sekunden

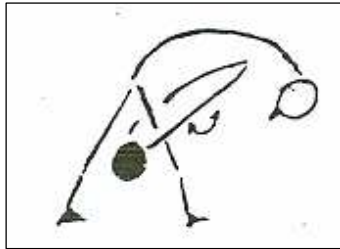
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Bälle, Handballpyramide, Bandmaß

**(6) Handling – wechselseitiges Fangen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Handwechsel – in Testdauer möglichst viele Wiederholungen, ohne dass der Ball den Boden berührt

Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn und die Andere von hinten.

Auf das Starkommando erfolgt ein Handwechsel – dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet. Füße bleiben fest stehen.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat

Testdauer 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

<p style="text-align: center;"><b>(7) Handling – vorwärts-rückwärts Fangen</b> (Ballkontrolle)</p>
--

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Der Ball wird zu Beginn beidhändig vor den gespreizten Beinen in Grundstellung gehalten, Dann wird er mit beiden Händen von vorn nach hinten durch die geöffneten Beine gespielt, beidhändig gefangen und von hinten nach vorn wieder zurückgespielt. Füße bleiben fest stehen.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der beidhändig gefangenen Bälle fortlaufend

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

**(8) Grätschwurf frei**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Der Sportler bückt sich und wirft einen Handball senkrecht durch seine gespreizten Beine hinter sich nach oben. Dann richtet er sich schnell wieder auf, dreht sich dabei zur Seite und fängt den Ball beidhändig wieder auf. Beim nächsten Mal dreht er sich zur anderen Seite.

Der Ball muss mit beiden Händen gleichzeitig geworfen und gefangen werden.

Die Füße müssen am Ort stehen bleiben

Der Ball muss über Schulterhöhe gefangen werden

Das Fangen des Balles erfolgt im Wechsel über die linke und rechte Seite

Verspringt der Ball, kann ein Reserveball zugespielt werden

Übungsdauer / Bewertung:

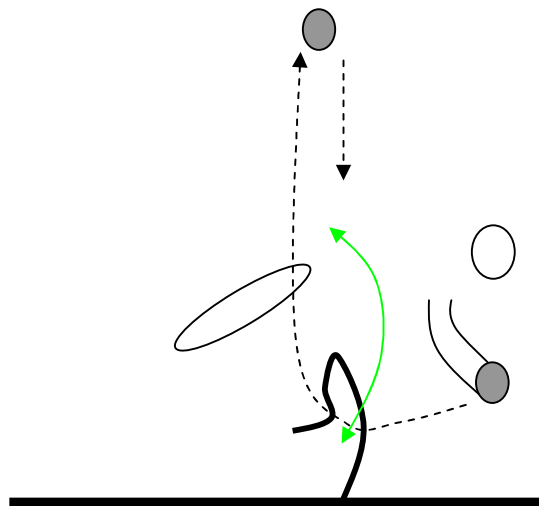
Jeder gefangene Ball = 1 Punkt.

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

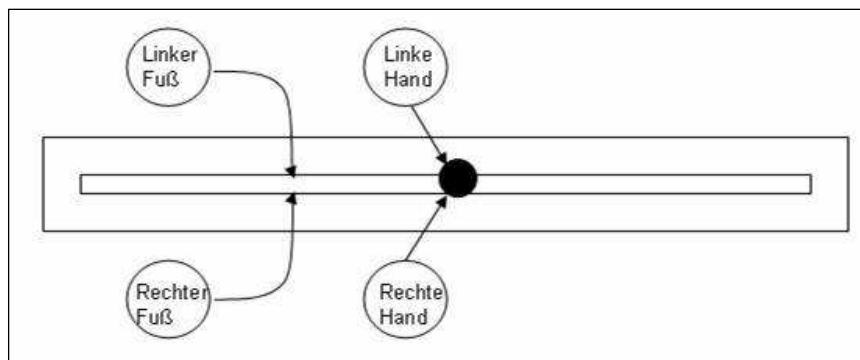


**(9) Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank  
(Ballkontrolle)**

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Voraussetzung:

Die Langbank muss vollständig aus Holz sein, so dass im umgedrehten Zustand auf einem schmalen Holzbalken geübt werden kann. Eine Bank mit Metallunterzug ist nicht geeignet.



