



Sportmotorischer Test für Reiter

Testanleitung

DEUTSCHES OLYMPIADE-KOMITEE FÜR REITEREI



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorworte	4
1. Einleitung	6
2. Motorische Fähigkeiten	7
3. Testaufgaben	11
3.1 Aufgabe 1: Sit-ups (<i>Bös et al., 2009</i>)	12
3.2 Aufgabe 2: Liegestütze (<i>Bös et al., 2009</i>)	13
3.3 Aufgabe 3: Seitliches Hin- und Herspringen (<i>Bös et al., 2009</i>)	14
3.4 Aufgabe 4: Rumpfbeuge „stand and reach“ (<i>Bös et al., 2009</i>)	15
3.5 Aufgabe 5: Klimmzüge im Hangstand (<i>Fetz & Kornexl, 1993</i>)	16
3.6 Aufgabe 6: Beweglichkeit der Hüftbeuger (<i>Janda & Sachse, 2000</i>)	17
3.7 Aufgabe 7: Beweglichkeit der Adduktoren (<i>Rapp & Schröder, 1977</i>)	18
3.8 Aufgabe 8: Beweglichkeit der Brustmuskulatur (<i>Janda & Sachse, 2000</i>)	19
3.9 Aufgabe 9: Einbeinstand (<i>Fetz & Kornexl, 1993</i>)	20
3.10 Aufgabe 10: Aufbäumen rückwärts am Kasten (<i>Fetz & Kornexl, 1993</i>)	21
3.11 Aufgabe 11: Rolle vorwärts mit anschließendem Strecksprung	22
3.12 Aufgabe 12: 6-Minuten-Lauf (<i>Bös et al., 2009</i>)	23
4. Testdurchführung	24
4.1 Testmaterialien	24
4.2 Organisation und Durchführung des Sportmotorik-Tests	24
5. Testauswertung	26
6. Anhang	27
6.1 Auswertungstabellen	27
6.2 Einverständniserklärung	35
6.3 Erfassungsbogen	36
6.4 Referenzwerte für den Body-Mass-Index	40
6.5 Trainingsplan	41
6.6 Literaturverzeichnis	49

Im Sinne des Partners Pferd



Ein guter Reiter zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass er sich stets der Verantwortung für sein Pferd bewusst ist. Was hat das mit einem Sporttest für Reiter zu tun? Sehr viel, denn nur ein fitter Reiter ist in der Lage, gute Hilfen zu geben und das Pferd in jeder Situation zu unterstützen. Umgekehrt übertragen sich körperliche Schwachstellen des Reiters auf das Pferd. Wer schief auf dem Pferd sitzt, dessen Pferd geht auch schief.

Voraussetzung für einen gelungenen Ritt sind daher Kondition, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen. Wir leben heute jedoch in einer bewegungsarmen Zeit. So brachte mein Vater Dr. Reiner Klimke beispielsweise aus seiner Jugendzeit noch ganz andere Bewegungserfahrungen mit als die meisten Jugendlichen heute. Er fuhr auch später regelmäßig mit dem Fahrrad zum Training von Münster nach Ostbevern – eine Strecke, die wir heute höchstens im Rahmen eines Wochenendausflugs einmal zurücklegen. Konditions- und Ausgleichstraining war daher nie ein Thema.

Auch in meiner Kindheit hat Sport immer eine wichtige Rolle gespielt. Während meines Lehramtsstudiums habe ich alle Sportarten kennengelernt. Auch als ich mich ganz für die Reiterei entschieden hatte, bin ich ne-

benher immer viel gejoggt oder bin zum Schwimmen gegangen, je nach Zeit und Wetter. Seit ein paar Jahren gehe ich regelmäßig zum Krafttraining und zur Physiotherapie, denn neben einer guten Kondition machen den guten Reiter auch Beweglichkeit und Koordinationsvermögen aus. Eine kräftige Bauch- und Rückenmuskulatur, also ein starkes Gerüst, und Kraft in den Beinen sind für jeden Reiter wichtig – „Muckis“ in den Armen sind dagegen eher unbedeutend. Das Wichtigste für mich ist, rechtzeitig etwas zu tun und nicht erst zu warten, bis es nicht mehr geht.

Der Sporttest, wie ihn dieses Manual beschreibt, ist ein guter Weg. Er zeigt jedem Reiter ganz individuell, wo seine Stärken und Schwächen sind. Er hat damit die Chance, sich gezielt zu verbessern – im Sinne einer erfolgreichen Karriere, vor allem aber im Sinne seines Partners Pferd.

Ingrid Klimke

*Reitmeisterin, Mannschafts-
Olympiasiegerin Vielseitigkeit*

Vom Reiter zum Sportler



Schon seit Längerem stellen unsere Trainer und Ausbilder eine abnehmende sportliche Grundfitness bei den Nachwuchsreitern im Lande fest. Ein Sporttest, wie er in diesem Manual beschrieben ist, hat dies leider bestätigt. Die Ergebnisse der rund einhundert getesteten Reitern, der C- und D/C-Kader entsprachen bestenfalls dem Durchschnitt der Jugendlichen in Deutschland, keinesfalls aber den Werten, die junge Sportler eigentlich vorweisen sollten.

Wer im Reitsport vorwärtskommen will, braucht eine gewisse Grundfitness. Aus Erfahrung weiß ich, dass man durch regelmäßiges Training leistungsfähiger, reaktionsschneller und belastbarer wird. Schließlich habe ich in den letzten Jahren regelmäßig Gymnastik und gezieltes Ausgleichstraining gemacht. Es hat mich am Anfang selbst überrascht, wie gut mir das getan hat, wie rasch sich mein Allgemeinzustand verbesserte und sich das auch positiv aufs Reiten ausgewirkt hat.

Wichtig ist allerdings, dass man möglichst schon in jungen Jahren mit dem Ausgleichstraining beginnt. Wer kontinuierlich etwas für sich tut, hält sich nicht nur fit, sondern beugt langfristig auch Verletzungen vor. Dabei versteht es sich von selbst, dass das Ganze nicht nur sporadisch oder über kurze Zeit intensiv betrieben wird. Auf die Kontinuität und Langfristigkeit kommt es an, denn „von nichts kommt nichts“. Das gilt auch im Reitsport.

*Otto Becker
Bundestrainer, Mannschafts-
Olympiasieger Springen*

1. Einleitung

Der Sportmotorische Test für Reiter ist im Auftrag des DOKR, der Bundesjugendleitung, der Bundestrainer und einzelner Landesverbände für die Nachwuchstreiter zusammengestellt worden.

Ziel des Tests ist es, in einem ersten Schritt die sportmotorische Leistungsfähigkeit von Reitern zu erfassen. Diese erhobenen Daten dienen als Grundlage zur Erstellung eines geeigneten (individuellen) Trainingsplans. Hierdurch können sowohl die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten für den Reitsport optimiert als auch die Gesundheit des Reiters gefördert werden.

Die Expertengruppe, die bei der Entwicklung des Sportmotorischen Tests für Reiter federführend war, setzt sich aus den Sportwissenschaftlern Dr. Christian Peiler (Zentrum für Physiotherapie GmbH Bielefeld), Dr. Meike Riedel (TU Dortmund) und Lena Marie Koch (DOKR Warendorf) zusammen.

