

Testungen der Grundlagenausdauer, allgemeine Kraft und Koordination im Bogenschießen im Landeskaderbereich (Athletiktest)



Vorwort

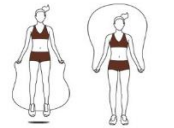
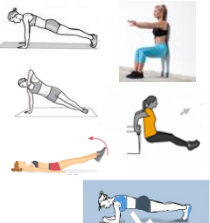
Im langfristigen Training die Bogenschützen muss die Sicherung der Belastbarkeit im Leistungs- und Spitzensport besonders gewährleistet werden, da große Belastungsumfänge zu muskulären Dysbalancen und Verletzungen aufgrund von Überlastungen insbesondere im Bereich der Schulter- und Rumpfmuskulatur führen können.


Mit dieser Diagnostik der Grundlagenausdauer, allgemeinen und Kraft und Koordination der Bogenschützen, sollen daher Daten bei Landeskaderathleten erhoben und ausgewertet, sowie entsprechende Trainingskonsequenzen zur Vorbereitung auf den Nachwuchsleistungssport abgeleitet werden.

Testarten

Die Tests werden insbesondere unterschieden hinsichtlich Spezifikation, Zielstellung und Messgröße.

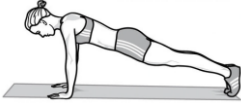


Testbeschreibungen


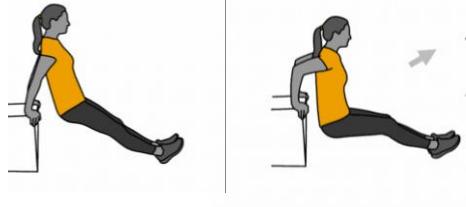
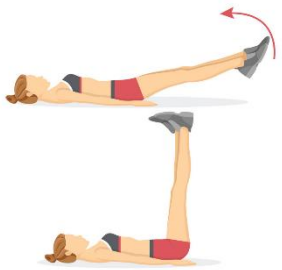
Test	Testparameter	Abbildung	Messwert	Testbeschreibung	Abbruchbedingung	Material
Seilspringen	Koordination (Hand Auge) Rhythmusgefühl Schnellkraft Ausdauer		Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen	Füße sind parallel und zusammen Sprung nur auf dem Fußballen (max. 5 cm hochspringen) an der Stelle Kniegelenke sind immer leicht gebeugt Ellenbogen berühren die Taille Unterarme zeigen nach außen und sind fast waagrecht Rotation vorwärts erfolgt aus dem Handgelenk kein Zwischenhüpfer	- Zeit	- Testpersonal - Stoppuhr /Timer
Rumpf- und Armkraft	Allgemeine Kraftausdauer (Rumpf/Armmuskulatur)		Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen (Liegestütze, Leglifts, Dips) Zeit (In Sekunden) (Seitstütz, Wandsitz, Unterarmstütz)	Liegestütze, Seitstütz, Leg Lifts, Unterarmstütz, Dips u. Wandsitz Ausführungen siehe Anlage 1	- nicht korrekte Ausführung - 2 Korrekturen dann Abbruch	- Testpersonal - App: Seconds /Intervalltimer - vgl. Anlage 1 -

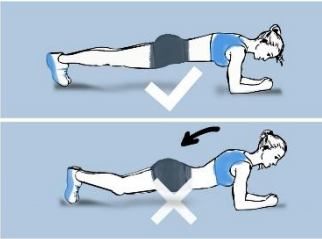
Distanz	Allgemeine Grundlagenausdauer (GLA 1)		Meter	Sportlerinnen und Sportler laufen 20/30/45 Minuten.	- Zeit	- Testpersonal - Laufbahn - Stoppuhr
----------------	---------------------------------------	---	-------	---	--------	--