Übungsverlauf:

Der Spieler/in prellt den Ball auf dem Balken abwechselnd mit der rechten und linken Hand. Gleichzeitig wird im Wechsel der linke und rechte Fuß auf diesen Balken gesetzt. Bei jedem Prellen muss ein Fuß auf die Bank gesetzt werden (ob die linke Hand prellt und der rechte Fuß aufgesetzt wird oder ob die linke Hand prellt und auch der linke Fuß aufgesetzt wird ist egal).

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl des Prellens in 20 Sekunden.

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Langbank, Bälle, Stoppuhr

**(10) Ball mit dem Fuß prellen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß (Fußsohlenspitze) prellen.

➤ Der Ball darf dabei nur einmal den Boden berühren.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Ballkontakt = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

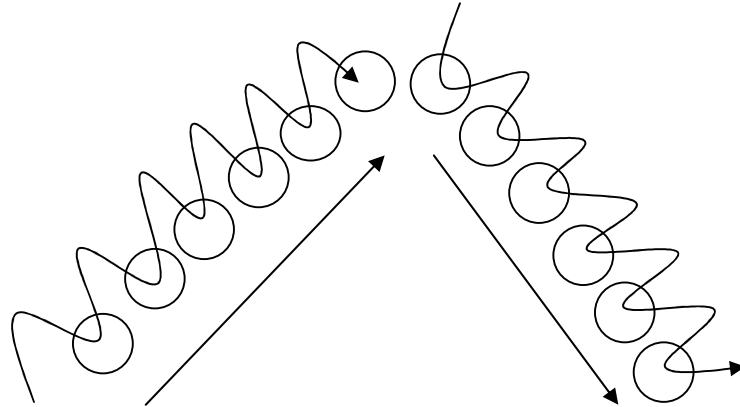
Fortlaufend zählen.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

**(11) Ringe-Prellen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Der Sportler prellt einen Handball zunächst mit der linken Hand nacheinander in die am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Ring ein Prellkontakt). In der Spitze wechselt er die Hand und prellt mit der rechten Hand im Rückwärtslaufen. Am Ende der Reifenbahn angekommen prellt er die Strecke gegengleich wieder zurück

Die Füße bleiben am Ort. Der Ball darf nicht gefangen oder geführt werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Korrektes Prellen ein Kontakt pro Reifen = 1 Punkt;

Testzeit: 20 Sekunden

Verspringt ein Ball, muss der Ball selbst geholt werden. Man kann an beliebiger Stelle weiterprellen.

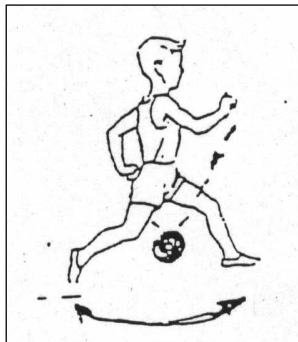
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

1 Ball, 12 Reifen ( mit Tape befestigen )

**(12) Wechselhüpfen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht in Schrittstellung und hält den Ball.

Der Spieler/in soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.

Der Ball darf nicht gefasst werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Wiederholungen in 20 Sekunden, fortlaufend weiterzählen

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

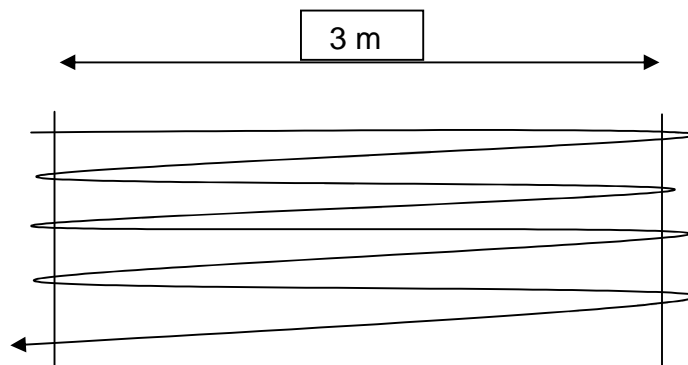
Bälle



## Tests zur Bewegungskoordination ohne Ball

### (1) 8x3m Vorwärts-Rückwärtslauf (Laufkontrolle)

Zielstellung: Laufkoordination unter Zeitdruck



Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers > mit der ersten Bewegung des Sportlers wird die Uhr eingestoppt.