Um erste Aussagen über die allgemeine durchschnittliche Qualität der sportmotorischen Leistungsfähigkeit von Reitern treffen zu können, wurden in einem Pilotprojekt im Frühjahr 2011 insgesamt 105 Reiter aus den Disziplinen Dressur, Springen und Vielseitigkeit aus den Nachwuchsklassen (Children, Ponyreiter, Junioren und Junge Reiter) am Bundesleistungszentrum in Warendorf mittels dieses Testverfahrens auf ihre sportmotorische Leistungsfähigkeit getestet.

Der Sportmotorische Test für Reiter basiert zum einen auf verschiedenen Testaufgaben aus dem Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen, der im Auftrag des Innenministeriums Nordrhein-Westfalen von einer Expertengruppe unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös entwickelt wurde. Grundlage dafür war der Deutsche Motorik Test (DMT 6-18) und das Motorik-Modul (MoMo), bei dem bundesweit Daten von

Kindern und Jugendlichen erhoben wurden, die es ermöglichten, repräsentative Vergleichswerte zu erstellen. Aus diesem Test wurden nur die Subtests ausgewählt, die für den Pferdsportler von Relevanz sind.

Zum anderen wurden weitere sportmotorische Testverfahren von Fetzer und Kornexl (1993), Janda und Sachse (2000) sowie Rapp und Schröder (1977) herangezogen. Ein Test zur Beurteilung der Abrollfähigkeit komplettiert den vorliegenden Sportmotorischen Test für Reiter.

2. Motorische Fähigkeiten



Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit (Weineck, 2007)

Motorische Fähigkeiten gelten als elementare Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit. Sie werden in konditionelle und koordinative Fähigkeiten differenziert.

Das Modell von Weineck (2007) verdeutlicht, dass neben den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auch andere Komponenten, wie zum Beispiel die psychischen und sozialen Fähigkeiten, für die sportliche Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle spielen. Das Modell zeigt die Komplexität und das Zusammenspiel der verschiedenen Kompo-

nenten für sportliche Leistungsfähigkeit auf.

Im Folgenden werden die motorischen Hauptbeanspruchungsformen (koordinative und konditionelle Fähigkeiten) und ihre Relevanz für den Reitsport kurz dargestellt.

Koordinative Fähigkeiten

Als **Koordination** wird das Zusammenwirken des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur innerhalb eines Bewegungszyklus definiert (Hollmann & Strüder,

2009). Die koordinativen Fähigkeiten spielen in Bezug auf den Reitsport eine wichtige Rolle. Besonders die Gleichgewichts-, die Rhythmisierungs- und die Reaktionsfähigkeit sind wichtige Faktoren für den Reiter. Aber auch die anderen koordinativen Fähigkeiten wie Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit werden im Pferdesport benötigt.

Konditionelle Fähigkeiten

Ausdauer beschreibt die Fähigkeit, eine bestimmte muskuläre Leistung lang andauernd durchzuführen, ermüdungswiderstandsfähig zu sein und eine rasche Regenerationsfähigkeit zu haben (de Marres, 2003). Es wird zwischen aerober und anaerober Ausdauer nach Art der Energiebereitstellung differenziert. Bei der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit steht genügend Sauerstoff zur Verfügung. Die energieliefernden Stoffwechselprozesse der anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit hingegen laufen ohne Sauerstoff und unter Bildung von Laktat ab. Herzfrequenz- und Laktatmessungen während des Reitens im Training und auf dem Turnier haben bestätigt, dass die Ausdauerfähigkeit für Reiter eine sehr wichtige Komponente darstellt.

Die **Kraft** hat im motorischen Beanspruchungsprofil eine hervorgehobene Bedeutung, da weder eine primär auf die Ausdauer noch eine auf Koordination, Beweglichkeit oder gar Schnelligkeit basierende Motorik sich ohne bewegungserzeugende Kraftkomponente verwirklichen lässt (de Marees, 2003).

Beim Reiten wird für die aufrechte Oberkörperhaltung, für das Mitschwingen und das ständige Anpassen der Bewegung eine gut gekräftigte Muskulatur benötigt

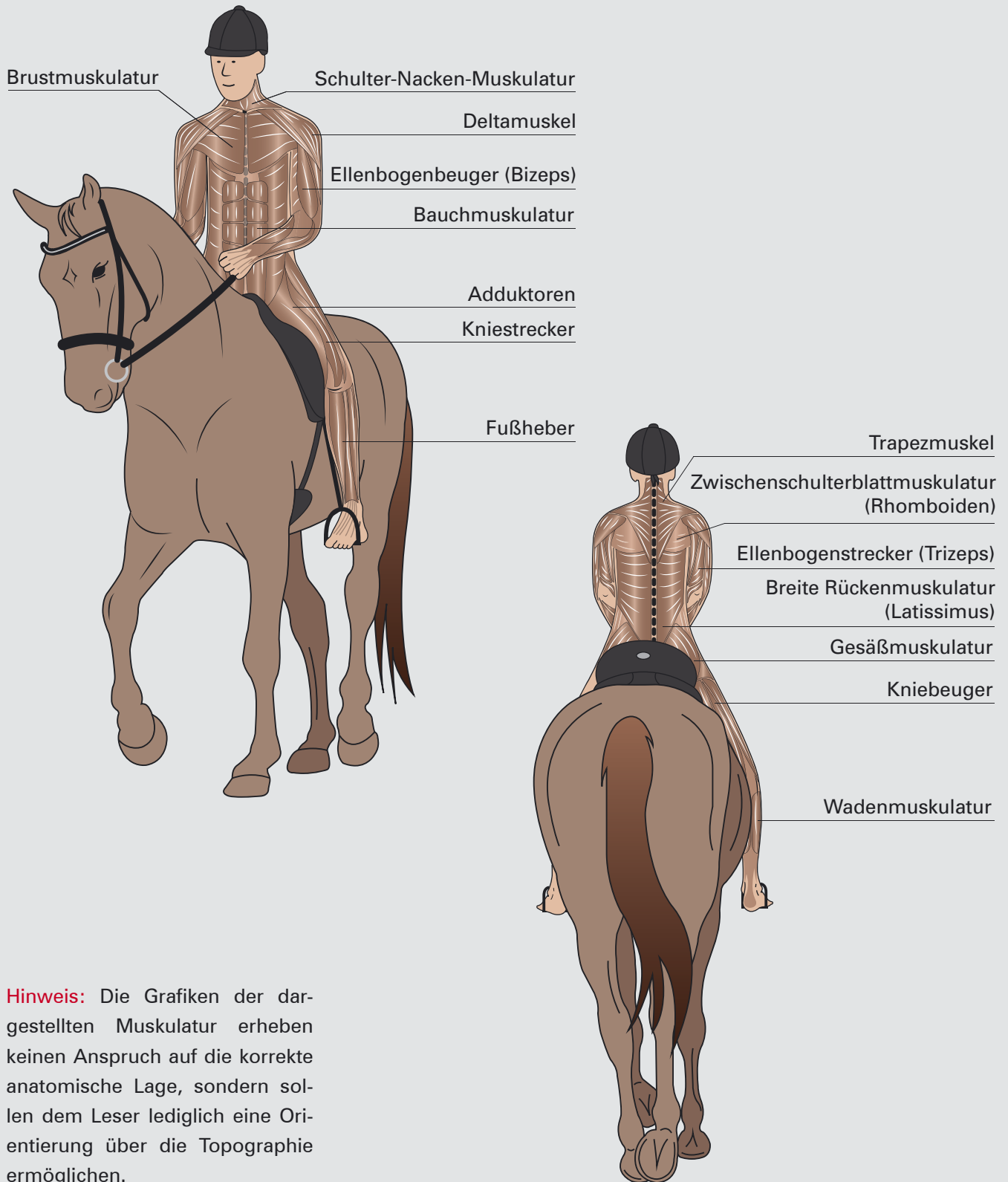
(Heipertz, 1991). Grundsätzlich werden sowohl für den aufrechten Sitz als auch für eine korrekte Hilfengebung folgende Muskelgruppen schwerpunktmäßig gebraucht:

