

## Übungen VR-Talentiade

### Komplex Kraft

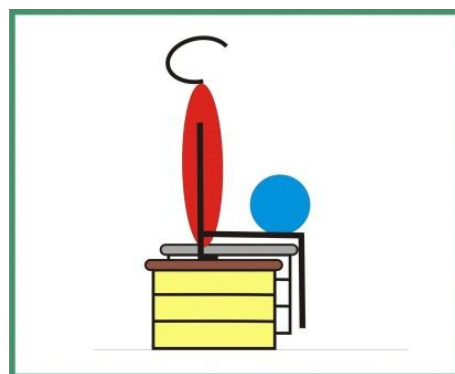
#### Bankziehen

Testbeschreibung: Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer auf der Turnbank liegenden „Teppichfliese“ vor der Startlinie und zieht so schnell wie möglich über die Bank, am Ende angekommen wird umgedreht und die Strecke noch einmal zurückgelegt.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	>20	18	16	14	12	11	10	9	8	<7

#### Hockstütz

Testbeschreibung: Die Testperson befindet sich im Stütz zwischen 2 kleinen Turnkästchen. Aus diesem Stütz werden die gewinkelten Knie nach vorne in Hüfthöhe gebracht, so dass ein kleiner Ball, der auf den Oberschenkel platziert wird, nicht mehr herunterrollen kann. Gemessen wird die Zeit, die die Testperson den Ball auf den Oberschenkeln „halten“ kann, ohne dass dieser herunterrollt.



#### Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	0-4	4-6	6-8	8-10	10-12	12-16	16-20	20-24	24-28	>28

#### Standweitsprung

Testbeschreibung: Die Testperson steht an einer markierten Linie. Die Beine stehen parallel. Die Testperson versucht aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne zu springen, in dem sie mit beiden Beinen gleichzeitig abspringt. Gemessen wird der Abstand von Absprunghöhe zum Landepunkt der Ferse, die näher zur Absprunghöhe ist. Fällt die Testperson nach hinten ist der Sprung ungültig.



#### Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cm	<50	>50	>60	>70	>80	>100	>120	>130	>140	>150

## Tau Klettern

Testbeschreibung: Die Testperson steht auf dem Boden bzw. einer Matte an einem Tau und versucht das Tau so weit wie möglich nach oben zu klettern oder alternativ sich so lange wie möglich mit gebeugten Armen zu halten ohne, dass die Füße die Matte berühren.

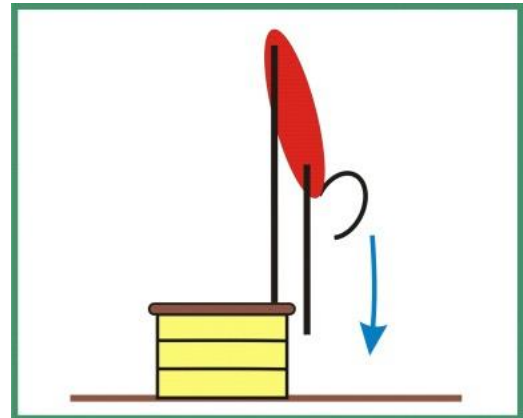
Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek./Länge	AK4/5	0-5	5-9	9-12	12-15	16-18	18-20	>20	1m	2m	3m
Sek./Länge	AK6/7	0-10	10-20	>20	1m		2m		3m		4m

## Komplexe Beweglichkeit

### Rumpfbeuge

Testbeschreibung: Die Testperson steht mit geschlossenen Füßen auf einem kleinen Turnkasten, wobei die Fußspitzen mit dem Rand des Turnkastens abschließen. Bei gestreckten Beinen beugt der Proband den Oberkörper möglichst stark vor und schiebt die Fingerspitzen am Kasten möglichst weit nach unten. Diese Extremstellung muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden. Registriert wird der in der Extremstellung erreichte Wert als Differenz zur Standfläche. Zur Ermittlung des Wertes wird am Kasten eine Messlatte angebracht, wobei der Nullwert auf Standflächenhöhe ist. Die Messlatte sollte von plus 20 cm (über Standfläche) bis minus 15 cm (unter Standfläche) reichen.