➤ Aufstellung hinter Start-Ziellinie

8x die Start-Ziellinie in Vorwärts-Rückwärtslauf mit einem Fuß berühren

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt

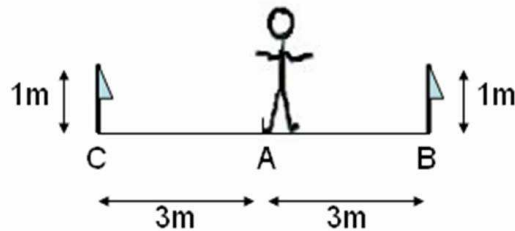
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Markierungen, Stoppuhr

**(2) „Side-Step-Lauf“**  
(Laufkontrolle)

Zielstellung: Laufkoordination unter Zeitdruck



Übungsverlauf:

Side-Step-Lauf zwischen den Linien (Volleyball-Hinterfeld). Bei Überquerung der Mittellinie jeweils eine halbe Drehung und an den Seitenlinien müssen die Markierungsstäbe berührt werden.

- Side-Step-Lauf zwischen den Linien B und C, so dass jede Linie zweimal angelaufen wird. Start und Ziel ist Linie A.
- Start auf Kommando/Pfiff. Beim Start muss sich ein Fuß auf der Mittellinie (Linie A) befinden – die Zeit wird gestoppt, wenn ein Fuß nach Absolvierung der Aufgabenstellung die Mittellinie (Linie A) berührt wird.
- Start von Linie A \* Side-Step-Lauf zu Linie B \* Umlaufen der Markierungsstange mit gleicher Blickrichtung \* Side-Step-Lauf zu Linie C, dabei Überquerung der Linie A = halbe Drehung – Umlaufen der Markierungsstange mit gleicher Blickrichtung

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit des besten Versuchs

Der Versuch ist ungültig, wenn die Erfordernisse der Aufgabenstellung nicht erfüllt worden sind (z.B. keine Side-Step-Schritte – keine Kreuzung der Beine, keine Berührung der Markierungsstangen, keine Drehung bei Überquerung der Mittellinie (Linie A)).

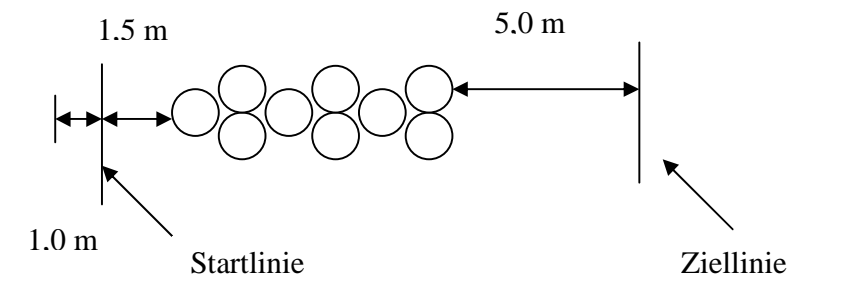
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Zwei Markierungsstangen – Höhe 1m, (eventuell Material, um Linien zu markieren, wenn kein Volleyballfeld vorhanden ist)

### (3) Lauf durch eine Reifenbahn

**Zielstellung: Koordination unter Zeitdruck**



**Übungsverlauf:**

Die Strecke zwischen START- und ZIEL-Linie muss möglichst schnell durchlaufen werden, wobei die Reifen mit je einem Fußkontakt in jedem Reifen zu durchlaufen sind. Die Testperson steht in der Hochstart-Position hinter der START-Linie. Auf das Kommando „FERTIG-LOS“ wird der Lauf gestartet. Beim Zieleinlauf muss die ZIEL-Linie überlaufen werden. Während des Laufs steht der Testleiter an der ZIEL-Linie.

