



## Einladung und Ausschreibung zum Athletiktest Nordisch des Allgäuer Skiverbandes am 20.07.2024 in Kempten

### ORGANISATION:

Veranstalter: SC Kempten  
Wettkampfleiter: Christian Prinzing

Ausrichter: SC Kempten & TSV Buchenberg  
Zeitnahme/Auswertung: Jürgen Grotz/Nico Pacher

### KLASSEN UND DISZIPLINEN:

#### Schüler

U 8 bis U 18 jeweils männlich und weiblich

#### Disziplinen

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. Beweglichkeit                       | 5. Seilspringen |
| 2. Sprungkraft (Jump & Reach)          | 6. Liegestütz   |
| 3. Schnelligkeit (30m Sprint)          | 7. Balancieren  |
| 4. Koordination (Kasten-Bumerang-Lauf) | 8. 1000m Lauf   |

### ZEITPLAN UND WERTUNG:

Nummernausgabe: Vereinsweise ab 8:30 Uhr (20 € Kautions pro Verein)  
Wettkampfbeginn: **9:30 Uhr**, Wertung je Altersklasse/Geschlecht  
Wertung: Ermittlung der Platzierung über den Durchschnitt der Einzelplatzierung je Disziplin  
Siegerehrung: Im Anschluss an die Wettkämpfe nach Altersklassen/Geschlecht  
Preise: Pokale Platz 1 bis 3 von U 8 bis U 15

### MELDUNGEN

**ausschließlich online unter: [www.anmeldungs-service.de](http://www.anmeldungs-service.de)**

Meldeschluss: **Mittwoch, 17.07.2023, 20:00 Uhr** (Keine Nachmeldungen)  
Startgeld: 8,00 € (Lastschriftverfahren)

### INFORMATION:

Wettkampfort: Sporthalle und -platz Allgäu-Gymnasium Kempten, Eberhard-Schobacher-Weg 1, 87435 Kempten  
Der Sportplatz ist von der Halle zu Fuß in 5 Min. zu erreichen.  
Zuschauer: In der Halle sind keine Zuschauer zugelassen.  
Betreuung: Jeder Verein stellt mind. 2 Betreuer, die eine Wettkampfriege zu den Stationen begleiten und/oder an den Stationen als Helfer fungieren.

Kleidung: In der Turnhalle sind nur saubere Hallenschuhe erlaubt.  
30m- und 1000m-Lauf finden auf der Tartanbahn im Freien statt. Hier bitte  
wetterangepasste Kleidung dabeihaben.

Verpflegung: Zum Kauf werden Kuchen, belegte Semmel und Getränke angeboten.  
Anderweitige Verpflegung ist selbst mitzubringen.

Informationen: info@sc-kempton.de, Tel. +49 1792440863

Start-/Ergebnislisten: www.sc-kempton.de

Es gelten die Wettkampffregeln der DWO.

Auf die Versicherungspflicht der Teilnehmer wird hingewiesen. Veranstalter und Ausrichter  
übernehmen keine Haftung. Von Seiten der Teilnehmer bestehen keine Besitzansprüche  
gegenüber Daten und Bildern, die vom Veranstalter erfasst werden. Der Veranstalter darf diese  
jederzeit veröffentlichen und weiterleiten. Mit der Anmeldung zum Wettkampf wird dies akzeptiert.

**Der SC Kempton und TSV Buchenberg freuen sich auf Eure Teilnahme und wünschen allen  
Startern viel Erfolg!**

**Testablauf:**

9:30 – 9:45 Einweisung, Gruppeneinteilung und Zuordnung zu Gruppenführern

Gruppe 1: U8 m+w / U9 m+w

Gruppe 2: U10 m+w:

Gruppe 3: U11 w + m:

Gruppe 4: U12 w + m:

Gruppe 5: U13 m+w:

Gruppe 6: U14 m+w:

Gruppe 7: U15 m+w bis U18 m+w

9:45 Start an den Stationen

Uhrzeit	Liege- stütz	Jump- and Reach/ Schrittsprünge	30m Sprint	KaBu/ Parcours	Seil- springen/ Rumpfkraft	Beweg- lichkeit	Balance/ Slackski
9:45 - 10:10	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7
10:10 - 10:35	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6
10:35 - 11:00	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
11:00 - 11:25	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
11:25 - 11:50	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
11:50 - 12:15	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2
12:15 - 12:45	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1

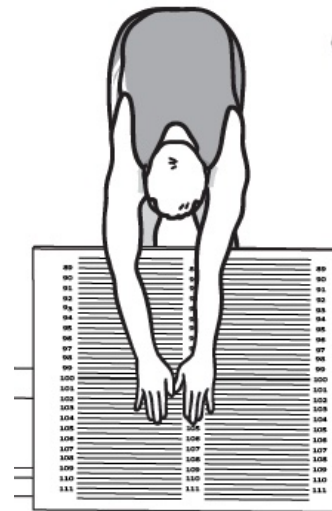
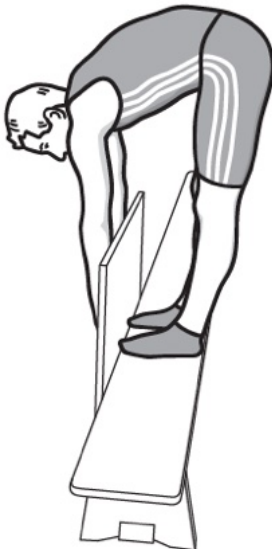
**Der 1000m-Lauf startet um 14 Uhr.**