- die Bauchmuskulatur (M. obliquus externus abdominis, M. obliquus internus abdominis, M. transversus abdominis)
- die Rücken- und Nackenmuskulatur (M. trapezius, M. latissimus, M. erector spinae, M. rectus capitis lateralis, rectus capitis anterior)
- die Schulter- und Armmuskulatur (M. subscapularis, M. supraspinatus, M. infraspinatus, M. teres minor, M. biceps brachii, M. triceps brachii)
- die Kniestrecker (M. quadriceps femoris, M. sartorius)
- die Kniebeuger (M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus)
- die Schenkelanzieher (M. pectineus, M. adductor longus, M. adductor brevis, M. adductor magnus, M. gracilis)
- die Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus, M. gluteus medius, M. gluteus minimus)

Für den korrekten Sitz, der eine zentrale Rolle für das Reiten in jeder Disziplin einnimmt, ist das Zusammenspiel einer gut trainierten Rücken- und Bauchmuskulatur erforderlich. Hierbei wirken Bauch- und Rückenmuskulatur teils unterstützend aufeinander, teils aber auch als Gegenspieler. Die Rückenmuskulatur sorgt für eine aufrechte Streckung der Wirbelsäule, stabilisiert sie von hinten und ist somit für eine aufrechte Haltung im Oberkörper verantwortlich (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007). Die Bauchmuskulatur zieht den Rumpf nach vorne und stabilisiert die Wirbelsäule von vorne. Ebenso wichtig ist eine gut gekräftigte Schulter- und Nackenmuskulatur, um den Kopf aufrecht zu tragen und die Schultern in der richtigen Position des korrekten Sitzes zu halten.

Besonders die hintere Oberschenkelmuskulatur (Kniebeuger) und die Adduktoren sind für die treibenden Hilfen zuständig und bringen die Wade ans Pferd.

Für den Springsitz ist eine gute Bein-, Rumpf- und Rückenmuskulatur erforderlich. Speziell für die Landung ist eine gekräftigte Beinmuskulatur unabdingbar, ebenso wie eine ausgeprägte Rückenmuskulatur, um ein Nach-vorne-Fallen zu vermeiden (Chmiel, 2006) und ausbalanciert in der Bewegung zu bleiben.



Hinweis: Die Grafiken der dargestellten Muskulatur erheben keinen Anspruch auf die korrekte anatomische Lage, sondern sollen dem Leser lediglich eine Orientierung über die Topographie ermöglichen.



Beweglichkeit und Schnelligkeit werden sowohl von konditionellen als auch koordinativen Aspekten bestimmt.

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit optimaler Schwingungsweite der Gelenke auszuführen (Hollmann & Strüder, 2009). Die Beweglichkeit eines Reiters ist die Voraussetzung für einen losgelassenen und geschmeidigen Sitz (Heipertz-Hengst, 2002). Das losgelassene Mitschwingen in der Mittelposition kann nur gelingen, wenn die Gelenkbeweglichkeit nicht durch muskuläre Dysbalancen einge-

schränkt wird (Meyners & Putz, 1992). Der Hüftbeuger, die Brustmuskulatur und die Lendenwirbelmuskulatur sollten über eine gute Dehnfähigkeit verfügen, um Sitzfehler wie Stuhl- oder Spaltsitz zu vermeiden.

Schnelligkeit beschreibt die Fähigkeit, in kürzester Zeit auf Ereignisse zu reagieren und/oder Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit durchführen zu können (Schnabel, Harre & Krug, 2008). Die Reaktionsschnelligkeit ist besonders wichtig für den Reiter, da er sich ständig an neuen und unvorhersehbaren Reaktio-

nen des Pferdes orientieren muss. Die Schnelligkeit wird sowohl von konditionellen als auch von koordinativen Aspekten bestimmt und ist von großer Bedeutung, um zum Beispiel in kritischen Situationen mit der richtigen Hilfengebung zu unterstützen.

3. Testaufgaben

Jede Testperson erhält einen Erfassungsbogen (siehe Anhang), auf dem zunächst folgende Punkte vom Reiter ausgefüllt werden:

- Testdatum
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Name und Vorname
- Anthropometrische Daten: Körpergröße, Gewicht, BMI
- Disziplin
- Leistungsklasse
- sonstige Sportarten
- Trainingsdaten
- Bestehen körperliche Einschränkungen, den Test heute durchzuführen?

Auf diesem Erfassungsbogen werden dann im Folgenden die Testergebnisse vom Testleiter eingetragen.

Vorab ist eine Einverständniserklärung der Reiter bzw. der Erziehungsberechtigten unabdingbar (siehe Anlage).

Es wird für den Test keine verbindliche Reihenfolge der Testaufgaben vorgeschrieben. Je nachdem wie viele Helfer zur Verfügung stehen, macht es Sinn, zwei bis drei Testaufgaben in einer Station zusammenzufassen. Beispielsweise gibt es dann einen Testleiter für die Station Sit-ups und Liegestütz.

Der 6-Minuten-Lauf sollte idealerweise am Ende durchgeführt werden.

Erfassung von Größe und Gewicht

Um den Body-Mass-Index (BMI) berechnen zu können, werden Körpergröße und Gewicht der Testperson erfasst.

Dazu stellt sich die Testperson ohne Schuhe auf die Waage. Anschließend wird die Körpergröße mit einem Metermaß gemessen.

Dabei positioniert sich die Testperson aufrecht mit dem Rücken zur Wand und hält mit Fersen, Gesäß und Rücken Kontakt zu derselben. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Die Größe wird auf den Zentimeter genau in den Erfassungsbogen eingetragen, ebenso wird das Gewicht auf 1/10 kg genau auf dem Bogen notiert.

Testmaterialien

- 1 Metermaß von 2 Metern
- 1 Waage

Der BMI wird durch folgende Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

Die Einordnung des BMI ist mit Hilfe der Wachstumskurven (siehe Anhang 6.4) möglich.

Aufgabe 1: Sit-ups

(Bös et al., 2009)



Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger.

Testdurchführung

Die Testperson liegt mit dem Rücken auf dem Boden, die Füße sind aufgestellt und hüftbreit geöffnet. Durch leichtes Drücken werden die Füße durch den Testleiter auf dem Boden fixiert.

