

# Medizinballstossen

## Materialbedarf

- Drei Medizinbälle 2 kg
- Eine Langbank
- Ein Messband
- Klebeband
- Schaumgummi-/Soft-Tennisbälle
- Anzeigestab zum Messen

## Anlage

Die Anlage wird gemäss Abbildung 1 eingerichtet. Das Wurffeld beträgt mindestens zehn Meter. Die Langbank steht an der Wand. Das Messband wird im rechten Winkel dazu auf den Boden gelegt und mit Klebeband fixiert. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Wand.

## Technische Ausführung

Die Testperson sitzt auf der Langbank. Das Gesäss und der Rücken berühren die Wand. Der Medizinball wird mit beiden Händen gehalten und aus dieser Position von der Brust weggestossen (Abb. 2 und 3). Der Stoss ist ungültig, wenn der Kontakt zwischen Gesäss und Langbank respektive zwischen Rücken und Wand während der Ausführung verloren geht. Als Kontrolle muss die Testperson einen Schaumgummiball auf Höhe der Schulterblätter an die Wand pressen. Dieser muss während der Stossausführung an seinem Platz verbleiben (Abb. 4, 5).

**Instruktionshilfe:** Sich mit den Beinen gegen die Wand stemmen, damit der Rücken während des Stosses den Kontakt zur Wand behält (Abb. 6).

## Messung

Jede Testperson hat drei Versuche, die unmittelbar nacheinander absolviert werden. Alle Versuche werden zentimetergenau gemessen, der weiteste wird gewertet.

## Personalaufwand

Idealerweise steht dem Testleiter eine Hilfsperson zur Verfügung, die einen Teil der Kontrolle übernimmt. Eine Person übernimmt die Weitemessung, die zweite kontrolliert die korrekte Stossausführung, hilft beim Platzieren des Softballes und notiert die Resultate. //

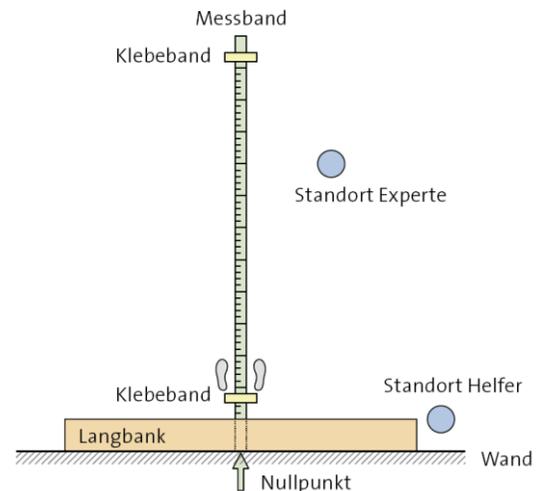
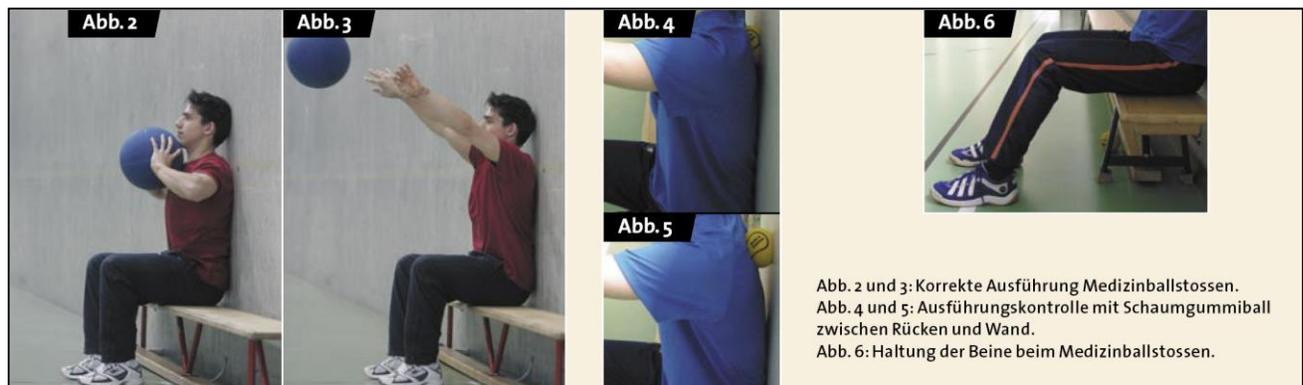


Abb. 1: Anlage Medizinballstossen.



# Standweitsprung

## Materialbedarf

- Zwei dünne Matten
- Ein Messband
- Klebeband
- Anzeigestab zum Messen

## Anlage

Die Anlage wird gemäss Abbildung 7 eingerichtet. Zwei dünne Matten werden längs hintereinandergelegt. Als Absprunglinie kann eine bereits vorhandene Linie benutzt oder mit Klebeband eine neue Markierung erstellt werden. Das Messband wird neben den Matten auf dem Boden ausgelegt und mit Klebeband fixiert. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprungmarkierung (der Testperson zugewandte Kante).