**Aufgrund der städtischen Lärmschutzverordnung ist ein früherer Start, der in die Mittagsruhe fällt, untersagt.**

Lauf 1	U 8 m/w + U 9 m/w	14:00 Uhr
Lauf 2	U10 m/w + U11 m/w	14:10 Uhr
Lauf 3	U12 m/w + U13 m/w	14:20 Uhr
Lauf 4	U14 m/w bis U18 m/w	14:30 Uhr

**Achtung: es handelt sich um circa Zeiten! Unter Umständen kommt es je nach Teilnehmerzahlen zu Verzögerungen!**

## Übung 1: Beweglichkeit (U8-U15 Halle)



**Anordnung** An einem vorgefertigtem Holzkasten bzw. einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt. Der Wert 100 befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante vergrößert sich das Skalenniveau, oberhalb wird es kleiner. Die Testperson steht ohne Schuhe auf dem Holzkasten bzw. der Langbank.

**Durchführung** Die SportlerInnen stehen auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten. Sie beugen den Oberkörper langsam nach vorn ab und die Hände werden parallel einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichte Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen den beiden Versuchen soll sich die SportlerInnen wieder aufrichten. Bitte achtet auf korrekte Ausführung.

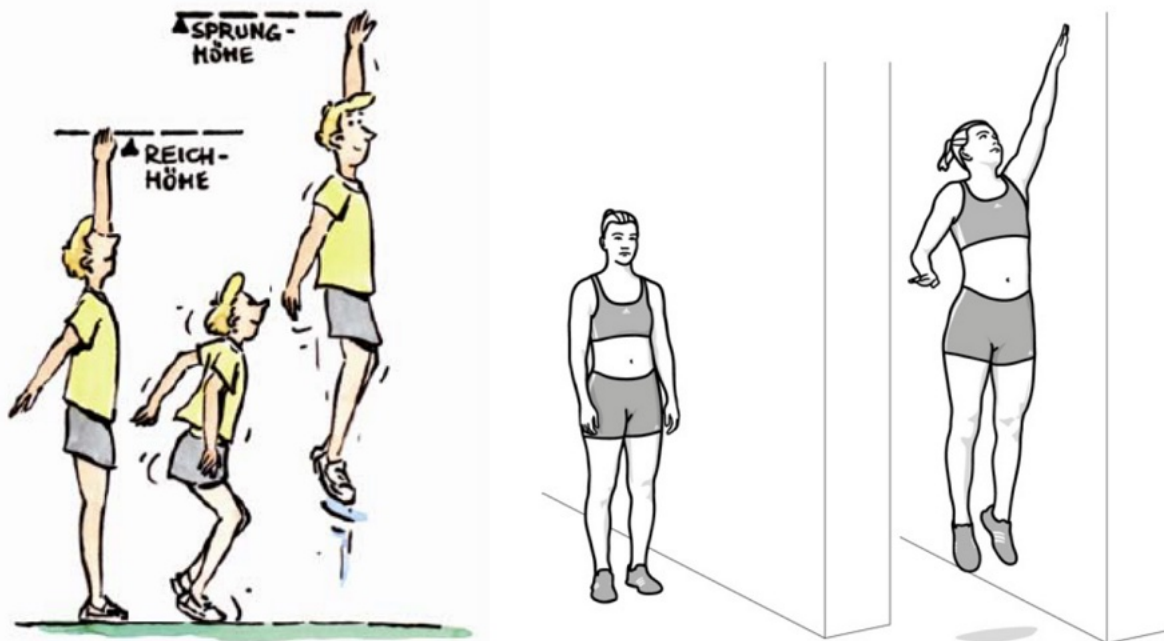
Versuche 2

Messgröße Länge in Zentimeter, Intervall 1,0 (Bsp.: 106 cm)

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung

*Material Holzkiste mit angebrachter Zentimeterskala, alternativ kann ein Brett mit Zentimeterskala an einer Langbank befestigt werden.*

## Übung 2: Sprungkraft (Jump and Reach) (U8-U15 Halle)



**Anordnung** Die SportlerInnen stehen in der Ausgangsposition seitlich zur Wand und unmittelbar vor der Wand. Vor dem Sprung wird die Reichhöhe der Testperson ermittelt, indem die maximale Ausstreckhöhe des Armes am Ende der Fingerspitzen mit Kreide an der Wand markiert wird. Die Reichhöhe kann zusätzlich mit Klebe- oder Kreppband markiert werden. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlich zur Wand auf.

