

# Athletiktest

## der Grundlagenausdauer, allgemeinen Kraft und Koordination für den Landeskader im Bogensport

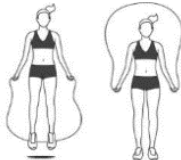
### Vorwort

Im Leistungs- und Spitzensport der Disziplin Bogen muss die Belastbarkeit der Athletinnen und Athleten langfristig gewährleistet sein, da große Belastungsumfänge zu muskulären Dysbalancen und Überbelastungen zu Sportverletzungen insbesondere im Bereich der Schulter- und Rumpfmuskulatur führen können. Mit der vorliegenden Diagnostik der Grundlagenausdauer, allgemeinen Kraft und Koordination, sollen daher Daten für den Landeskader im Bogensport erhoben und ausgewertet, sowie entsprechende Trainingskonsequenzen zur Vorbereitung auf den Nachwuchsleistungssport abgeleitet werden.


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

### Testbeschreibungen

#### 1. Seilspringen

Parameter	Abbildung	Messwert	Beschreibung	Abbruch	Material
Koordination (Hand Auge), Rhythmusgefühl, Schnelleistung, 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 Zwischenhüpfen	Zeit	Testpersonal, Stoppuhr / Timer

#### 2. Distanz

Parameter	Abbildung	Messwert	Beschreibung	Abbruch	Material
Allgemeine Grundlagenausdauer		Distanz	Sportlerinnen und Sportler laufen 30/45 Minuten.	Zeit	Testpersonal, Laufbahn, Stoppuhr

#### 3. Rumpf- und Armkraft

Parameter	Abbildung	Messwert	Beschreibung	Abbruch	Material
Allgemeine Kraftausdauer (Rumpf-/Armmuskulatur)	siehe Tabelle	Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen (Liegestütze und Dips) bzw. Zeit in s (Seitstütz und Unterarmstütz)	siehe Tabelle	nicht korrekte Ausführung, Abbruch nach der zweiten Korrektur	Testpersonal, App: Seconds / Intervalltimer



### 3.1. Liegestütz

Parameter	Abbildung	Ausgangsposition	Bewegungsablauf	Endposition
Brust, obere Extr., unterer Rücken, Schulter) Timer 2s/2s		Handstütz vorlings (Liegestütz), Rumpf und Beine gestreckt, Hände/Arme minimal nach innen gedreht, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zum Boden gerichtet	Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren (2s), nach Signal Arme beugen, gleichzeitig Rumpf/Becken in Richtung Boden führen Berührung der Markierung und halten (2s) dann auf Signal zurück in die Ausgangsposition	Arme gebeugt, Oberarme dicht am Rumpf, Rumpf und Beine berühren nicht den Boden (Abstand etwa Handbreite)

### 3.2. Seitstütz beidarmig

Parameter	Abbildung	Ausgangsposition	Bewegungsablauf	Endposition
links und rechts bei RH/ rechts und links bei LH		Seitstütz mit gestrecktem Arm auf Griff, 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 senkrecht zum Oberkörper (Schulterachse!)	Halten der Position ohne Absenken des Gesäßes oder Ausgleichsbewegungen anderer Körperteile, die Bogenarmseite beginnt nach erreichter max. Haltezeit wird unmittelbar auf die andere Seite gewechselt (Pausenzeit 5s)	

### 3.3. Dips

Parameter	Abbildung	Ausgangsposition	Bewegungsablauf	Endposition
Timer 2s/2s		Arme stützen rücklings an Kante einer Bank/Stuhl, Arme gestreckt, Fersen auf dem Boden, Beine gestreckt, Kopf/Blick geradeaus	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 (2s) dann auf Signal zurück in die Ausgangsposition	Gesäß berührt nicht den Boden, Ellenbogen 90° /Schulter befindet sich in gleicher Höhe, Beine gestreckt, Blick geradeaus

### 3.4. Unterarmstütz

Parameter	Abbildung	Ausgangsposition	Bewegungsablauf	Endposition
		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	Halten der Position, 90° Winkel muss aufrecht erhalten bleiben (Schulter senkrecht über Ellenbogen), Schulter-Gesäß-Fersen-Linie muss gehalten werden, Kopf gerade	