Die Daumen werden hinter die Ohrläppchen und die Fingerspitzen an die Schläfen gehalten. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Handhaltung bleibt während der gesamten Übung bestehen. Die Testperson soll aus der liegenden Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen die Knie berühren. Die Schultern berühren beim Ablegen des Oberkörpers die Matte.

Die Übung wird 40 Sekunden lang durchgeführt und der Testleiter zählt die Anzahl der gültigen

Versuche. Es sind zwei Probeversuche möglich.

Testaufbau

Der Test wird auf einer Matte durchgeführt.

Testmaterialien

- 1 Matte (Gymnastik- oder Isomatte)
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

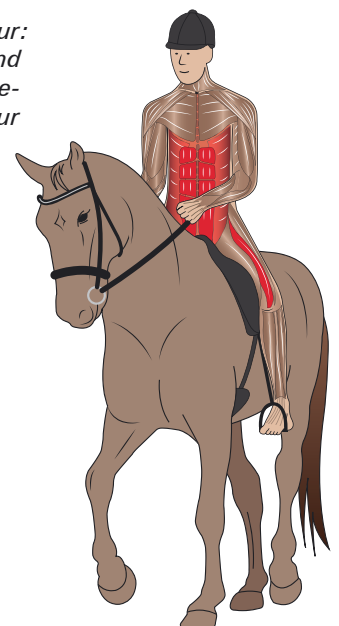
Testinstruktion

„An dieser Stelle sollst du in 40 Sekunden möglichst viele Sit-ups durchführen. Du legst dich dazu auf den Rücken und stellst die Füße auf, so wie ich es dir gleich zeige. Dann halte ich dich an den Füßen fest. Du legst die Fingerspitzen an deine Schläfen und den Daumen hinter die Ohrläppchen und rollst so weit auf, bis du mit deinen Ellenbogen die Knie berührst. Anschließend rollst du wieder ab, bis deine Schulterblätter Bodenkontakt haben. Anschließend rollst du den Ober-

körper wieder auf. Du beginnst mit meinem Startkommando“ (Bös et al., 2010, S. 15).

Es ist sinnvoll, wenn der Testleiter einen korrekten Sit-up demonstriert. Bei den Probeversuchen gibt der Testleiter noch Korrekturen, sodass die Aufgabe bei Testbeginn richtig durchgeführt werden kann.

Belastete Muskulatur: Bauch- und Hüftbeugemuskulatur



Aufgabe 2: Liegestütze

(Bös et al., 2009)

Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der Streckmuskulatur der Arme, der Brustmuskulatur und die des gesamten Rumpfes.

Testdurchführung

Die Testperson liegt in Bauchlage und die Hände berühren sich zunächst auf dem Gesäß (hinter dem Rücken). Die Hände lösen sich erst beim Startkommando und werden neben den Schultern aufgesetzt. Die Testperson drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper sich vom Boden löst. Daraufhin wird eine Hand vom Boden genommen und berührt den Handrücken der anderen Hand. In diesem Moment haben nur die Füße und eine Hand Bodenkontakt. Es ist darauf zu achten, dass ein Hohlkreuz vermieden wird. Danach wird die Hand wieder zurückgenommen und die Arme werden gebeugt, bis der Körper zurück in der Ausgangsposition ist. Die Hände werden erneut zum Gesäß geführt. Erst nachdem die Ausgangsstellung erneut eingenommen wird, darf zu einem neuen Liegestütz angesetzt werden.

Die Testperson hat zwei Probeversuche. Innerhalb von 40 Sekunden soll die Testperson so viele Liegestütze wie möglich durchführen.

Testaufbau

Der Test wird auf einer Matte durchgeführt.

Testmaterialien

- 1 Matte (Gymnastik- oder Isomatte)
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

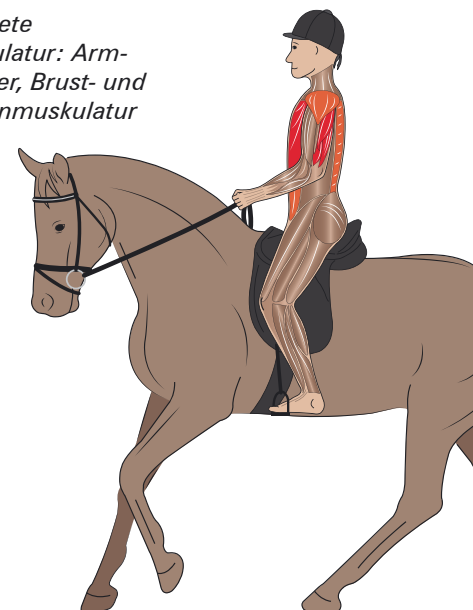
Testinstruktion

„Hier sollst du Liegestütze durchführen. Es sind aber keine normalen Liegestütze, deshalb mache ich es einmal vor! (Testleiter legt sich in die Ausgangsposition und führt den Liegestütz während seiner Instruktion schrittweise aus.) Du legst dich auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt du deine Hände neben den Schultern auf und drückst dich mit gestrecktem Körper hoch. Wenn deine Arme gestreckt sind, berühre mit deiner Hand die andere. Stütze dich dann mit beiden Händen auf der Matte ab und beuge die Arme, bis du wieder auf dem Boden liegst. Dann berühren sich hinter deinem Rücken die Hände auf dem Gesäß und du führst den nächsten Liegestütz aus. Du kannst jetzt zwei Liegestütze ausprobieren. Dann versuchst du, nach meinem Startkommando in 40 Sekunden möglichst viele Liegestütze durchzuführen. Achte darauf, den Rücken gerade zu halten und somit ein Hohlkreuz zu vermeiden“ (Bös et al., 2010, S. 17).



Der Testleiter macht die Liegestütze in korrekter Ausführung vor. Danach verbessert er die Testperson während der Probeversuche.

Belastete Muskulatur: Armstrecke, Brust- und Rückenmuskulatur



Aufgabe 3: Seitliches Hin- und Herspringen

(Bös et al., 2009)



Testziel

Der Test überprüft die koordinativen Fähigkeiten bei Sprüngen unter Zeitdruck.

Testdurchführung

Auf den Hallenboden wird mit Kreppband die Testfläche von 50 x 100 cm einschließlich der Mittellinie aufgeklebt. Die Testperson steht mit geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes. Die Aufgabe besteht darin, nach dem Startkommando von einer Hälfte, über die Mittellinie, in die andere Hälfte des Feldes zu springen und ohne Zwischenhüpfer direkt wieder in die erste Hälfte zurück. Die Testperson hat fünf Probesprünge. Die Übung wird zweimal je 15 Sekunden (Pause zwischen den beiden Durchgängen mind. 1 Minute) durchgeführt und der Testleiter zählt die korrekt

ausgeführten Sprünge. Ungültig sind Sprünge, bei denen auf die Mittellinie oder eine Seitenlinie getreten wird, sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden.