**Durchführung** Die Testperson springt aus dem Parallelstand, beidbeinig, mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und berührt die Wand so hoch wie möglich. Die Sprunghöhe am höchsten Punkt. Schwung holen ist erlaubt und erfolgt durch das Beugen von Knie und Oberkörper und dem Ausholen der Arme. Nach der Landung liest der Testleiter die Sprunghöhe ab. Auf die Hände / Finger der Testperson sollte ausreichend Magnesia oder Kreide aufgetragen werden um einen deutlichen Abdruck an der Wand zu erreichen.

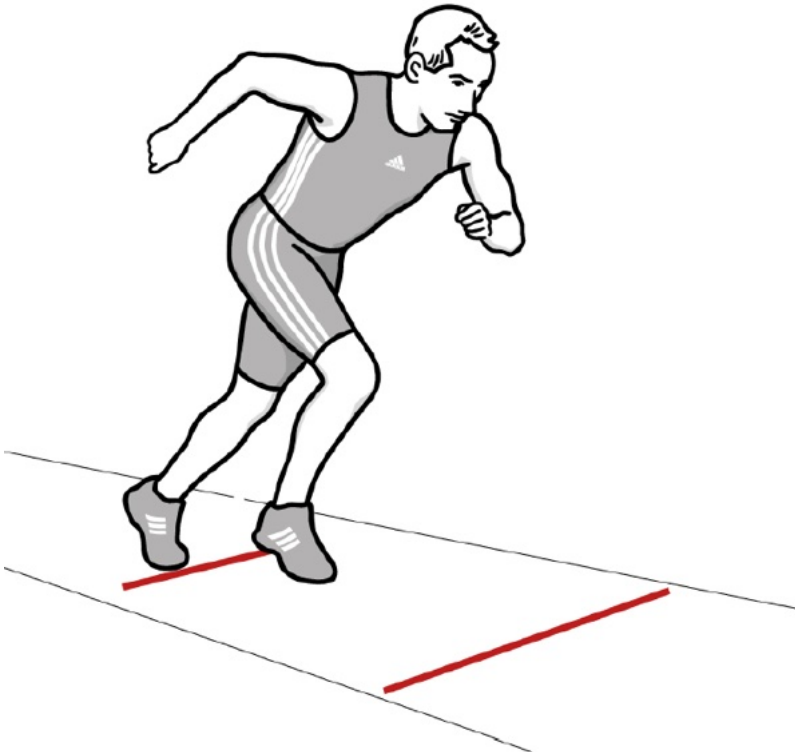
Versuche 2

Messgröße Sprunghöhe in cm, inklusive Millimeter (Bsp.: 22,4cm)

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung

*Material Maßband, Kasten oder Stuhl für den Helfer, Kreide oder Magnesia, Klebe- oder Kreppband für Markierung der Reichhöhe*

### Übung 3: Schnelligkeit 30 m Sprint (U8-U15 Sportplatz)



**Anordnung** Die Zeitmessung erfolgt manuell mittels Stoppuhr. Die 30-m-Strecke wird durch Hütchen bzw. Klebeband markiert. Zusätzlich wird 1m vor der Anfangsmarkierung eine Ablaufmarke geklebt.

**Durchführung** Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Anfangsmarkierung. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Stoppuhr wird gestartet, wenn die SportlerInnen die „Null-Line“ überquert und beim Zieldurchlauf gestoppt. Ein Helfer schwingt bei Zieldurchlauf den Arm in die Höhe und der Zeitnehmer stoppt die Uhr. Die Sportler durchlaufen die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.

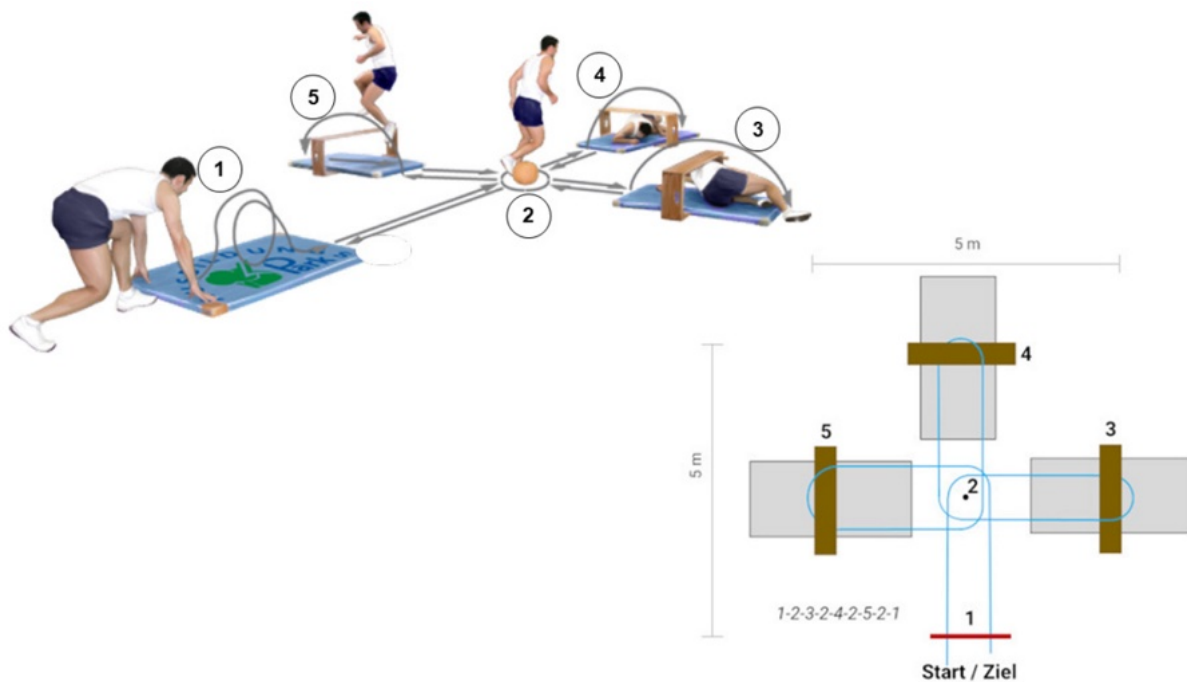
Versuche 2 (der beste Versuch wird gewertet)