## Technische Ausführung

Die Testperson steht mit beiden Füßen hinter der Absprungmarkierung (Abb. 8). Die Linie darf weder vor noch während des Versuchs berührt werden. Der Sprung hat beidbeinig aus dem Stand zu erfolgen. Wippen vor dem Absprung ist erlaubt, jedoch kein Vorhüpfen. Die Landung erfolgt in der Regel beidbeinig (Abb. 10).

**Instruktionshilfe:** Vor dem Abspringen leicht in die Knie gehen, um eine Vorspannung der Beinmuskulatur zu erreichen.

## Messung

Jede Testperson hat drei Versuche, die unmittelbar nacheinander absolviert werden. Alle Versuche werden zentimetergenau gemessen. Es gilt die Distanz zwischen der Vorderkante der Absprungmarkierung und dem Berührungspunkt des Körperteils – im Normalfall die Ferse –, der bei der Landung am nächsten bei Absprungmarkierung liegt (Abb. 11). Der weiteste Versuch wird gewertet.

## Personalaufwand

Nebst dem Testleiter, der die Weitenmessung übernimmt, ist der Einsatz einer Hilfsperson empfehlenswert, welche für die Absprungkontrolle (Übertreten!) verantwortlich ist. //

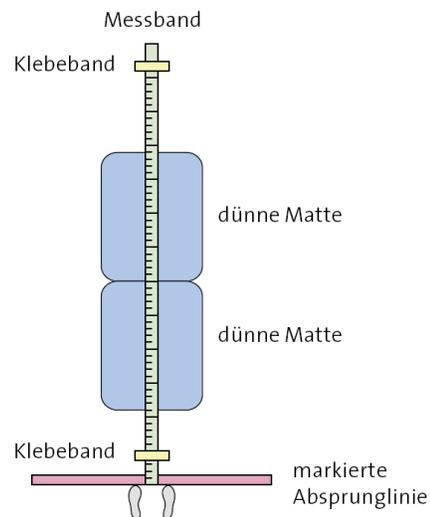
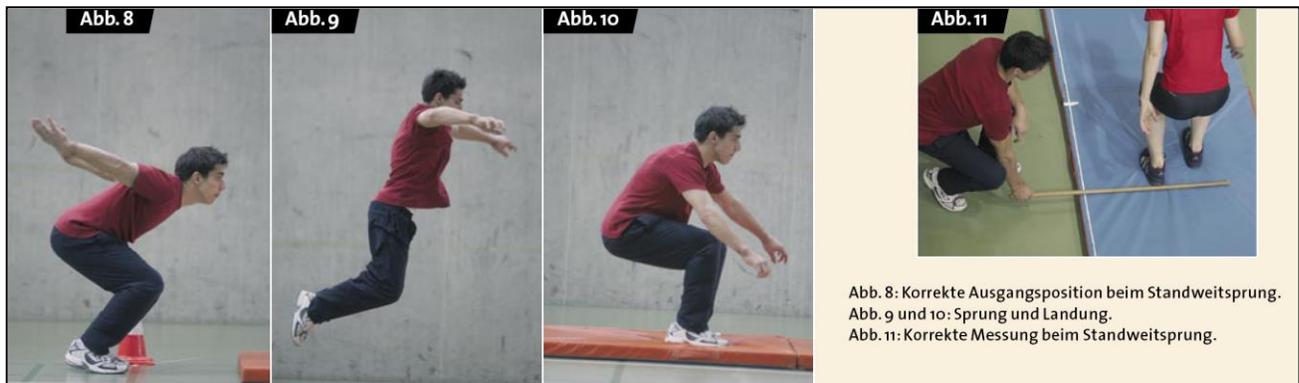


Abb. 7: Anlage Standweitsprung.



# Globaler Rumpfkrafttest

## Materialbedarf

- Ein Schwedenkasten
- Eine Stoppuhr
- Ein Metronom oder eine Musik-CD mit entsprechendem Tempo (z. B. 120 bpm)

## Anlage

Ein Zwischenelement des Schwedenkastens liegt auf seiner Längsseite am Boden.