Die Testperson bekommt die Möglichkeit, fünf Probesprünge zur Übung durchzuführen, sodass eine saubere Ausführung vor Testbeginn erfolgt. Es werden beide Testversuche auf dem Erfassungsbogen notiert. Zur Auswertung wird der Mittelwert der beiden Versuche berechnet ($1. \text{ Versuch} + 2. \text{ Versuch} / 2 =$).

Testaufbau

Auf den Hallenboden wird mit Kreppband die Testfläche von 50 x 100 cm einschließlich der Mittellinie aufgeklebt.

Testmaterialien

- 1 Stoppuhr
- Kreppband zum Abkleben des Testfeldes (50 x 100 cm) mit Mittellinie
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Du stellst dich mit geschlossenen Füßen auf eine Hälfte des Testfeldes neben die Mittellinie. Auf mein Zeichen hin beginnst du so schnell, wie du kannst, seitwärts über diese Linie fortlaufend hin- und herzuspringen, bis ich „Halt“ sage. Wenn du dabei mal auf die Mittellinie oder neben die Teppichmatte trittst, so höre nicht auf, sondern springe weiter (Testleiter demonstriert die Übung und die möglichen Fehler)“ (Bös et al., 2010, S.19).

Aufgabe 4: Rumpfbeuge „stand and reach“

(Bös et al., 2009)



Testziel

Der Test überprüft die Rumpf- und Hüftbeweglichkeit (Dehnfähigkeit der Hüftstrecker).

Testdurchführung

Auf der Rumpfbeugekiste oder einem kleinen Kasten steht die Testperson ohne Schuhe mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen. Die Aufgabe besteht darin, möglichst weit den Oberkörper nach vorne zu beugen. Dabei werden die Hände parallel, entlang einer Zentimeterskala, so weit wie möglich nach unten geführt. Die Beine (Knie) bleiben während der gesamten Übung gestreckt und die maximal erreichte Dehnposition wird zwei Sekunden gehalten. Der tiefste Skalenwert, den die Finger berühren, wird abgelesen.

Es sind zwei Testversuche nötig, wobei sich zwischen den beiden Versuchen die Testperson einmal kurz aufrichten soll. Bei dieser Übung gibt es keinen Probeversuch. Auf dem Erfassungsbogen werden beide Versuche eingetragen. Der bessere Versuch geht mit in die Gesamtauswertung.

Testaufbau

Die Übung wird auf einem angefertigten Holzkasten (Rumpfbeugekiste) bzw. einem kleinen Kasten durchgeführt. An der Holzkiste oder an der Bank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die sowohl positive als auch negative Werte anzeigt.

Alle Werte (vom Sollniveau ausgehend) nach oben werden negativ beschrieben, alle Werte unterhalb der Nulllinie als positiv.

Testmaterialien

- 1 kleiner Kasten mit Zentimeterskala oder
- 1 Holzkasten (Höhe mind. 25 cm) „Rumpfbeugekiste“
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Bei diesem Test wird deine Beweglichkeit überprüft. Stell dich bitte auf die Rumpfbeugekiste. Die Skala soll sich dabei zwischen deinen Füßen befinden. Die Zehenspitzen sind an der Rumpfbeugekiste. Beuge dich dann vor und schiebe langsam die Hände entlang der Skala so

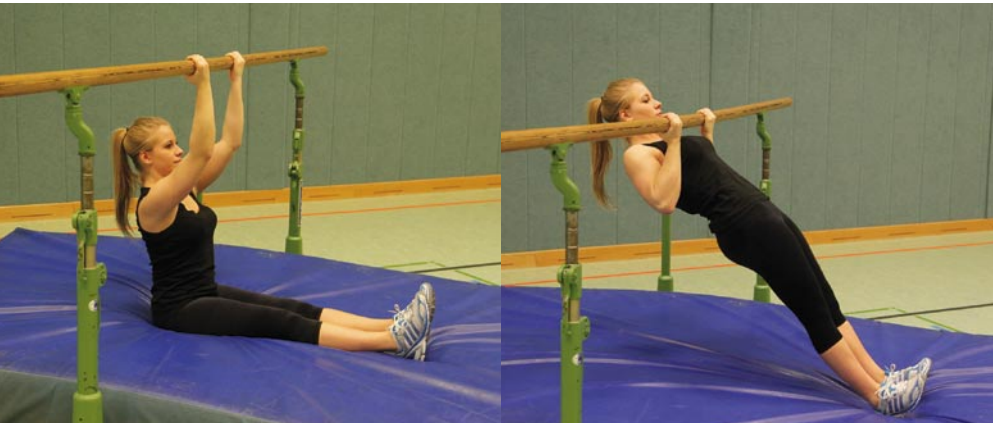
weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind. Diese Position musst du mindestens zwei Sekunden lang halten, damit der Versuch gültig ist. Anschließend richtest du dich wieder auf und beginnst die Übung erneut“ (Bös et al., 2010, S. 23).



Gedehnte Muskulatur: Hüftstrecker (und Kniebeuger)

Aufgabe 5: Klimmzüge im Hangstand

(Fetz & Kornexl, 1993)



Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der Armbeuger, der oberen Rücken- und Schultermuskulatur.

Testdurchführung

Die Testperson befindet sich im Strecksitz und fasst schulterbreit die erreichbare Stange im Ristgriff. Bei der Übung zieht sich die Testperson zu der Stange, sodass die Hüfte gestreckt und die Arme möglichst weit gebeugt werden und das Kinn kurz über die Stange ragt (Fetz & Kornexl, 1993). Die Übung wird nur gezählt, wenn die Arme vollständig gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn über die Stange).

Die Testperson soll möglichst viele Klimmzüge in der vorgegebenen Zeit (15 Sekunden) ausführen. Es ist ein Probeversuch möglich.

Testaufbau

Eine Matte befindet sich unter der Reckstange, sodass die Füße

stabil stehen. Die Testperson sitzt auf der Matte und kann mit leicht angewinkelten Armen die Reckstange im Ristgriff greifen. Dabei ist darauf zu achten, dass Rücken und Knie gestreckt sind (Hüftwinkel 90°).

Testmaterialien

- 1 Reck/Stufenbarren
- 1 Stoppuhr
- 1 Matte
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Setz dich bitte im Langsitz, d.h. mit gestreckten Knien, auf die Matte, sodass die Reckstange sich vor deinem Oberkörper befindet. Nun greifst du mit beiden Händen schulterbreit die Stange (die Handinnenflächen und Fingerspitzen zeigen zu dir) und ziehst dein Kinn mit gestrecktem Körper kurz über die Stange. Bei meinem Startkommando versuchst du in der Zeit von 15 Sekunden so viele Klimmzüge wie möglich zu machen, bis ich das Stoppkommando erteile.“

Der Testleiter demonstriert die Übung bei der Instruktion. Anschließend hat die Testperson einige Testversuche, um eine richtige Ausführung zu gewährleisten.



*Belastete Muskulatur:
Armbeuger, obere Rücken-
und Schulter-Nackens-
muskulatur*



Aufgabe 6: Beweglichkeit der Hüftbeuger

(Janda & Sachse, 2000)

Testziel

Der Test überprüft die Dehnfähigkeit der Hüftbeuger (M. Iliopsoas und M. rectus femoris).