Messgröße Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 4,58 s)

Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung

*Material Ablaufmarkierung (Hütchen, Kreide oder Klebemarkierung für Parkett)*

## Übung 4: Koordination → Kasten Bumerang Lauf (U8-U15 Halle)



Anordnung Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind einzuhalten. Vom Medizinball in der Mitte bis zu den Kastenteilen ist immer ein Abstand von 2,5 m einzuhalten.

Durchführung Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den in der Mitte liegenden Medizinball (2) zum Kastenteil rechts (3) gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Medizinball (Mitte) durchkrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchkrochen. Insgesamt muss jedes Kastenteil 1x übersprungen und durchkrochen werden. Nach dem Überspringen und Durchqueren des letzten Kastenteils (5) wird der Medizinball im rechten Winkel umlaufen und die Startlinie wird rechts oder links an der Matte vorbei überquert.

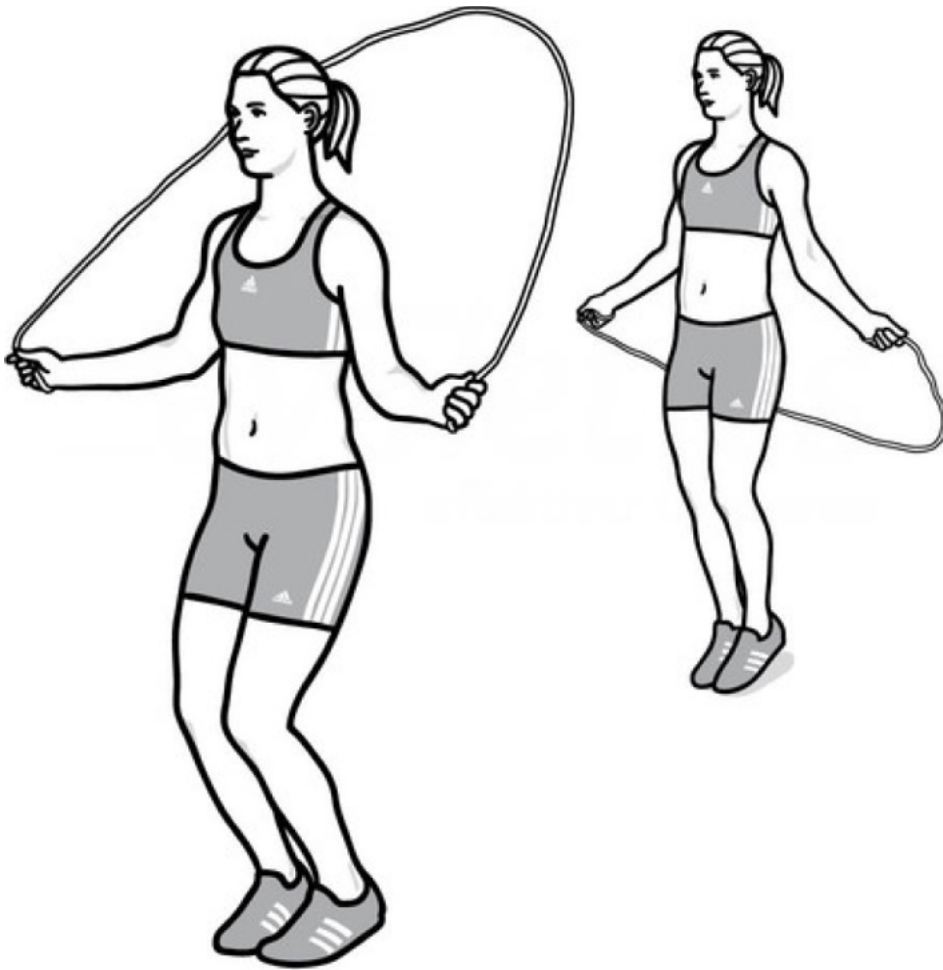
Abbruchkriterien Falsche Reihenfolge beim Ablauf