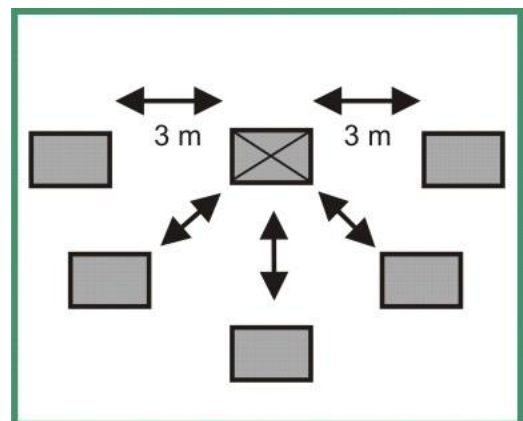
Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cm	>10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-8

## Komplex Schnelligkeit

### Sternlauf

Testbeschreibung: Der Start erfolgt an einem umgedrehten kleinen Kasten. Im Abstand von 3 Metern stehen sternförmig 5 Turnkästchen, auf denen ein Gegenstand liegt. Die Aufgabe besteht darin, so schnell wie möglich in beliebiger Reihenfolge, aber nacheinander die Gegenstände von den Kästchen in den Startkasten zu legen. Es wird die Zeit gemessen, die benötigt wird, bis alle Gegenstände im Startkasten liegen.



Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	>23	22-23	21-22	20-21	19-20	18-19	17-18	16-17	15-16	<15

## Prellsprünge

Testbeschreibung: Die Testperson steht vor einem Kastendeckel auf einer Turnmatte (8 cm) und hüpfte auf Signal aus der Schlussstellung vom Boden auf die Kastenoberfläche, von diesem beidbeinig rückwärts hinunter, um sofort den nächsten Sprung zu starten. Insgesamt springt das Kind 20-mal auf den Kasten. Die Zeit, die das Kind dafür benötigt, wird gestoppt, wenn der letzte Sprung am Boden endet.

Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	>55	52-55	49-52	46-49	43-46	40-43	37-40	34-37	31-34	<31

## 25m-Sprint

Testbeschreibung: Die Aufgabe besteht darin, eine Strecke von 25m so schnell wie möglich zurückzulegen. Gestartet wird aus der Schrittstellung.

Bewertung:

Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	AK 4/5	>7,0	6,7-7,0	6,4-6,7	6,2-6,4	5,9-6,2	5,6-5,9	5,3-5,6	5,1-5,3	4,9-5,1	<4,9
Sek.	AK 6/7	>6,1	5,9-6,1	5,7-5,9	5,5-5,7	5,3-5,5	5,1-5,3	4,7-5,1	4,7-4,9	4,5-4,7	<4,5

## Komplex Koordination/Gleichgewicht

### Streckenbalancieren

Testbeschreibung: Die Aufgabe besteht darin, jeweils 1. vorwärts über die umgedrehte Langbank zu balancieren 2. rückwärts über die umgedrehte Langbank zu balancieren 3. vorwärts bis zur Mitte der umgedrehten Langbank zu balancieren, eine halbe Drehung zu machen und rückwärts bis zum Ende weiterzugehen. Beginn ist auf einen Turnhocker und auch die Umkehrpunkte können über einen Turnhocker absolviert werden.

Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Länge	Bis ½ LB vw.	½ LB vw.	1/2 - 1 LB vw.	1 LB rw.	Bis ½ LB rw.	½ LB rw.	½ - 1 LB rw.	1 LB rw.	½ vw. ½ Drhg.	Nach ½ Drhg komplett ½ LB rw.