

# Leistungsgrundlagentests AK1

## Beweglichkeit:

### Ischiocrurale Muskulatur:

Ziel: 140° Hüftbeugung bis zur Pubertät

Test:



Schrittängen-messung



Messung  
Abstand Ferse  
zur Wand

### Auswertung:

$$\text{Winkel} = \text{GRAD}(\text{ARCSIN}(\text{Abstand Ferse/Schrittänge})) + 90$$

Die Messwerte können in einer der Erfassungstabelle direkt eingegeben werden.

Der Winkel wird automatisch berechnet.

Die Notenberechnung erfolgt automatisiert.

### Bewertung:

Bewertung Leistungsgrundlagentest Beweglichkeit Ischiocrurale Muskulatur AK1											
Kunstradsport											
Winkel	Note	Winkel	Note	Winkel	Note	Winkel	Note	Winkel	Note	Winkel	Note
81	6,0	95	5,5	109	4,1	123	2,7	137	1,3	151	1,0
82	6,0	96	5,4	110	4,0	124	2,6	138	1,2	152	1,0
83	6,0	97	5,3	111	3,9	125	2,5	139	1,1	153	1,0
84	6,0	98	5,2	112	3,8	126	2,4	140	1,0	154	1,0
85	6,0	99	5,1	113	3,7	127	2,3	141	1,0	155	1,0
86	6,0	100	5,0	114	3,6	128	2,2	142	1,0	156	1,0
87	6,0	101	4,9	115	3,5	129	2,1	143	1,0	157	1,0
88	6,0	102	4,8	116	3,4	130	2,0	144	1,0	158	1,0
89	6,0	103	4,7	117	3,3	131	1,9	145	1,0	159	1,0
90	6,0	104	4,6	118	3,2	132	1,8	146	1,0	160	1,0
91	5,9	105	4,5	119	3,1	133	1,7	147	1,0		
92	5,8	106	4,4	120	3,0	134	1,6	148	1,0		
93	5,7	107	4,3	121	2,9	135	1,5	149	1,0		
94	5,6	108	4,2	122	2,8	136	1,4	150	1,0		

## Adduktoren:

**Ziel:** 10cm Abstand zum Boden bis zur Pubertät

### **Test:**



Abstand Gesäß zu Boden bei gestreckten Knien.

(Als Hilfsmittel kann beispielsweise ein Stift am Ansatz des Gesäßes hingehalten werden. So kann der Wert am Meterstab leichter abgelesen werden.)

Den gemessenen Wert in der Erfassungstabelle eingeben.

Die Notenberechnung erfolgt automatisiert.

### **Bewertung:**

Bewertung Leistungsgrundlagentest Beweglichkeit Adduktoren AK1 Kunstradsport											
cm	Note	cm	Note	cm	Note	cm	Note	cm	Note	cm	Note
80	6,0	66	6,0	52	6,0	38	4,8	24	3,4	10	2,0
79	6,0	65	6,0	51	6,0	37	4,7	23	3,3	9	1,9
78	6,0	64	6,0	50	6,0	36	4,6	22	3,2	8	1,8
77	6,0	63	6,0	49	5,9	35	4,5	21	3,1	7	1,7
76	6,0	62	6,0	48	5,8	34	4,4	20	3,0	6	1,6
75	6,0	61	6,0	47	5,7	33	4,3	19	2,9	5	1,5
74	6,0	60	6,0	46	5,6	32	4,2	18	2,8	4	1,4
73	6,0	59	6,0	45	5,5	31	4,1	17	2,7	3	1,3
72	6,0	58	6,0	44	5,4	30	4,0	16	2,6	2	1,2
71	6,0	57	6,0	43	5,3	29	3,9	15	2,5	1	1,1
70	6,0	56	6,0	42	5,2	28	3,8	14	2,4	0	1,0
69	6,0	55	6,0	41	5,1	27	3,7	13	2,3		
68	6,0	54	6,0	40	5,0	26	3,6	12	2,2		
67	6,0	53	6,0	39	4,9	25	3,5	11	2,1		

## Handstand:

## **Handstandstehen:**

**Ziel:** 20 Sekunden Handstand stehen

Den gemessenen Wert in der Erfassungstabelle eingeben.

Die Notenberechnung erfolgt automatisiert.

## Test:



Das Handstandstehen wird mit dem Bauch zur Wand ausgeführt. Gestoppt wird die Zeit, die völlig ohne Wandberührung gestanden wird. Es gibt zwei Versuche für jeden.