**Übungsdauer / Bewertung:**

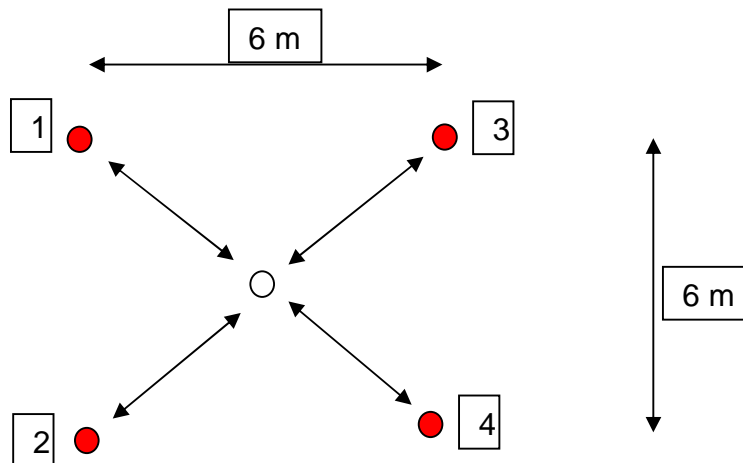
Zeit, die der Sportler/in benötigt  
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

**Gerätebedarf:**

Stoppuhr (Lichtschraken Zeitmessanlage), Markierungen, 9 Reifen (Ringe)

### (4) Quadratsprint (Laufkontrolle)

Zielstellung: Handlungsschnelligkeit bei Wahlreaktionsaufgaben



Übungsverlauf:

Die Kästen werden in einem Quadrat mit der Seitenlänge 6 m aufgestellt. Jedes Hütchen hat eine Nummer von 1 – 4. Die Spielerin steht an einem Hütchen in der Mitte mit Blick zum Computer. Auf Startkommando beginnt der Computer in schneller Abfolge die Zahlen anzuzeigen. Der Spieler muss nun immer die gezeigten Kästen mit vorwärts, rückwärts, seitwärts Bewegungen ansprinten. Nach jedem Kontakt zur Mitte zurück.

Übungsdauer / Bewertung:

Jede richtige Kastenberührung = 1 Punkt.

Testzeit: 20 Sekunden / 30 Sekunden

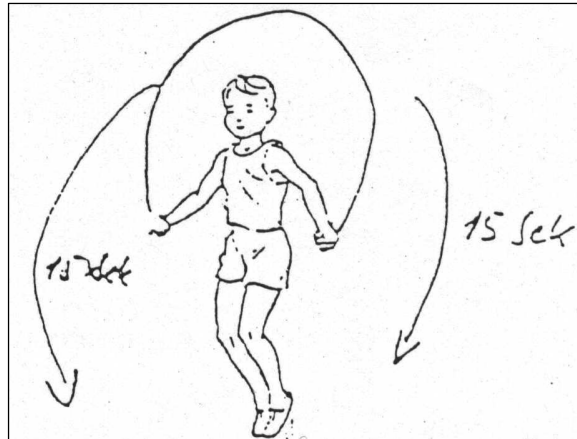
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

4 Kästen/Hocker, Stoppuhr, evtl. 4 Nummernkarten

**(5) Durchschlagsprünge (Seilspringen)**  
(Frequenztest)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit einem Seil



Übungsverlauf:

Der Spieler/in springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts (mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung).

Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagrichtung ohne Pause gewechselt.

Übungsdauer / Bewertung:

Gezählt wird jeder Sprung bei durchgeschwungenem Seil.

Gesamttestzeit 30 Sekunden.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Sprungseil (werden durch den DHB gestellt ), Stoppuhr

## Tests zur Kondition

### Klimmzüge

*Zielstellung:* Kraftausdauer

**Übungsausführung:** schulterbreite Armfassung  
Ristgriff  
Aushängen, in Ruhestellung  
Kinn über die Stange

**Wertung:** Kinn über die Stange = 1 Punkt

**Gerätebedarf:** Hochreck

**Bewerter:** durch den DHB eingesetzt

**Sicherheitsstellung:** Landesauswahlverantwortliche

**(2) Aufroller**

Zielstellung: Kraftausdauer

**Übungsausführung:** Aushängen bei jedem Versuch  
Übungsbeginn aus dem ruhigen Hang  
Beide Füße gleichzeitig zur Reckstange

