

## **DHB Tests - 2010**

### **Aufgabenfelder am Mittwoch**

Shuttle Run  
Leistungsmotivationstest

### **Aufgabenfelder am Donnerstag:**

Bodenturnen  
Schwebebalken  
Parallelbarren

Klimmzüge  
Aufroller  
Jump and Reach

Körpermeßdaten  
Torhütertest

### **Aufgabenfelder am Freitag:**

30m Sprint  
30m Slalom mit Dribbling  
Schlussweitsprung  
Wurfkraftmessung

Medizinballwurf  
Lauf durch Reifenbahn

### **Aufgabenfelder am Samstag**

6 Koordinative Tests ( werden Freitagabend bekannt gegeben )

## 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

## 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

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

## 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

- 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.

## Klimmzüge

- 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

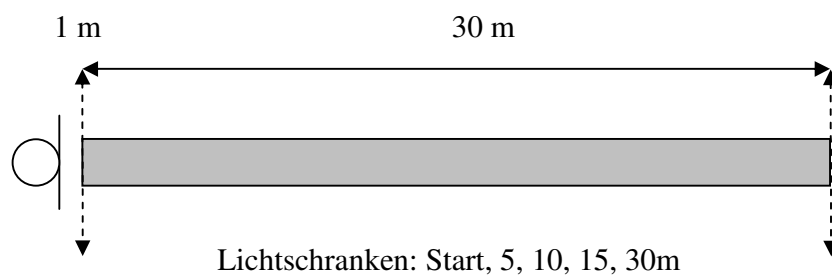
## Aufroller

- 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



## 30 m Sprint

**Zielstellung:**



**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:**

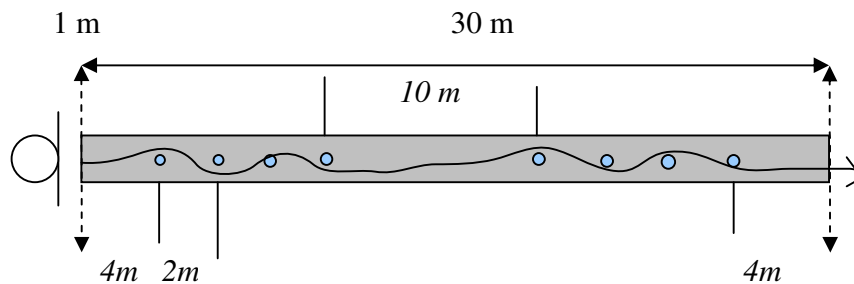
Markierungen, Stoppuhr (Lichtschranken Zeitmessanlage)

**Leistungseinordnung (gut):**

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

## 30 m Slalom mit Dribbling

**Zielstellung:**



**Übungsverlauf:**

Selbststart des Sportlers 1m vor der Lichtschranke > mit dem Überqueren der Startlinie wird die Uhr eingestoppt. > 1 x die Start-Zielstrecke der vorgegebenen Laufstrecke sowie der 8 entsprechend aufgestellten Hindernisse ( Stangen ) schnellstmöglich im Balldribbling durchlaufen. Der Sportler /-in steht dabei mit festgefaßtem Ball direkt an der Ablauflinie. Auf den ersten Schritt in Ballrichtung erfolgt das Balldribbling. Das Durchlaufen der Stangen hat mit **regelgerechter und taktisch richtigen Ballführung** ( Handwechsel ) zu erfolgen. Weiterhin ist der Laufweg nach dem Durchlaufen der ersten 4 Stangen und vor dem Durchlaufen der folgenden 4 Stangen, wie in der Zeichnung vorgezeichnet, zu **kreuzen**.

**Übungsdauer / Bewertung:**

Zeit, die der Sportler/in benötigt

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

**Gerätebedarf:**

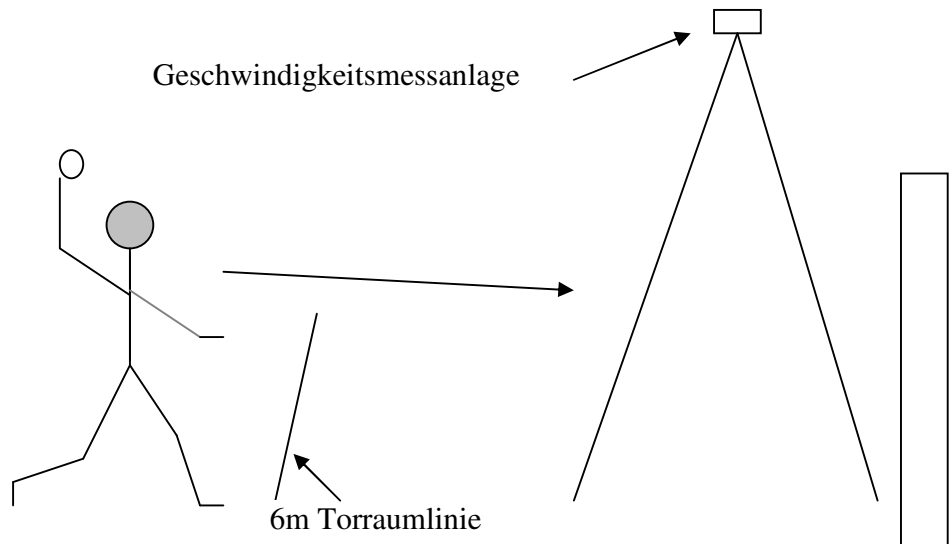
Markierungen, Stoppuhr (Lichtschranken Zeitmessanlage), 8 Stangen, Handball