## Bewertung:

## Bewertung Handstandstehen AK1 Kunstradsport

## Methodische Konsequenz:

Die Einordnung der Übungen bezüglich der methodischen Konsequenz kann im Erfassungsbogen nachgelesen werden. Alle Übungen aus dem Reglement im 1er Kunstradsport und 2er Kunstradsport wurden mit einem Wert methodische Konsequenz (MK) von -3 bis +3 eingeordnet.

Das Programm der Sportler/\*innen kann anhand der Übungsnummern eingegeben werden.

Der Wert für die methodische Konsequenz wird automatisch errechnet und übernommen.

Für das Alter des Sportlers/der Sportlerin wird ein Bonus auf den MK-Wert, ebenfalls automatisiert, addiert.

Die Notenberechnung erfolgt automatisiert.

### Bewertung:

Bewertung Leistungsgrundlagentest methodische Konsequenz AK1 Kunstradsport									
Punkte	Note	Punkte	Note	Punkte	Note	Punkte	Note	Punkte	Note
-11	6,0	3	5,7	17	4,3	31	2,9	45	1,5
-10	6,0	4	5,6	18	4,2	32	2,8	46	1,4
-9	6,0	5	5,5	19	4,1	33	2,7	47	1,3
-8	6,0	6	5,4	20	4,0	34	2,6	48	1,2
-7	6,0	7	5,3	21	3,9	35	2,5	49	1,1
-6	6,0	8	5,2	22	3,8	36	2,4	50	1,0
-5	6,0	9	5,1	23	3,7	37	2,3	51	1,0
-4	6,0	10	5,0	24	3,6	38	2,2	52	1,0
-3	6,0	11	4,9	25	3,5	39	2,1	53	1,0
-2	6,0	12	4,8	26	3,4	40	2,0	54	1,0
-1	6,0	13	4,7	27	3,3	41	1,9	55	1,0
0	6,0	14	4,6	28	3,2	42	1,8	56	1,0
1	5,9	15	4,5	29	3,1	43	1,7	57	1,0
2	5,8	16	4,4	30	3,0	44	1,6	58	1,0

Altersbonus:

Altersbonus	
Alter	Bonuspunkte
8	20
9	20
10	20
11	15
12	10
13	5
14	0

## Trainingspensum Radtraining pro Woche:

Den angegebenen Wert in der Erfassungstabelle eingeben.

Die Notenberechnung erfolgt automatisiert.

### Bewertung:

#### Bewertung Trainingspensum AK1 Kunstradsport

Stunden	Note										
2	6,0	4,5	4,5	7	2,0	9,5	1,0	12	1,0	14,5	1,0
2,5	6,0	5	4,0	7,5	1,5	10	1,0	12,5	1,0	15	1,0
3	6,0	5,5	3,5	8	1,0	10,5	1,0	13	1,0		
3,5	6,0	6	3,0	8,5	1,0	11	1,0	13,5	1,0		
4	5,0	6,5	2,5	9	1,0	11,5	1,0	14	1,0		

## Bewegungsqualität Grundlageübungen:

Die Note nach der unten angegebenen Einschätzung eintragen. Es sind auch kleinere Abstufungen möglich.

### Bewertung:

#### Bewertung Grundlageübungen Bewegungsqualität AK1

##### Kunstradsport

Bewegungsqualität	Note
alleine technisch perfekt	1,0
alleine technisch fast perfekt	1,5
alleine technisch gut	2,0
alleine technisch unsauber	2,5
alleine unsicher	3,0
alleine mit Sicherungsstellung	3,5
Sicherungsstellung, Hilfe minimal	4,0
Hilfestellung leicht	4,5
Hilfestellung stark	5,0
Hilfestellung sehr stark	5,5
die Übung wird noch nicht trainiert	6,0

## Restliche Kriterien:

Die Note nach der unten angegebenen Einschätzung eintragen. Es sind auch kleinere Abstufungen möglich.

Bewertung:

### **Bewertung der Kriterien nach Einschätzung in** **Schulnoten (1-6) AK1 Kunstradsport**

*allg. Kriterien*

Konsitution

Kraft/Spannung

Feedbackverwertung

*Heimtrainer*

Zusammenarbeit Landestrainer/TSK-Trainer

sportartspezifisches Wissen Basistraining