Messgröße Zeit in Sekunden, Hundertstelsekunden (Bsp.: 56,23 s)

Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

*Material Stoppuhr, 1xTurnmatte (2m lang), 1x Medizinball 3-5kg, 3 Kastenteile (145cm, 45cm hoch, 20cm tief), Klebeband für Startmarkierung*

## Übung 5: Seilspringen (U8-U15 Halle)



Anordnung Aufrechter Stand, In der Ausgangsposition sind Ellenbogen annähernd im 90 Grad Winkel, und werden seitlich am Körper gehalten. Die Hände fassen die Griffe des Sprungseils oder greifen das Seil direkt. Das Seil hängt hinter dem Körper in der Luft oder berührt ggf. den Boden, je nach Seillänge.

Durchführung Nach Kommando: „Fertig-LOS“ beidbeinige Sprünge mit jeweils einem Seildurchschlag pro Sprung

Testzeit: 1 Minute

Versuche 1



## Übung 6: Kraft Oberkörper (U8-U12 Halle)

U8-U12 Eimal um die Welt

Anordnung Auf den Boden wird eine ca. 4 m lange Markierung geklebt (grüne Linie). Genau auf die Mitte wird der Standfuß einer Langbank platziert.

Durchführung In der Ausgangsposition drückt der Sportler sich in den Stütz, die Hände sind schulterbreit auseinander und befinden sich hinter der Markierung, die Füße / Fußspitzen stehen sicher auf einem Ende der Langbank, der Rumpf ist stabil. Der Blick der Sportler\*innen ist nach unten gerichtet. Der Kopf soll nicht in den Nacken genommen werden um eine Überstreckung zu vermeiden.

Ab dem Startsignal (FERTIG-LOS) versuchen die Sportler\*innen im Halbkreis zu der, am Boden klebenden Markierung auf der anderen Seite der Bank zu gelangen. Die Sportler\*innen sollen, in gestreckter Körperposition, wechselseitig im Halbkreis zu den Markierungen „stützeln“. Idealerweise halten sie diese Übung 1:30min durch.

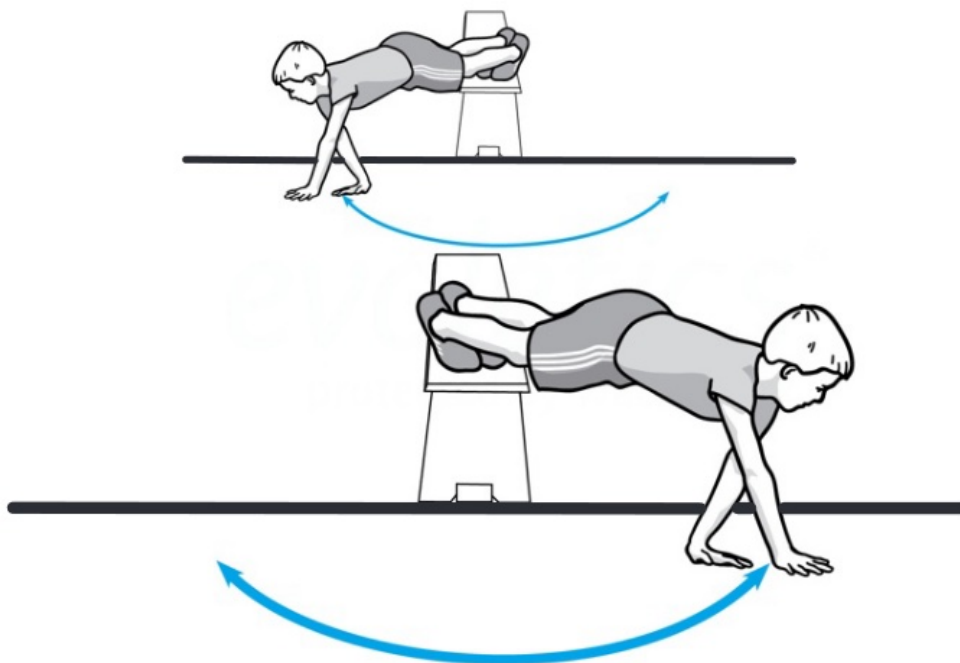
Versuche 1

Abbruchkriterien Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Sportler bleibt mehr als 2x stehen und verschafft sich somit eine Pausen.