## Technische Ausführung

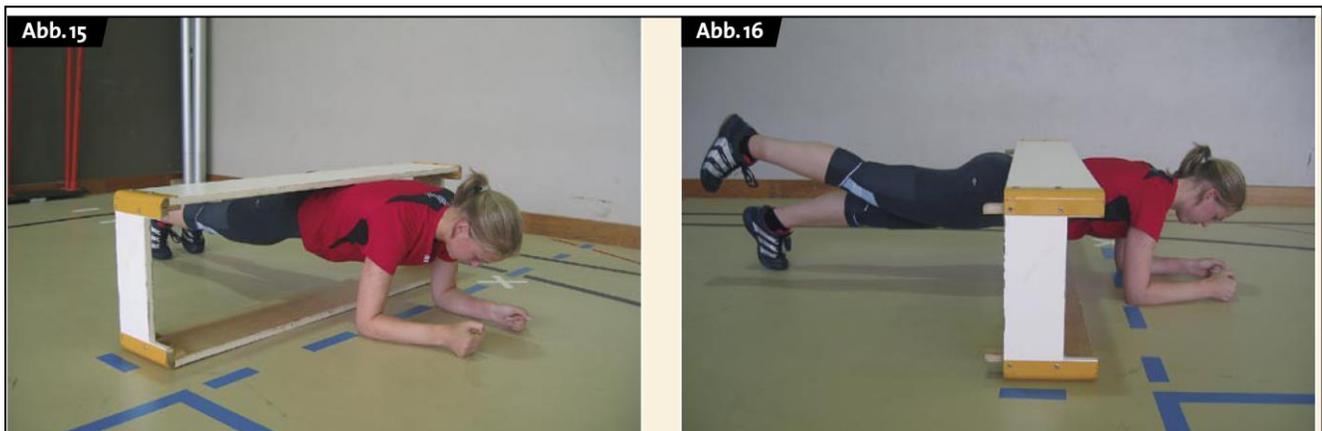
Die Testperson befindet sich in Bauchlage innerhalb des Schwedenkasten-Elements. Aus dieser Position geht sie in den Unterarmstütz. Die Beine und der Oberkörper bilden eine gerade Linie, der Lendenwirbelbereich hat leichten Kontakt mit dem Schwedenkasten-Element. Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme parallel, die Beine gestreckt (Abb. 15). Die Testperson kann zurück in die Bauchlage. Sobald sie bereit ist, geht sie in zuvor beschriebene Position. Die Zeitmessung beginnt. Die Füße werden im Sekundentakt (Metronom oder zu Musik mit entsprechendem Tempo) abwechselungsweise rund fünf Zentimeter vom Boden abgehoben (Abb. 16). Sobald die Testperson in die Bauchlage zurückgeht, den Kontakt zwischen Kreuz und Schwedenkasten-Element verliert, den Boden mit den Knien berührt oder den Kopf auf die Arme stützt, ist der Versuch beendet und die Zeit wird gestoppt.

## Messung

Jede Testperson hat einen Versuch. Es wird die Zeit in Sekunden gemessen.

## Personalaufwand

Pro Testperson wird ein Testleiter benötigt, der die Übungsausführung kontrolliert und die Zeit misst. Wird der Rhythmus mangels Taktgefühl nicht eingehalten, ist die Testperson entsprechend zu korrigieren. Da der Rhythmus auf die Leistung jedoch nur einen geringen Einfluss hat, wird der Test auch bei unrythmischem Beinheben gewertet.



# Repeated Sprint Ability Test

## Materialbedarf

- Zwei WITTY-Zeitmesssysteme (Sensor mit Reflektor auf Dreibein-Stützen) und Panel
- Verlängerungskabel mit Mehrfachstecker
- 6 Verkehrskegel 50cm hoch
- Klebeband
- Absperrband
- Zwei Stoppuhren
- Zwei Laptops zur Erfassung der Zeiten in die Excelliste

## Anlage

Es werden total drei Bahnen aufgestellt, eine zum Einlaufen und zwei zur Durchführung der Tests.

## Durchführung

- Die Startlinie wird mit Klebeband markiert. Sie befindet sich genau 50 cm hinter der ersten Lichtschranke.
- Die Spitze des vorderen Fusses wird hinter die Startlinie gesetzt.
- Der Oberkörper darf beim Start bewegt werden, der Fuss muss jedoch auf dem Boden bleiben.
- Die Lichtschranken werden auf Kniehöhe eingestellt (verhindert Auslösen durch Handbewegungen).
- Die Lichtschranke darf nicht (!) mit einem ausgestreckten Arm ausgelöst werden, ansonsten muss der Versuch wiederholt werden.
- Die Kegel sind 50 cm hoch und befinden sich exakt 5 Meter hinter und vor der Lichtschranke (gem. Skizze).