**Leistungseinordnung (gut):**

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

# Handballwurf

**Zielstellung:**



**Übungsverlauf:**

Der Spieler wirft einen Handball aus einem Schritt mit Schlagwurftechnik so hart wie möglich durch eine Messstrecke einer Geschwindigkeitsmessanlage ins leere Handballtor;

**Übungsdauer / Bewertung:**

Maximale Wurfgeschwindigkeit durch die Messstrecke, die der Sportler erzielt;

Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

**Gerätebedarf:**

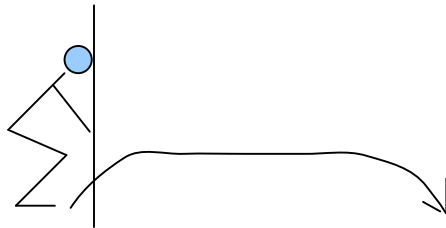
Geschwindigkeitsmessanlage, Handbälle (Mädchen Gr. 1, Jungs Gr. 2), Markierungen

**Leistungseinordnung (gut):**

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

## Schlussweitsprung

**Zielstellung:**



**Übungsverlauf:**

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand von einer festgelegten Linie nach vorn ( Füße schulterbreit auseinander ).

**Übungsdauer / Bewertung:**

Jede/r Sportler/-in hat 3 Versuche. Die Messung erfolgt von der hintersten Landestelle zur Absprunglinie.  
Erzielte Sprungweite in Meter.

**Gerätebedarf:**

Markierung, Messband

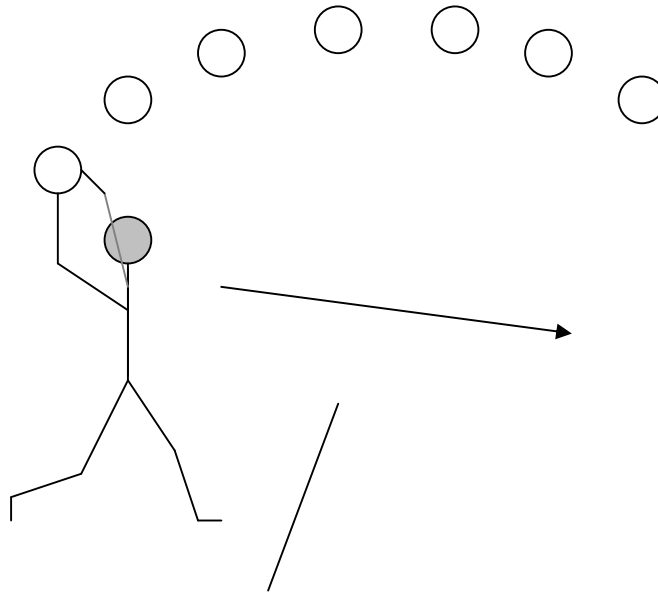
**Leistungseinordnung (gut):**

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

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

# Medizinball-Wurf

**Zielstellung:**



**Übungsverlauf:**

Der Spieler wirft einen Medizinball (1kg Mädchen / 2 kg Jungs) aus einem Schritt beidhändig so weit wie möglich;

**Übungsdauer / Bewertung:**

Die Wurfweite vom der Abwurfline, die der Sportler in der Zielzone erzielt;

Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

**Gerätebedarf:**

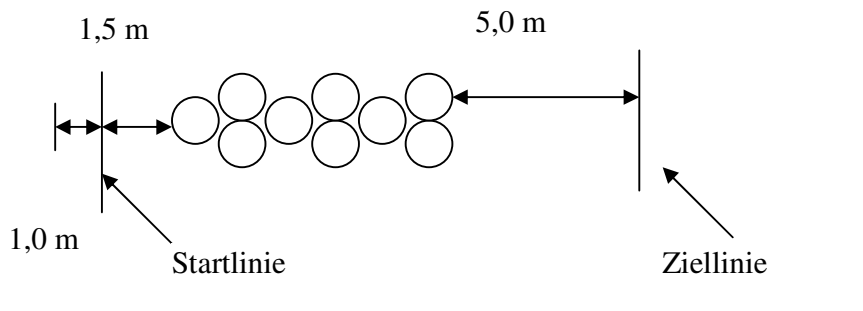
Medizinbälle (1kg, 2kg), Markierungen, Messband

**Leistungseinordnung (gut):**

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

# Lauf durch eine Reifenbahn

**Zielstellung:**



**Übungsverlauf:**

Selbststart des Sportlers 1m vor der Startlinie (Lichtschranke) > mit dem Überqueren der Startlinie wird die Uhr eingestoppt. > 1 x die Start-Zielstrecke im Vorwärtslauf mit je einem Fußkontakt in jedem Reifen durchlaufen;

**Übungsdauer / Bewertung:**

Zeit, die der Sportler/in benötigt

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

**Gerätebedarf:**

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

**Leistungseinordnung (gut):**

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

## Shuttle-Run-Test

### Zielstellung:

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

### Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		