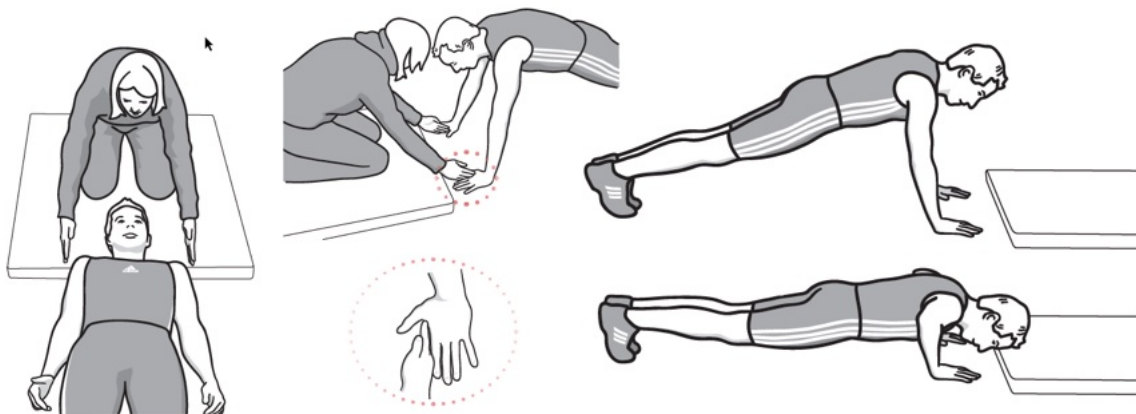
Messgröße Zeit in Minuten und Sekunden (Bsp.: 1:02 s)

Helfer 1 Helfer für Zeitnahme und Kontrolle der Durchführung

Material Stoppuhr, Langbank, Klebeband



## Übung 6 Liegestütz. (U13-U15 Halle)



Anordnung In der Ausgangsposition sind die Hände schulterbreit plus eine Handbreite (siehe Bild) vor eine Matte gesetzt. Die Finger zeigen nach vorn. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie).

Durchführung Ab dem Startsignal im Sekundenrhythmus die Arme beugen und strecken. Der Kopf muss die Matte berühren. Der Kopf und der ganze Körper bleiben dabei gestreckt. Es wird die Zeit für die im Rhythmus ausgeführten technisch sauberen Liegestütze erfasst.

Abbruchkriterien Es kann kein Mattenkontakt mehr hergestellt werden.

Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr.

Der Rhythmus kann nicht mehr gehalten werden.

Fehler Es werden max. 2 Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird Abgebrochen. Die Maximale Testdauer beträgt **1:30 Minuten für die Mädchen und 2:00 Minuten für die Jungs.**

Messgröße Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 1:45)

Material 2 Turnmatten, Rhythmusgeber, Stoppuhr

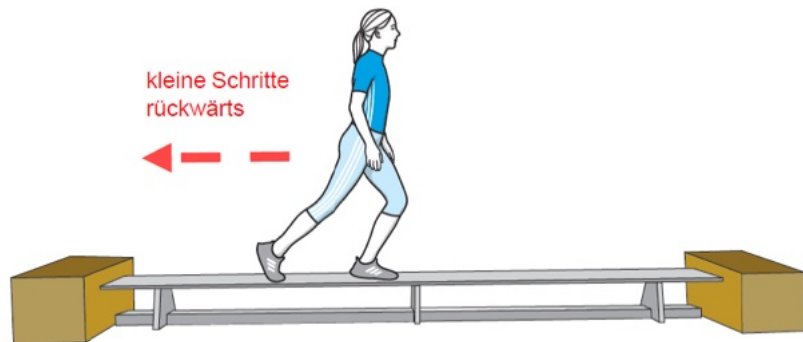
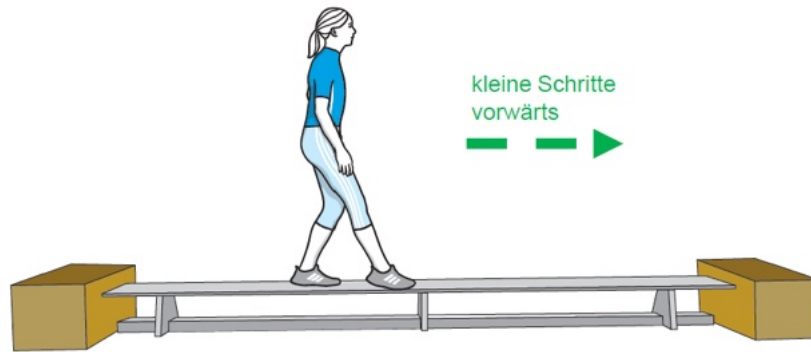
Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Versuche 1

