



KUNSTTURNERVERBAND
LUZERN, OB- UND NIDWALDEN



Talentsichtungstraining

Kraft-, Beweglichkeit- und Koordinationstests & Trainingsinhalte

Kraft und Beweglichkeitstests (ca. 45min.)

1.1 Kraftübungen (Schnellkraft, Kraftausdauer - statisch und dynamisch)

- Standweitsprung (cm)
- Handstanddrücken
- Klettern
- Winkel- oder Spitzwinkelstütz am Minibarren (gemessen wird die Zeit)
- Handstand Stehen an der Wand, Minibarren oder Boden frei (je nach Können)
(gemessen wird die Zeit)

1.2 Beweglichkeitsübungen

- Spagat links, Spagat rechts auf einer Linie, 3 Sekunden
- Seitspagat auf einer Linie, 3 Sekunden
- Brücke am Boden (Beine geschlossen und gestreckt, Arme gestreckt und Schulterbreit), 3 Sekunden

1.3 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten

- Parcours 2x Versuche (gemessen wird die Zeit, der bessere Versuch zählt)

2 Geführtes Training (ca. 1h 40min)

Das geführte Training wird von den Vereinsleiter betreut. Die Gerätrotationen werden vom RLZ-Trainerteam vorgegeben (pro Gerät ca.20min).

Während dem Training ist an folgenden Elementen zu arbeiten:

2.1 Training Boden

- Rollformen vw. und rw., sowie Sprungrolle
- Radwende li und re
- Ausfallschritt-Hdst.-in gestr. Rückenlage fallen / Ausfallschritt-Hdst-überfallen in C-Position (Bögli) (**methodisch**)

2.2 Training Trampolin

- Salto vorwärts (in Grube) oder von Akrobahn in Grube
- Drehungen (3-5x 1 Drehung im Stand / 3x Strecksprung in Sitz (Beine gestr.) und Strecksprung in Stand und 3x mit ½ Drehung in Stand / 3x auf Rücken springen und Strecksprung in Stand und 3x mit ½ Drehung in Stand / 3-5x max. Drehungen auf beide Seiten).
- Kniesprung – Handstand (5 – 6x im Wechsel – Arme immer in Hochhalte)
- Bauchlage von I-Position in C+ Position

2.3 Training Barren

- Stützel und Stützhüpfen im Barren (gerade, nach oben, nach unten)
- Grundschwünge im Stütz (auch methodisch mit Gummiband)
- Grundschwünge im Hang (Hangschwung, Pendelschwung)

2.4 Training Ringe (mit Schlaufen)

- Grundschwünge (kleine C- und C+ Bewegungen – normale Schwünge)
- Stütz und Winkelstütz (ausgedrehte Ringe, auch methodisch mit Blöcken möglich)

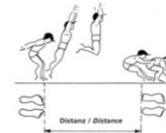
2.5 Training Reck (mit Schlaufen)

- Aufzug-Ausstossen - (Unterschwing) / falls möglich mit Bauchwelle
- Grundschwünge im Hang (C- und C+ Bewegungen – normale Schwünge)

3 Anhang Bewertungstabellen

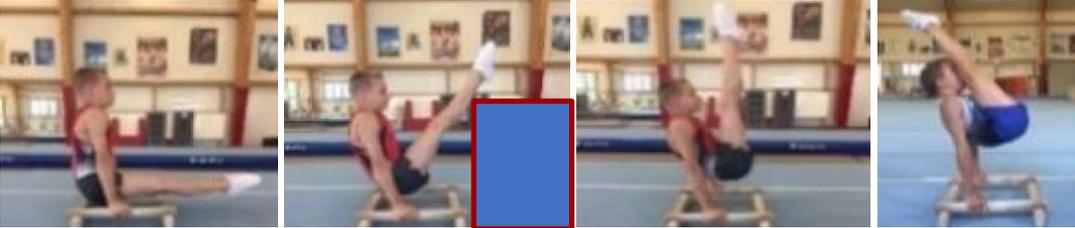
3.1 Kraftübungen

| K1 - Standweitsprung (cm) | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----|---------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 | 240 |
| Bemerkung | | Aufgabe | | Der Athlet springt beidbeinig aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne. | | | | | | | |
| | | Messdistanz | | Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers bei der Landung. | | | | | | | |
| | | Zwei Versuche | | Der bessere Versuch zählt | | | | | | | |



| K2 - Handstanddrücken | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Boden: Grätsch- stand heben z. Kopfstand 3s halten | Stütz auf je 3 Matten 7cm: Durch- bücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl | Stütz auf je 3 Matten 7cm: Durch- bücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl 2x in dir. Folge | Stütz auf je 3 Matten 7cm: Durch- bücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl 3x in dir. Folge | Minibarren Winkel, Grätsch- winkel, Winkel 1x | Minibarren Winkel, Grätsch- winkel, Winkel, 2x in dir. Folge | Minibarren Winkel, Grätsch- winkel, Winkel, 3x in dir. Folge | Minibarren Winkel, 1x Schweizer, Winkel | Minibarren Winkel, 2x Schweizer, Winkel | Minibarren Winkel, 1x Wiener, Winkel | Minibarren Winkel, 1x Wiener, 2x Schweizer, Winkel | Minibarren Winkel, 2x Wiener, 2x Schweizer, Winkel |
| Bemerkung | | <ul style="list-style-type: none"> - Stufen 1-4: Bodenkontakt mit Rutschen erlaubt - Halt bei Winkel/Liegestütz vl/Liegestütz rl/Grätschwinkel/Handstand mind. 1 Sek. - Vor und nach Schweizerhandstand/Wiener immer kontrolliertes absenken in Winkel | | | | | | | | | |