Tab. 1: Testbeschreibungen des Athletiktestes Landeskader SVBB

Anlage 1: Rumpf/ Armkrafttests

Allgemeine statische und dynamische Kraftausdauer - Rumpfkrafttest				
Test	Ausführung	Ausgangsposition	Bewegungsablauf	Endposition
Liegestütz (Brust, obere Extr., unterer Rücken, Schulter) Timer 2s/2s	 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstütz vorlings (Liegestütz), Rumpf und Beine gestreckt, Hände/Arme minimal nach innen gedreht, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zum Boden gerichtet 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren (2s), nach Signal Arme beugen, gleichzeitig Rumpf/Becken in Richtung Boden führen, - Berührung Markierung und halten (2s) - dann auf Signal zurück in die Ausgangsposition 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme gebeugt, Oberarme dicht am Rumpf, Rumpf und Beine berühren nicht den Boden (Abstand etwa Handbreite)
Wandsitz		<ul style="list-style-type: none"> - Senkrechte Ausführung an einer Wand - Gesäß/Rücken/ Schulterblätter berühren fest die Wand - Knie parallel / Füße parallel - 90° in Kniewinkel / Fußwinkel/ Hüftwinkel - Arme gestreckt in Vorhalte (Schulterhöhe) - Kopf/ Blick gerade - 	<ul style="list-style-type: none"> - Halten der Position - Alle 90° Winkel muss aufrecht erhalten bleiben - Fester Kontakt Rücken mit Wand - Arme müssen in Schulterhöhe gehalten werden 	-

<p>Seitstütz (links und rechts bei RH/ LH rechts und links)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Seitstütz mit gestrecktem Arm; der andere Arm befindet sich in der Ankerposition, Füße liegen nebeneinander (Zehen zur Ferse), Der obere Fuß ist vorne, oberer Ellbogen ist auf Pfeillinie. Der Stützarm mit eingedrehtem Ellenbogen ist möglichst senkrecht zum Oberkörper (Schulterachse!) 	<ul style="list-style-type: none"> - Halten der Position ohne Absenken des Gesäßes oder Ausgleichsbewegungen anderer Körperteile - Die linke Seite beginnt - nach erreichter max. Haltezeit wird unmittelbar auf die andere Seite gewechselt (Pausenzeit 5s) 	
<p>Dips Timer 2s/2s</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Arme stützen rücklings an Kante einer Bank/Stuhl - Arme gestreckt - Fersen auf dem Boden - Beine gestreckt - Kopf/Blick geradeaus 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition einnehmen - Senken des Gesäßes bis fast zum Boden durch Beugen der Ellenbogen auf 90° /Schulter gleiche Höhe wie Ellenbogen - Anheben des Gesäßes durch Strecken der Arme (Rückkehr in Ausgangsposition) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß berührt fast den Boden - Ellenbogen 90° /Schulter befindet sich in gleicher Höhe - Beine gestreckt - Blick geradeaus
<p>Leg Lifts (Bauch) Timer 2s/2s</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage Kopf liegt auf Matte, Beine lang gestreckt rund 10 cm über dem Boden, Füße parallel zueinander und gestreckt, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf auf der Unterlage, Blick zur Decke gerichtet 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition einnehmen und halten (2s), - Auf Signal beide Beine gleichzeitig gestreckt heben bis zur Endposition und dort halten (2s) - Auf Signal Beine wieder zusammen absenken bis zur Ausgangsposition - untere Rücken, das Gesäß, beide Schultern und der Kopf müssen stets Bodenkontakt haben 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Kopf und Arme auf Unterlage, gestreckte Beine bilden mit dem Boden einen 90°-Winkel, Füße gestreckt

<p>Unterarmstütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> - horizontale Ausführung, Stütz erfolgt auf den parallelen Unterarmen, Schulter-Gesäß-Fersen bilden eine Linie, Arme sind schulterbreit und Ellenbogen in 90°-Haltung; - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule 	<ul style="list-style-type: none"> - Halten der Position - 90° Winkel muss aufrecht erhalten bleiben (Schulter senkrecht über Ellenbogen) - Schulter-Gesäß-Fersen-Linie muss gehalten werden - Kopf gerade 	
-----------------------------	---	--	--	--