LEISTUNGSTEST

Prüfungsinhalte 2026

Das Bestehen des Leistungstests ist eine Voraussetzung, um am Re- und Auswahltest teilnehmen zu können. Die Mindestanforderungen sind Voraussetzung für ein Weiterkommen. Der Test wird bei den Übungen 2,3,4,6, & 7 maximal durchgeführt, d.h. soviele Wiederholungen wie möglich und solang wie möglich laufen.

Aufgabe	Ziel Sportlerin U13	Ziel Sportlerin U16	Ziel Sportlerin Ü16	Ziel Sportler U13	Ziel Sportler U16	Ziel Sportler Ü16	Beschreibung
1. 20m - Sprint, max.:	3,8 sec	3,6 sec	3,5 sec	3,6 sec	3,4 sec	3,2 sec	Lichtschrankenmessung ohne Startsignal
2. Klimmzüge, min.:	Anzahl 2	Anzahl 4	Anzahl 6	Anzahl 4	Anzahl 6	Anzahl 8	Jeder Klimmzug hängend aus gestreckter Arm-Position; 2. Versuch möglich
3. Beidbeinige Sprünge in 30sec mind.:	Anzahl 30	Anzahl 35	Anzahl 40	Anzahl 35	Anzahl 40	Anzahl 45	Sprünge werden beidbeinig u. seitlich über eine umgedrehte Sport-Bank absolviert. 2. Versuch möglich
4. Langhang min.:	50 sec	60 sec	75 sec	60 sec	75 sec	90 sec	Der Langhang wird am Reck durchgeführt. Arme sind gestreckt über Kopf. Handgriff frei wählbar, umgreifen oder Handgriffveränderung nach Übungsbeginn nicht erlaubt.
5. Standweitsprung mind.:	150 cm	170 cm	180 cm	170 cm	190 cm	200 cm	Beidbeiniger Sprung mit Ausholbewegung der Arme. Messbereich zwischen Absprunglinie u. Ferse bei Landung. Landung erfolgt stehend, Umkippen oder Aufstützen der Hände nicht erlaubt. 2. Versuch
6. Seilsprung mind.:	Anzahl 60x vorwärts + Anzahl 25x rückwärts	Anzahl 60x vorwärts + Anzahl 25x rückwärts	Anzahl 60x vorwärts + Anzahl 25x rückwärts	Anzahl 60x vorwärts + Anzahl 25x rückwärts	Anzahl 60x vorwärts + Anzahl 25x rückwärts	Anzahl 60x vorwärts + Anzahl 25x rückwärts	30 sec vorwärts Springen + 30 sec Pause + 30 sec rückwärts Springen. Doppelsprung nicht erlaubt, Zwischensprünge u. Pausen möglich
7. Ausdauerlauf "Shuttlerun"*	Mind. Level 7 Bahn 4	Mind. Level 8 Bahn 4	Mind. Level 9 Bahn 4	Mind. Level 8 Bahn 4	Mind. Level 9 Bahn 4	Mind. Level 10 Bahn 4	Gemeinsamer Ausdauerlauf. Start in zwei Gruppen

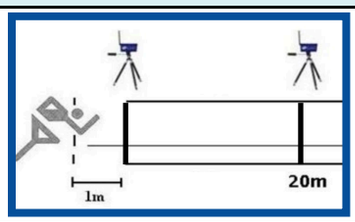
**Der Shuttle-Run-Test ist als Leistungstest für die Ausdauer zu verstehen, der die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit der Athleten, als VO2max bezeichnet, testet. Dabei werden Hütchen auf einer Laufstrecke von exakt 20 Metern abgesteckt. Aufgabe der Athleten ist es, die Strecke möglichst oft zu absolvieren, sprich zwischen den Hütchen hin- und her zulaufen. Die zur Verfügung stehende Zeit für das Hin- und Herlaufen wird dabei immer kürzer und wird mit Hilfe eines Piepsignals jeweils angekündigt. Immer dann, wenn ein Signal ertönt, muss der Athlet die 20m - Strecke zurückgelegt haben. Beim nächsten Ton muss er wieder auf der anderen Seite angekommen sein. Ist er zu schnell, bekommt er am Ende einer Strecke eine kurze Pause, bis das Signal ertönt. Dann läuft er wieder in die andere Richtung. Ist er zu langsam, muss er das Tempo erhöhen, um wieder in den Rhythmus zu finden. Umso mehr Level ein Spieler schafft, umso fitter ist er. Beispiele gerne auf Youtube nachschlagen.*