**Wertung:** Beide Füße gleichzeitig an die Reckstange  
= 1 Punkt

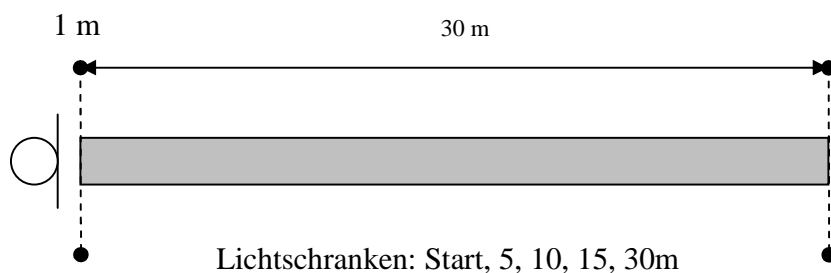
**Gerätebedarf:** Hochreck

**Bewerter:** durch den DHB eingesetzt

**Sicherheitsstellung:** Landesauswahlverantwortliche

**(3) 30 m Sprint**

Zielstellung: Schnelligkeit



Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers 1m vor der Lichtschranke > mit dem überqueren der Startlinie wird die Uhr eingestoppt. > 1 x die Start-Zielstrecke im Vorwärtslauf durchlaufen

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt





Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

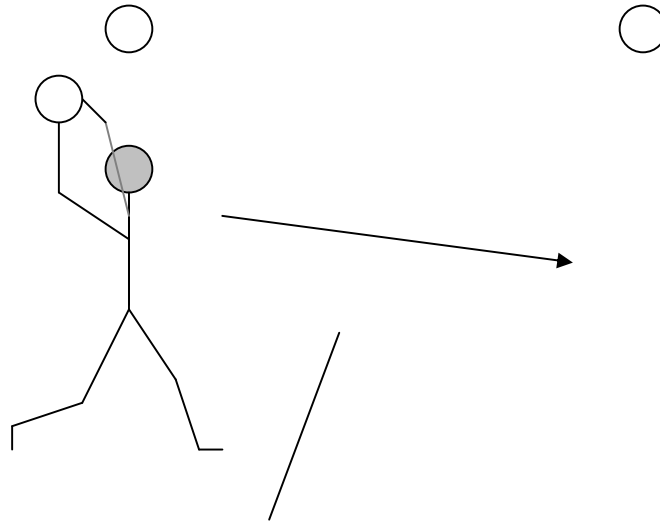
Gerätebedarf:

Markierungen, Stoppuhr (Lichtschranken Zeitmessanlage)



#### (4) Medizinball-Wurf

Zielstellung: Testung der Schnellkraft  oberen  Extremitäten  der gesamten am Wurf beteiligten Muskulatur 



Übungsverlauf:

Die Spielerin bzw. der Spieler wirft einen Medizinball (2 kg, Mädchen und Jungen) aus der parallelen Fußstellung beidhändig so weit wie möglich;

Übungsdauer / Bewertung:

Die Wurfweite vom der Abwurflinie, die der Sportler in der Zielzone erzielt;  
Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

Gerätebedarf:

Medizinbälle (Mädchen: 2kg, Jungen: 2kg), Markierungen, Messband

**(5) Shuttle-Run-Test**

Zielstellung: Aerobe Ausdauer

Ausdauerstest (in einer Sporthalle durchführbar):

Übungsverlauf:

In der Halle wird eine 20m – Strecke markiert (Spielfeldbreite eines Handballfeldes). Der Sportler läuft nach bestimmter Zeitvorgabe (akustischer Piepston) die 20m – Strecke. Bei jedem Signalton muss der Sportler die Linie mit dem Fuß berühren. Die Abstände zwischen den Signaltonen werden stufenweise kürzer, so dass der Sportler je nach Ausdauerleistungsfähigkeit mehr oder weniger lang die Testanforderungen erfüllen kann.

Der Sportler sollte seine Laufgeschwindigkeit so wählen, dass er gerade beim Signalton die Linie erreicht. Ein Vorauslaufen und warten an der Linie ist nicht erwünscht.

Übungsdauer / Bewertung:

Der Test ist beendet, wenn der Sportler zweimal nacheinander die Linie beim Signalton nicht mehr erreicht.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Computer mit Signalgeberdatei, Lautsprecher

## Handballunspezifische Tests

### Bodenturnen

**Übungsdauer:** mindestens 30 Sekunden Übungszeit

**Zusammenstellung einer Kür aus folgenden Elementen:**

Pflichtelemente

- Rolle vorwärts
- Flugrolle
- Rad links und Rad rechts
- Handstand abrollen
- Strecksprung ganze Drehung
- Standwaage

Kürelemente

- Rolle rückwärts
- Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand
- Kopfstand
- Rondat
- Handstandüberschlag

**Bewertung:** Bewerter vom DHB eingesetzt

Punktbewertung von 0 - 10 Punkte.