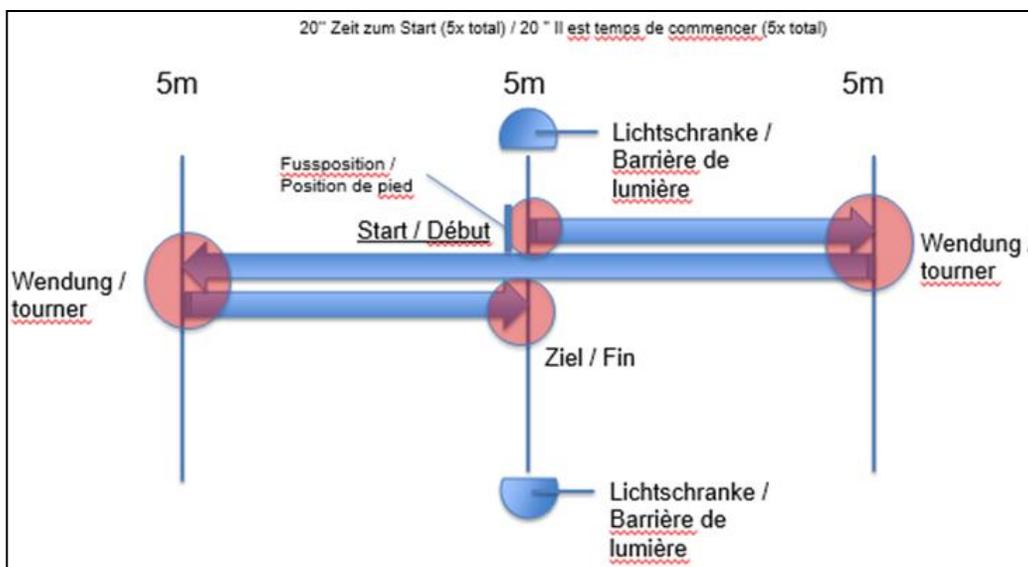
- Der Sportler berührt den Kegel jeweils mit der Hand und wendet. Der Kegel wird «leicht» mit Klebeband fixiert, darf aber nicht umgestossen werden.
- Die Linie, auf welcher der Kegel steht, darf beim Wenden übertreten werden.
- Die Pause zwischen den 8 Versuchen beträgt jeweils 15 Sekunden. Der Helfer sagt wann 5 Sekunden übrig sind und gibt anschliessend das Startkommando.
- Jeder Sportler absolviert den Test 8x hintereinander

## Messung

- Es werden alle 8 Läufe protokolliert, **bewertet wird der Leistungsabfall mit der Durchschnittszeit aller Läufe im Vergleich zum schnellsten Lauf.**

## Personalaufwand

Pro Bahn werden drei Personen, total also 6 Helfer benötigt. Einer misst die Pausen und gibt das Startkommando zwischen den Läufen. Die zweite Person überwacht den Lauf, misst die Zeiten und teilt diese der dritten Person mit, welche die Zeiten am Laptop ins Excel einträgt.





Chef-Nachwuchs

raphael.iseli@karate.ch



Member of European and World Karate Federation

## Sportartspezifischer Tests

### Materialbedarf

- 10x10 m Wettkampfmatten
- 4 Tische/Bänke für Experten
- Spezialtimer

### Sportartspezifischer Test Kumite mit Partner:

Folgende Testungen werden durchgeführt:

	U12	U14	U16	U18	U21
	PARTNER	PARTNER	PARTNER	PARTNER	PARTNER
	steht	hüpft leicht	bewegt auf der Linie	bewegt wie im Kumite	bewegt wie im Kumite
<b>direkte oder 1 Step Fausttechniken</b>	2	2	2	2	2
<b>2 Step Fausttechniken</b>	2	2	2	2	2
<b>Konter direkt Faust- oder Fusstechniken</b>	1	1	2	2	2
<b>Konter indirekt Fausttechniken (absorbieren)</b>	1	1	2	2	2
<b>Fusstechniken Angriff/ Konter oder Wurf</b>	1	1	2	2	2

- Der Partner ist aus der gleichen Gruppe frei wählbar
- Der Test dauert max. 30 Sekunden pro Sportler
- Es werden Matten ausgelegt
- Die Sportler zeigen Techniken gemäss Tabelle (Reihenfolge von oben nach unten)

### Sportartspezifischer Test Kata (modifiziert):

- Während 30 Sekunden ist eine Techniksequenz aus einer oder mehreren Kata der WKF-Liste vorzuführen. Die Ausschnitte dürfen aus maximal drei Kata ausgewählt und zusammengesetzt werden.
- Die Zeit läuft ab Beginn der ersten Technik und endet mit der letzten.

### Die Kata-Ausschnitte müssen folgende technischen Elemente beinhalten:

- schnelle und langsame Techniken
- schnelle Drehbewegungen/Rotationen
- Ausschnitt mit Beintechniken

Die Benotungen erfolgt mit 4 Noten:

- 1 **ungenügend**
- 2 **genügend**
- 3 **gut**
- 4 **sehr gut**

Die Endnote errechnet sich aus dem Notenschnitt von Test 1 und Test 2.