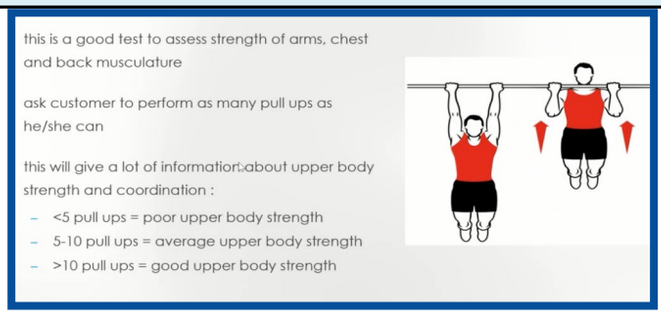
ÜBUNGSKATALOG

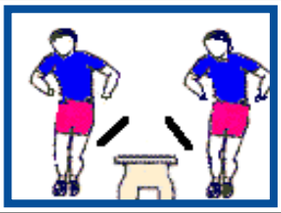
zum Eingangstest 2026

Das Bestehen des Leistungstests ist eine Voraussetzung, um am Re- und Auswahltest teilnehmen zu können. Die Mindestanforderungen sind Voraussetzung für ein Weiterkommen. Der Test wird bei den Übungen 2,3,4,6, & 7 maximal durchgeführt, d.h. soviele Wiederholungen wie möglich und solang wie möglich laufen.

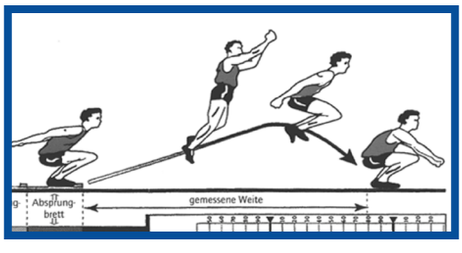
Aufgabe	Beschreibung
1. 20m - Sprint	Du startest 1m vor der Lichtschranke an einer Linie u. beginnst selbstständig ohne Signal deinen 20m-Sprint. **Tipp:** Beginne in Schrittstellung an der Linie in der Bereitsschaftsstellung (leicht gebeugte Knie, also KEIN aufrechter Stand und auch KEIN Tiefstart)
2. Klimmzüge	Du beginnst im Langhang an der Reckstange u. musst dich aus der tiefen Position nach oben ziehen bis dein Kinn über der Reckstange ist. Nach dem ersten Klimmzug lässt du dich langsam wieder komplett runter in den Langhang ab u. startest deinen zweiten Klimmzug usw. **Tipp:** Wenn du bisher keine Klimmzüge aus dem Langhang durchgeführt hast, dann starte mit folgendem Training. Mache zuerst aus der Zielposition (Kinn über der Reckstange mit gebeugten Armen) exzentrische (rückwärtsläufige) Klimmzüge abwärts in den Langhang. Beispielsweise 5mal abwärts (später 10mal abwärts) u. dann 1min Pause vor dem nächsten Durchgang. Somit trainierst du die gleichen Muskeln u. die Technik wird auf schonende, langsame Art gelernt.
3. Beidbeinige Sprünge	Die beidbeinigen Sprünge erfolgen über eine Sportbank (umgedreht, nicht wie auf der Abbildung). Dabei müssen die Beine aneinander bleiben u. die Füße gleichzeitig abspringen (KEIN Sitestep) - ohne Absetzen der Hände auf der Sportbank. **Tipp:** Finde deinen Rhythmus u. springe gleichmäßig; nicht zu hoch u. nicht zu knapp über die Bank (zu hoch bedeutet zu viel Kraftverbrauch und zu tief Risiko des Hängenbleibens)
4. Langhang	Du hängst im Langhang am Reck. Sobald du den Griff veränderst oder los lässt, ist der Versuch beendet. **Tipp:** Probiere im Training verschiedene Griffe aus. Dein Griff sollte schulterbreit sein, dann arbeitest du am ökonomischsten mit deiner Kraft. Achte auf deine Atmung. Pressatmung ist sogar hinderlich für deine Durchblutung in den Muskeln.
5. Standweit-sprung	Beidbeiniger Sprung aus dem Stand. Gemessen wird der erste Abdruck bei der Landung. Bei einer Landung in Schrittstellung wird an der Ferse des hinteren Fußes (also der Fuß, der näher zur Startlinie landet) gemessen. **Tipp:** Achte auf den Armschwung. Hole vor dem Absprung nach hinten aus u. mit dem Armereißen nach vorne erfolgt der kraftvolle Absprung nach vorne bzw. schräg oben. Achte bei der Landung auf die geschlossene Fußstellung wegen der Messung. Ursache für eine Landung in Schrittstellung ist oft ein zu kraftvoller Absprung mit einem Bein.