Testdurchführung

Die Testperson platziert das Steißbein auf einer Tischkante und umgreift einen Oberschenkel in Kniehöhe (das Bein ist maximal gebeugt). Oberkörper und Kopf werden auf den Tisch gelegt. Der Testabnehmer stellt sich seitlich zu dem nicht zu testenden Bein und stabilisiert dieses (Unterschenkel mit einer Hand festhalten). Die Testperson soll nun das andere Bein langsam entspannt nach unten bewegen, bis es locker über der Tischkante hängt. Es ist darauf zu achten, dass ein Hohlkreuz vermieden wird. Der Oberschenkel sollte sich unter der Waagerechten befinden und der Unterschenkel senkrecht zum Boden zeigen.

Für die Gesamtauswertung der Dehnfähigkeit geht der Mittelwert der vier Übungen mit ein (M. Iliop-

soas rechts und links sowie der M. rectus femoris rechts und links). Für jede Seite findet eine Bewertung (1-3) statt. Die vier Bewertungen werden addiert und durch 4 geteilt ($1 + 2 + 3 + 2 / 4 = 2$).

Verkürzungen M. iliopsoas:

- **keine Verkürzung:**
Oberschenkel liegt 10° unterhalb der Tischkante
- **leichte Verkürzung:**
Oberschenkel liegt auf Niveau (0°) der Tischkante
- **starke Verkürzung:**
Oberschenkel liegt oberhalb der Tischkante

Verkürzungen M. rectus femoris:

- **keine Verkürzung:**
Unterschenkel hängt senkrecht
- **leichte Verkürzung:**
Unterschenkel zeigt leicht nach oben
- **starke Verkürzung:**
Unterschenkel steht annähernd in Verlängerung des Oberschenkels

Testaufbau

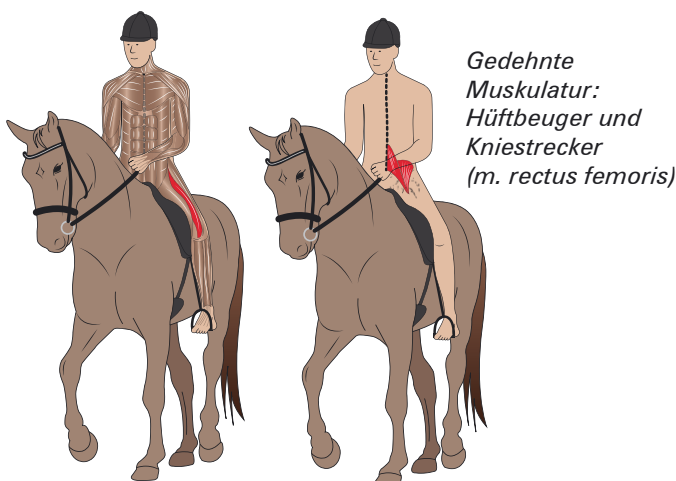
Der Test wird auf einem Tisch durchgeführt. Mindesthöhe: Bein muss frei hängen können.

Testmaterialien

- 1 Tisch oder großer Kasten
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Bei diesem Test wird deine Beweglichkeit der Hüftbeuger überprüft. Leg dich bitte mit angewinkelten Beinen auf den Tisch. Rutsche so weit nach vorne, dass dein Steißbein leicht über die Tischkante ragt. Umfasse nun mit beiden Händen einen Oberschenkel knapp über der Kniekehle und ziehe das Bein so weit zu dir, dass dein gesamter Rücken Kontakt zu dem Tisch hat. Lass das andere Bein mit gebeugtem Kniegelenk entspannt nach unten hängen. Achte auf einen geraden Rücken und darauf, dass dein Kopf entspannt auf dem Tisch liegen bleibt. Danach führst du die Übung mit dem anderen Bein aus.“



Aufgabe 7: Beweglichkeit der Adduktoren

(Rapp & Schröder, 1977)



Testziel

Der Test überprüft die Dehnfähigkeit der Adduktoren.

Testdurchführung

Die Testperson führt zur Überprüfung der Dehnfähigkeit der Adduktoren einen Seitspagat mit zusätzlichem Halt an der Sprossenwand aus. Auf dem Boden vor der Sprossenwand wird in einem Abstand von 10 cm eine Markierungs-/Orientierungslinie (mit Kreppband) aufgeklebt, auf der die Testperson die Endposition einnehmen soll.

Der Rücken des Probanden ist zur Sprossenwand gerichtet. Über Kopfhöhe kann eine beliebige Sprosse gegriffen werden, an der sich die Testperson mit den Händen festhält. Aus dieser Ausgangsposition lässt sich die zu testende Person in den Seitspagat auf der Linie abgleiten. Die Endposition soll mindestens 3 Sekunden gehalten werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Hüfte nach außen rotiert ist. Der Abstand zwischen

Symphyse und Boden wird mit einem Zentimetermaß gemessen.

Die Testperson hat einen Probeversuch. Insgesamt wird die Übung dreimal durchgeführt und alle Versuche auf dem Erfassungsbogen eingetragen. Für die Gesamtauswertung wird der Mittelwert der drei Versuche gebildet.

Testaufbau

Der Test wird auf dem Boden mit Unterstützung einer Sprossenwand durchgeführt.

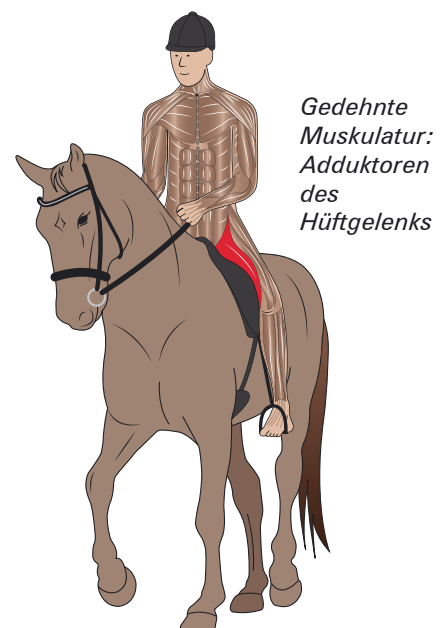
Testmaterialien

- Klebeband
- Sprossenwand
- Zentimetermaß
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Stell dich auf die Linie mit dem Rücken zur Sprossenwand und greife über Kopf zu einer beliebigen Sprosse. Danach lässt du dich auf der Linie so weit wie möglich in den Seitspagat abgleiten und

hältst die Position ca. 3 Sekunden. Achte darauf, dass deine Fußspitzen nach außen zeigen. In der Endstellung wird der Abstand zwischen Symphyse und Boden gemessen. Danach begibst du dich wieder in den aufrechten Stand und beginnst von Neuem. Insgesamt hast du drei Versuche!“



Gedehnte Muskulatur: Adduktoren des Hüftgelenks

Aufgabe 8: Beweglichkeit der Brustmuskulatur

(Janda & Sachse, 2000)

Testziel

Der Test überprüft die Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur.

Testdurchführung

Die Testperson legt sich in Rückenlage mit aufgestellten Füßen auf den Tisch. Die Arme werden seitlich neben den Körper gelegt. Der Testleiter fixiert in diagonaler Richtung zur Testseite den Brustkorb. Bevor mit der Übung begonnen wird, soll die Testperson einmal kräftig ausatmen.