## Übung 7: Balance (U8-U15 Halle)

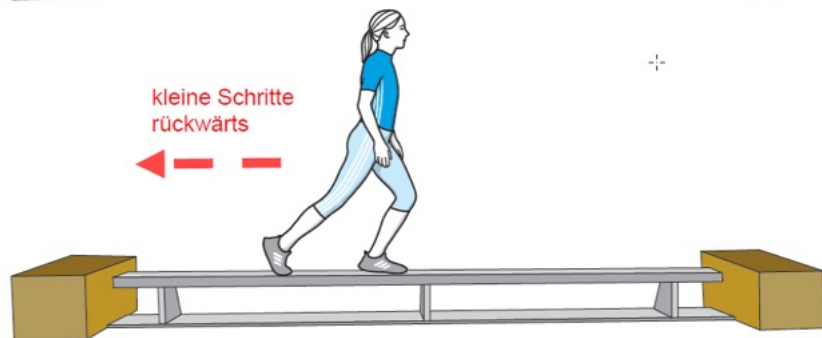
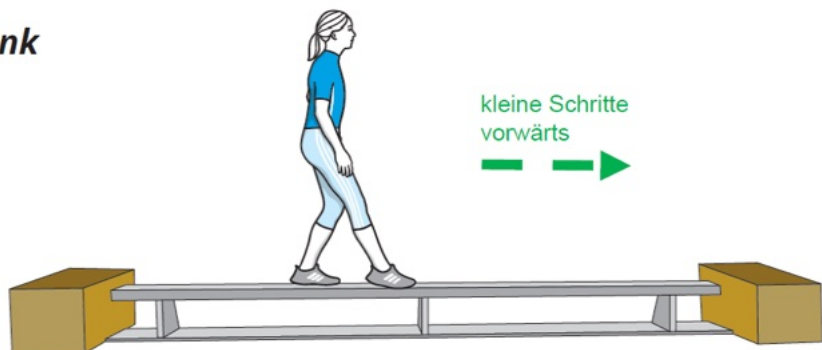
### Level 1

#### *normale Langbank*



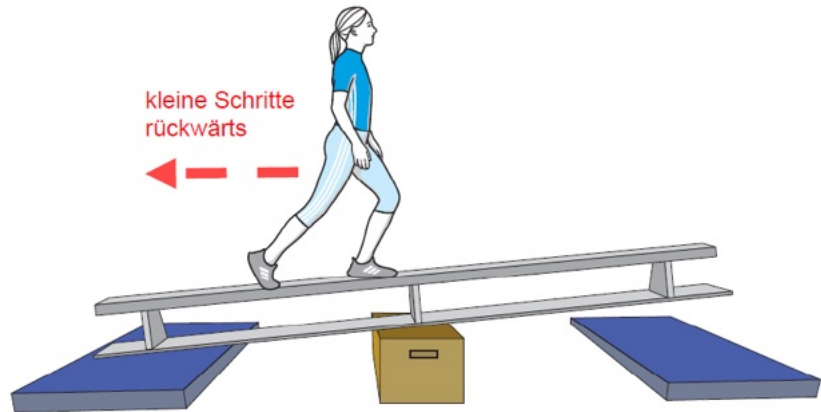
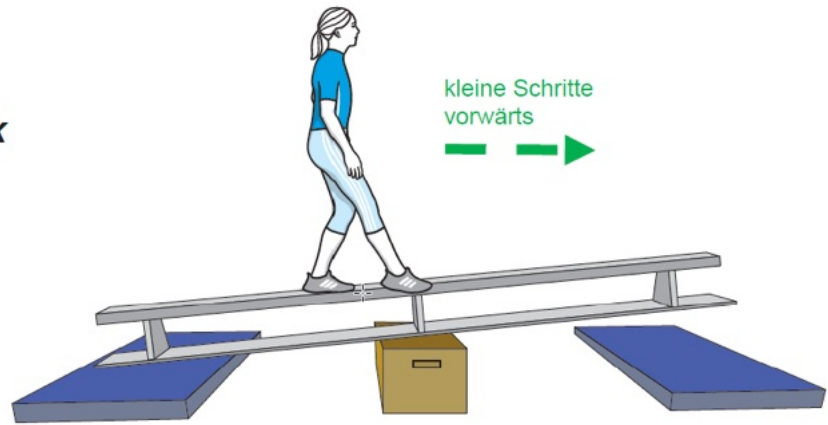
### Level 2

#### *umgedrehte Langbank*



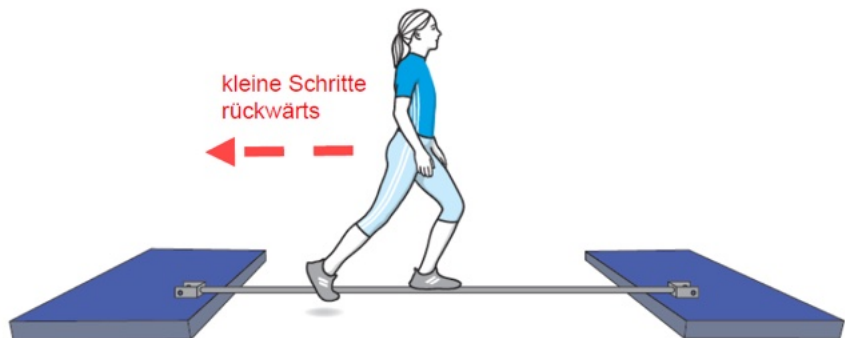
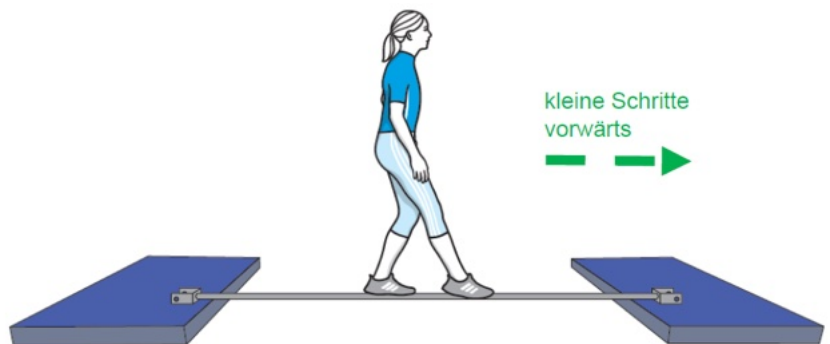
**Level 3**