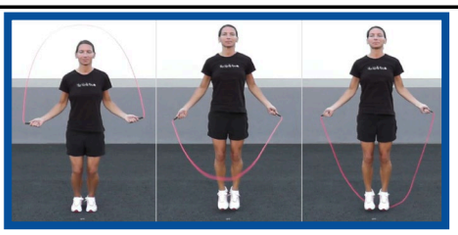








Weiter Seite 2

6. Seilsprung	Du sollst im sogenannten Grundsprung mit geschlossenen Beinen beidfüßig jeweils vorwärts u. rückwärts springen. Für die Variante rückwärts hast du doppelt soviel Zeit wie Sprünge verlangt sind. **Tipp:** Achte auf deinen Rhythmus. Starte lieber langsamer als zu schnell. Die Bewegung des Seils kommt nur aus dem Handgelenk u. NICHT aus dem Ellbogen. Springe nur auf deinem Vorderfuß u. lande erst gar nicht mit der Ferse auf dem Boden, weil dann deine Bodenkontaktzeit zu lang für den nächsten Sprung ist. Deine Blickrichtung ist nach vorn u. sobald du von oben das Seil kommen siehst, musst du bereits springen. Schaue nicht auf den Boden oder deine Füße. Übe am besten mit einem „Wettkampf Gymnastikspringseil“. Dieses wird vor Ort beim Leistungstest zur Verfügung stehen und verwendet werden.	  Weitere Informationen / Video
7. Ausdauerlauf "Shuttlerun"	Der Shuttle-Run-Test ist einer von vielen Möglichkeiten zur Ausdauerleistungsdiagnostik. Hierbei wird dein IST-Zustand der Ausdauerleistungsfähigkeit in Zeit u. Metern gemessen u. anhand von standardisierten Tabellen in dein Alter, Geschlecht u. Fitness-Zustand eingeordnet. Du wirst gemeinsam in einer Gruppe den Lauf starten. Das Tempo gibt eine Audio-Datei vor, die du gerne zum Trainieren bereits vorher nutzen kannst. Das Lauftempo ist in den Tabellen in Level u. die Meter in Bahnen angegeben. Das Ausscheiden: Erreichst du 3 mal hintereinander nicht in die 2-Meter Zone, wenn der Piep-Ton erfolgt, scheidest du aus dem Test aus. Diese 3 Versuche sind wie 3 Leben zu sehen. Du wirst bei jedem Nicht-Erreichen ermahnt u. daran erinnert schneller zu laufen. Wenn du nach zwei Fehlversuchen die Zone wieder vor dem Piep-Ton erreichst, erhältst du alle 3 Leben wieder zurück u. hast 3 neue Chancen durchzuhalten. Trotzdem wird es dann immer schwieriger, wenn du zuvor schon kaum mithalten konntest. **Tipp:** Halte dich an das vorgegebene Tempo, weil der Start eine Art Warmlaufen für deine Muskulatur sein soll. Wenn du immer noch zu schnell bist auf den ersten Bahnen, dann laufe die nächste Bahn etwas langsamer. Bei zunehmenden Tempo wird das Problem des "zu schnell laufen" weniger auftreten. Hier findest du weitere nützliche Informationen u. Downloads zum Shuttelrun-Test: Shuttle-Runtest	