Der zu testende Arm wird von vorne innen nach schräg außen oben geführt, dabei zeigt die Handinnenfläche nach oben. Bei der Durchführung ist darauf zu achten, dass die gegenüberliegende Schulter auf der Unterlage liegen



bleibt und der Oberkörper ausreichend fixiert ist, sodass eine Ausgleichsbewegung vermieden wird.

Für die Gesamtauswertung wird der Mittelwert der beiden Seiten gebildet.

- **keine Verkürzung:**
Der Oberarm kann auf der Unterlage abgelegt werden.
- **leichte Verkürzung:**
Der Oberarm kann mit Unterstützung des Testleiters auf die Unterlage gebracht werden.
- **starke Verkürzung:**
Der Oberarm erreicht die Unterlage trotz Unterstützung nicht.

Testaufbau

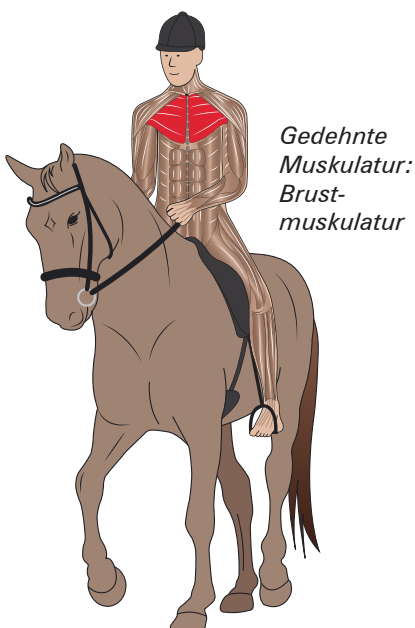
Der Test wird auf dem Tisch durchgeführt.

Testmaterialien

- 1 Tisch oder 2 große Kästen
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Leg dich mit dem Rücken auf den Tisch und stelle deine Füße auf. Deine Arme lässt du neben dem Körper liegen. Ich werde bei der Übung deinen Brustkorb fixieren. Achte darauf, dass deine gegenüberliegende Schulter auf der Unterlage liegen bleibt. Atme noch einmal tief aus und nimm dann einen Arm und führe diesen von vorne innen nach schräg außen oben. Deine Handinnenfläche zeigt dann Richtung Decke. Danach wechseln wir die Seite und du führst die gleiche Übung mit dem anderen Arm durch.“



Aufgabe 9: Einbeinstand

(Fetz & Kornexl, 1993)



Testziel

Der Test überprüft die Gleichgewichtsfähigkeit.

Testdurchführung

Die Testperson stellt sich im Storchengang auf eine T-Schiene und soll über einen Zeitraum von max. 60 Sekunden so ruhig wie möglich stehen bleiben. Sobald ein Bein abgesetzt wird, stoppt der Testleiter die Zeit. Dabei stellt sich die Testperson auf ein Bein (Standbein) und führt den anderen Fuß (des Spielbeins) zum Knie des Standbeins. Das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt und der Oberkörper aufgerichtet. Die Arme werden seitlich in die Hüftbeuge gestützt und der Blick ist nach vorne gerichtet. Zu beachten ist dabei, dass die Übung in einer ruhigen Ecke durchgeführt wird und sich die Teilnehmer Zeit nehmen. Die Übung soll unbedingt im Vorfeld geübt werden. Die Übung sollte mit Turnschuhen durchgeführt werden. Die Übung zählt nur, solange der Fuß des Spielbeins das Knie des Standbeins berührt und die Arme in der Hüftbeuge gestützt sind. Schafft die Testperson direkt, 60 Sekunden auf der T-Schiene stehen zu bleiben, brauchen die weiteren Versuche des jeweiligen Standbeins nicht mehr ausgeführt werden.

Alle Durchgänge werden auf dem Bogen notiert. Für die Gesamtauswertung wird der Mittelwert gebildet. Dazu zählt der beste Versuch

der rechten Seite sowie der beste Versuch der linken Seite. (vgl. Fetz & Kornexl, 1993; Kirkendall, Gruber & Johnson, 1987; Arnot & Gaines, 1990)

Testaufbau

Der Test wird auf einer 3-cm-T-Schiene durchgeführt.

Testmaterialien

- 3-cm-T-Schiene
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

Testabbruch

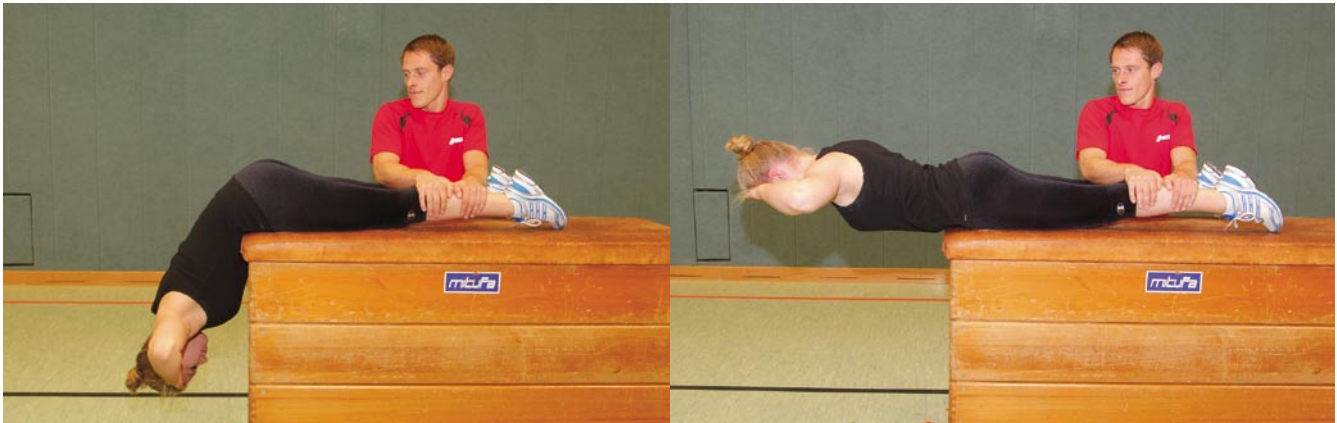
- Deutliches Ausweichen mit dem Oberkörper
- Absteigen von der T-Schiene
- Spielbein verlässt die Position am Oberschenkel des Standbeins
- Armposition wird verlassen

Testinstruktion

„Bei diesem Test überprüfen wir, wie lange du mit einem Bein auf der Schiene stehen bleiben kannst. Dazu stellst du dich mit dem Standbein auf die Schiene und führst den Fuß des anderen Beines oberhalb des Knies vom Standbein (Testleiter macht die Übung dabei vor). Nun sollst du versuchen, so lange wie möglich den Storchengang zu halten, bis ich dich unterbreche. Du hast drei Versuche und die beste Zeit wird gewertet. Danach wird das Standbein gewechselt.“ (vgl. Bös, Bappert, Tittlbach, & Woll, 2004)

Aufgabe 10: Aufbäumen rückwärts am Kasten

(Fetz & Kornexl, 1993)



Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der Rückenstreckmuskulatur.