| K3 - Klettern, Hangeln am Tau | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|----|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Klettern 2.0m | Klettern 3.0m | Klettern 4.0m | Hangeln 1.0m | - | Hangeln 2.0m | - | Hangeln 3.0m | - | Hangeln 4.0m | - | Hangeln 4.0m in max 12s. |
| Bemerkung | | <p>- Ausgangslage Klettern aus dem Stand, Hände bei 0.00m (= 1.00m ab Bo) Ausgangslage Hangeln im Sitz, Hände bei 0.00m (= 1.00m ab Boden)</p> <p>- Der Turner startet selbständig, ohne Absprung</p> <p>- Nachdem beide Hände die Endmarkierung übergriffen haben, ist die entsprechende Wertstufe erreicht</p> <p>- Hangeln: Beine gestreckt, kein Klemmen des Taus (nach der zweiten Verwarnung kommt die Bewertung für „Klettern“ zur Anwendung)</p> | | | | | | | | | |
| | |  | | | | | | | | | |

| K4 – Winkelstütz, Spitzwinkelstütz | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Winkel- stütz 2s | Winkel- stütz 5s | Winkel- stütz 8s | Winkel- stütz 15s | Winkel- stütz 45° 5s | Winkel- stütz 45° 10s | Winkel- stütz 45° 15s | Spitz- winkelstütz 5s | Spitz- winkelstütz 10s | Spitz- winkelstütz 15s | Spitzwinkel stütz 45° 10s | Spitzwin kelstütz 45° 15s |
| Bemerkung | | <ul style="list-style-type: none"> - Am Schulbarren tief, Minibarren oder Handstandklötze - maximale Abweichung: +/- 15°, sonst Abbruch - Übung 5 – 7 wird wie folgt gemessen: 40- 50cm Matte wird vor den Minibarren platziert. Die Füße und Beine dürfen die Matte während der Zeitmessung nicht berühren - Die Matte darf bereits vor dem Start der Übung platziert oder durch den Trainer zugeschoben werden | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |

| K5 - Handstand | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 10s an der Wand | 30s an der Wand | 2s | 3s | 6s | 9s | 12s | 15s | 5s am Boden | 10s am Boden | 15s am Boden | 20s am Boden |
| Bemerkung | | bis Stufe 8 | - am Minibarren oder Handstandklötzen – ab Stufe 9 am Boden | | | | | | | | |
| | | Stufe 1-2 | - Brust gegen die Wand, Handgelenke max. 20 cm von der Wand, Körper gestreckt. Nur Zehen berühren die Wand | | | | | | | | |
| | | ab Stufe 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Die Zeit wird ab dem Schliessen der Beine im Handstand bis zum Verlassen der Position gestoppt. - Trainerhilfe bis zur Handstandposition ist erlaubt | | | | | | | | |



3.2 Beweglichkeitsübungen

| B1 – Querspagat links und rechts (Durchschnitt kommt in die Wertung) | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|-----------------|---|-----|----|------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Über 15cm | | Über 10cm | | Über 5cm | | Weniger als 5cm | | 0cm | | -5cm | |
| | | | | | | | | | | | |
| Bemerkung | | <ul style="list-style-type: none"> - Die Bilder gelten als Anhaltspunkte. Es können alle Punkte vergeben werden (Stufe 1-12) - Hinteres Bein: Beine immer gestreckt und Knie-richtung gegen unten. / Haltezeit 3s - Klarstellung: Der höhere Wert wird erst vergeben, wenn die Hüfte parallel sind und der Oberkörper ganz aufgerichtet ist | | | | | | | | | |

| B2 – Seitspagat | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------|---|-----------|---|----------|---|-----------|----|-----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Über 20cm | | Über 15cm | | Über 10cm | | über 5cm | | Unter 5cm | | 0cm | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| Bemerkung | <ul style="list-style-type: none"> - Beide Beine bilden eine gerade Linie — Die Beine sind auswärts gedreht, d.h. beide Knie und beide Fussspanne sind gestreckt und zeigen nach oben - Die Ober- und Unterschenkel berühren den Boden — Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme befinden sich in Seithalte - Der Rücken ist gestreckt. — Haltezeit 3s - Klarstellung: Der höhere Wert wird erst vergeben, wenn der Oberkörper ganz aufgerichtet ist und die Knie nach oben zeigen | | | | |

B3 – Brücke

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Schulter vor den Händen, Knie + Arme gebeugt, Beine offen | | Schulter vor den Händen, Knie und/oder Arme leicht gebeugt. Beine leicht offen | | Schulter vor den Händen, Beine + Arme gestreckt, Beine geschlossen | | Schulter vor den Händen, Beine + Arme gestreckt, Beine geschlossen | | Schulter über den Händen, Beine + Arme gestreckt, Beine geschlossen | | Schulter hinter den Händen, Beine + Arme gestreckt, Beine geschlossen | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bemerkung | | <ul style="list-style-type: none"> - Der ARW ist weit offen > 180° — Die Schultern befinden sich hinter der Handauflage - Die Distanz Hände bis Füße ist klein — Die Arme und Beine sind gestreckt - Die Beine sind geschlossen — Der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers. - Die Endposition muss selbständig eingenommen werden. — Haltezeit 3s - Klarstellung: Der höhere Wert wird vergeben im Ermessen vom Kampfrichter | | | | | | | | | |