***Wippe mit  
umgedrehte Langbank***

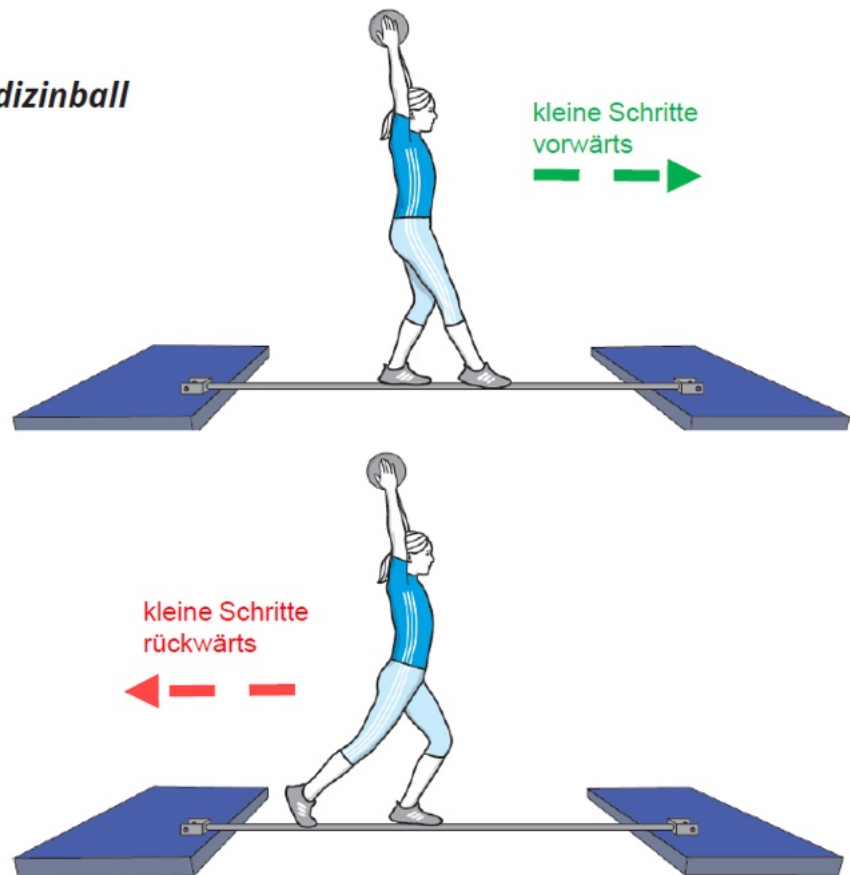


**Level 4**

***Reckstange***



**Level 5**  
**Reckstange mit Medizinball**  
**in Hochhalte**



Anordnung Der Testaufbau ist den nachfolgenden Abbildungen zu entnehmen. Für die Durchführung sind verschiedene Level zu bestreiten (siehe unten).

Durchführung Die Sportler\*innen stehen auf dem linken Turnkasten und beginne mit dem vorwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten. Danach folgt das rückwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens ohne Fehler ist das Level geschafft und es kann zum nächsten Level gewechselt werden. Level 5 kann max. 6 mal durchgeführt werden.

Abbruchkriterien Unfreiwilliges absteigen von der Langbank während des Überquerens (nächstes Level darf dann nicht mehr in Angriff genommen werden)  
Stehen bleiben auf der Langbank um Sicherheit zu gewinnen

Messgröße Anzahl der durchlaufenen Level, pro Level ein Punkt

Material 2 Turnhocker als Auf- und Abstiegshilfe, eine Langbank, 2 Turnmatten, Reckstange, kleiner Medizinball 2kg

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Versuche 1 pro Level

## Übung 8: 1000 m Lauf (Sportplatz)



Anordnung Der 1.000-m-Lauf wird auf einer 400-m-Bahn durchgeführt. Es werden 2,5 Runden gelaufen.

Durchführung Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando: „Fertig-Los“. Die Strecke wird in maximaler Geschwindigkeit ohne Pause gelaufen.

Messgröße Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 3:45 min)

Material 2 Stoppuhren (Stoppuhr und Handyuhr als backup)

Helfer Anzahl der Helfer ist abhängig von der Größe des Starterfeldes

Versuche 1