Die Pflichtelemente müssen vollständig in der Kür enthalten sein, sonst Punktabzug 0,5 .

**Gerätebedarf:** Bodenturnmatte, Mattenreihe

**Sicherheitsstellung:** Landesauswahlverantwortliche

DHB – Leistungssportsichtung (Testübungen zusammengefasst und umstrukturiert)

Übungsreihen siehe: <http://www.sportpaedagogik-online.de/>

## Parallelbarren

**Übungsdauer:** nicht festgelegt

**Turnen einer Übungsfolge aus folgenden Elementen:**

**Pflichtelemente:**

- Barrenanfang Sprung in den Stütz und Stützen bis zur Barrenmitte
- 2 mal vor- und zurückschwingen
- rechts absitzen aus dem Vorschwung
- links absitzen aus dem Vorschwung
- Grätschsitz
- Grätschsitz ohne Arme
- Vor- und Rückschwingen
- Abgang hinten raus über den seitlichen Holm

**Kürelemente:**

- Rolle vorwärts
- Oberarmstand

**Bewertung:** Bewerter vom DHB eingesetzt

Punktbewertung von 0 - 10 Punkte

Die Pflichtelemente müssen vollständig in der Übungsfolge enthalten sein, sonst Punktabzug 0,5.

**Gerätebedarf:** Parallelbarren ( verstellbar )

**Sicherheitsstellung:** Landesauswahlverantwortliche

Anlage 4 und 5 (zusammengefasst und umstrukturiert)

DHB – Leistungssportsichtung (Testübungen zusammengefasst und umstrukturiert)

Übungsreihen siehe: <http://www.sportpaedagogik-online.de/>

## Schwebebalken

**Übungsdauer:** nicht festgelegt

**Turnen einer Übungsfolge aus folgenden Elementen:**

**Pflichtelemente:**

- Auflaufen auf den Balkenanfang
- 2 x Rechtsschwingen, 2 x Linksschwingen
- Hocke
- halbe Drehung in der Hocke
- Standwaage links und rechts
- halbe Drehung im Stand
- 2 Wechselsprünge
- Abgang ganze Drehung im Stand

**Kürelemente:**

- Schersprung
- Radabgang

**Bewertung:** Bewerter vom DHB eingesetzt

Punktbewertung von 0 - 10 Punkte

Die Pflichtelemente müssen in der Übungsfolge vollständig enthalten sein, sonst Punktabzug 0,5 .

**Gerätebedarf:** umgekippte Langbank, Schwebebalken flach

**Sicherheitsstellung:** Landesauswahlverantwortliche

Anlage 4 und 5 (zusammengefasst und umstrukturiert)

DHB – Leistungssportsichtung (Testübungen zusammengefasst und umstrukturiert)

Übungsreihen siehe: <http://www.sportpaedagogik-online.de/>

## Bewertung Turnen

Bewertungskriterien sind die Anzahl der geturnten Elemente sowie die Qualität der Bewegungsausführung.

Die Qualität der Bewegungsausführung wird bestimmt durch:

- Bewegungsgenauigkeit
- Haltung
- Bewegungsfluss
- Dynamik
- Übungsaufbau

10 - 9 Punkte	wenn die Übungsfolge/Elemente den o.g. Kriterien in besonderen Maße entspricht, sie fließend, sicher beherrscht geturnt wird und kleine Haltungsmängel den Gesamteindruck nicht beeinträchtigt
8,9- 7,5 Punkte	wenn die Übungsfolge/Elemente den o.g. Kriterien entspricht, wenn die Beherrschung der Elemente und in der Haltung zwar kleine Unsicherheiten auftreten, die Übung aber noch fließend geturnt wird und der Gesamteindruck nicht wesentlich beeinträchtigt wird
7,4- 6 Punkte	wenn die Übungsfolge /Elemente den o.g. Kriterien im allgemeinen entspricht, wenn in der Beherrschung und in der Haltung wiederholt Unsicherheiten auftreten, der Bewegungsfluss beeinträchtigt ist, der Bewegungsablauf aber noch als zusammenhängend erkennbar ist

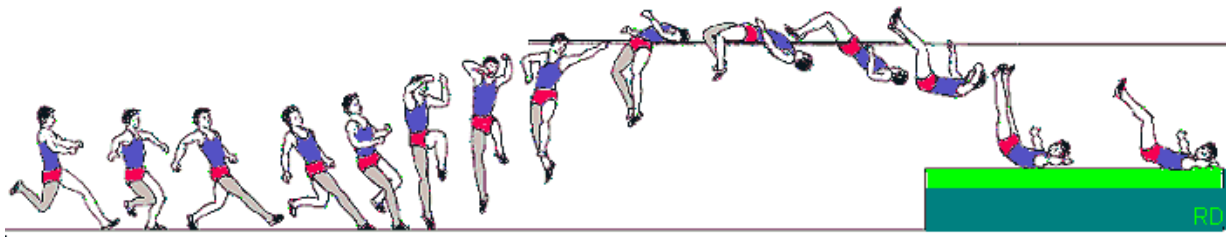
Anlage 4 und 5 (zusammengefasst und umstrukturiert)

DHB – Leistungssportsichtung (Testübungen zusammengefasst und umstrukturiert)

- 5,9 - 4,5 Punkte wenn die Übungsfolge/Elemente zwar Mängel aufweist, Im großen und ganzen aber den o.g. Kriterien entspricht, wenn in der Beherrschung der Elemente und in der Haltung zwar Mängel auftreten, die den Bewegungsfluss stark beeinträchtigen, der gesamte Bewegungsablauf aber noch als zusammenhängend angesehen werden kann.
- 4,4 - 3 Punkte wenn die Übungsfolge / Elemente den o.g. Kriterien im allgemeinen nicht mehr entspricht, wenn in der Beherrschung und Haltung deutliche Mängel auftreten, der Bewegungsfluss häufig unterbrochen wird, so dass der Bewegungsablauf insgesamt gestört ist.
- 2,9 - 0 Punkte wenn die Übungsfolge/Elemente den o.g. Kriterien nicht mehr entspricht, wenn die Elemente schlecht oder gar nicht geturnt werden, Bewegungsfluss im Ansatz nicht mehr gewährleistet ist und so ein Gesamteindruck nicht mehr erkennbar ist.

# Hochsprung

## Zielstellung:



## Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers über die Anlaufstrecke > Absprung des Sportlers in der Absprunzone vor der Hochsprunganlage > Flugphase (Hocksprung, Schersprung, Straddle oder Flop-Technik) > Landung in der Zielzone

## Übungsdauer / Bewertung:

Maximale Sprunghöhe über die Stange der Hochsprunganlage, die der Sportler ohne Fehler (Stange fällt runter) erzielt;

Jeder Spieler hat max. drei Versuche pro Sprunghöhe ohne Fehler;

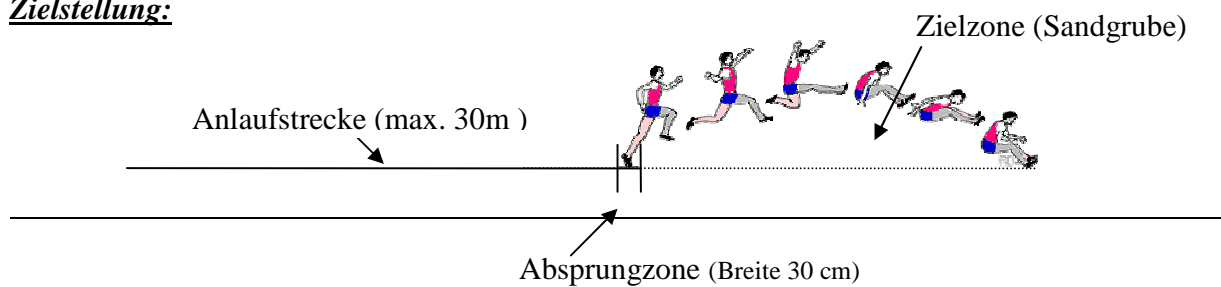
## Gerätebedarf:

Hochsprunganlage, Markierungen, Messband



## Weitsprung

### Zielstellung:



### Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers über die Anlaufstrecke > Absprung des Sportlers in der Absprungzone > Flugphase (Hock oder Schritttechnik) > Landung in der Zielzone

### Übungsdauer / Bewertung:

Die Sprungweite vom Ende der Absprungzone, die der Sportler in der Zielzone erzielt;

Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

### Gerätebedarf:

Weitsprunganlage, Markierungen, Messband