Testdurchführung

Die Testperson liegt in Bauchlage auf einem großen Kasten, wobei das Hüftgelenk an der Kante des Kastens liegt (Beckenkamm ist frei). Der Oberkörper wird nach unten gebeugt und die Fingerspitzen werden an der Schläfe platziert (die Ellenbogen sind seitlich vom Körper abgespreizt, Ellenbogen und Kopf bilden eine gerade Linie). Während der Übung fixiert ein Partner/der Testleiter die Beine auf dem Kasten. Die Testperson streckt sich mit dem Oberkörper bis in die Waagrechte, sodass Beine und Oberkörper eine gerade Linie bilden, und senkt sich danach wieder in die Ausgangslage zurück (Fetz & Kornexl, 1993).

Die Testperson hat einen Probeversuch. Gezählt wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Versuche in 20 Sekunden.

Testaufbau

Der Test wird auf einem großen Kasten durchgeführt.

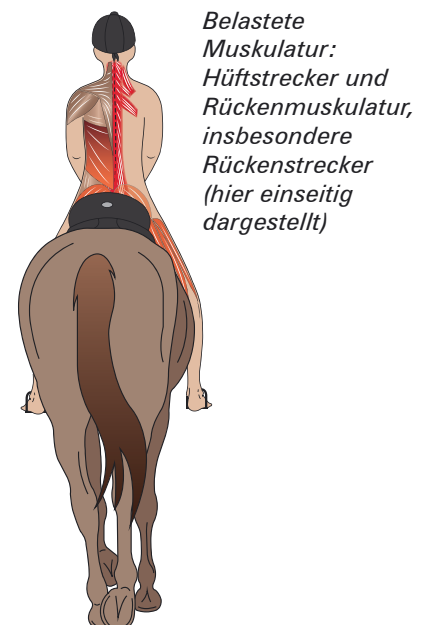
Testmaterialien

- 1 großer Kasten
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter (möglichst eine zweite Person zum Fixieren der Beine)

Testinstruktion

„Dieser Test überprüft die Kraftfähigkeit deiner Rückenmuskulatur. Leg dich bitte dafür in Bauchlage auf den Kasten und rutsche mit deiner Hüfte so weit nach vorne, dass das Hüftgelenk an der Kante des Kastens liegt. Ich halte bei dieser Übung deine Beine fest, damit du stabil auf dem Kasten liegen bleibst. Dein Oberkörper hängt zunächst an der kurzen Seite des Kastens herunter und

deine Finger nimmst du an die Schläfe. Nun sollst du so oft wie möglich in 20 Sekunden deinen Oberkörper in die Waagrechte bringen und danach wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen. Ich mache dir die Übung einmal vor.“



Belastete Muskulatur: Hüftstrecker und Rückenmuskulatur, insbesondere Rückenstrecker (hier einseitig dargestellt)

Aufgabe 11: Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung

Testziel

Der Test dient der Überprüfung der komplexen motorischen Fertigkeit einer Rollbewegung mit anschließendem technisch korrekt ausgeführtem Streck sprung.

Testdurchführung

Die Testperson stellt sich vor einer Turnmatte auf und führt eine Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung aus. Bei der Ausführung der Rolle werden die Hände schulterbreit aufgesetzt. Beim Abrollen werden die Arme gebeugt und der Kopf wird brustwärts geführt. Die Reihenfolge der Abrollbewegung erfolgt über die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Rollbewegung sollte gradlinig verlaufen. Wenn das Gesäß den Boden berührt, werden die Beine angehockt und die Testperson gelangt in den Hockstand, ohne sich dabei mit den Händen abzustützen. Aus dem Hockstand erfolgt im fließenden Übergang der Streck sprung. Dabei werden im Sprung beide Arme seitlich am Körper vorbei nach vorne oben geführt. Anschließend landet die Testperson, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, standsicher auf beiden Füßen.

Es werden zwei Testversuche absolviert, bei denen die Ausführungsqualität der Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung bewertet wird (geradlinige Abrollbewegung Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und die technische

Ausführung des Streck sprungs) sowie die Dynamik des gesamten Bewegungsablaufs. Die Testperson hat zwei Probeversuche.

Testaufbau

Der Test wird auf zwei hintereinandergelegten Turnmatten durchgeführt.

Seitlich wird eine Videokamera platziert, mit der die Bewegungsabfolge aufgenommen wird. Falls keine Kamera zur Verfügung steht, kann auch sofort eine Bewertung durch den Testleiter vorgenommen werden.

Testmaterialien

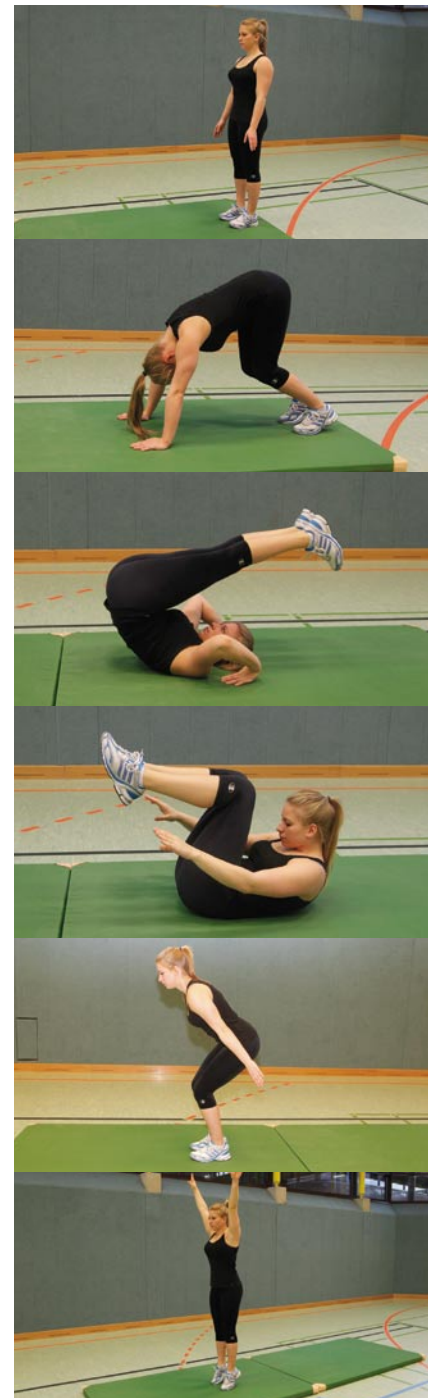
- 1 Videokamera
- 2 Gymnastikmatten
- 1 Testleiter

Testinstruktion

„Hier sollst du eine Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung durchführen. Dabei musst du darauf achten, dass bei der Rolle eine Abrollbewegung in der Hals-, Brust und Lendenwirbelsäule stattfindet. Achte darauf, dass du gerade rollst. Anschließend führst du über die Hocke einen Streck sprung nach oben aus, wobei die Arme am Körper vorbei nach vorne oben gestreckt werden, und landest anschließend standsicher auf beiden Füßen. Du hast insgesamt zwei Versuche.“

Der Testleiter demonstriert eine technisch korrekt ausgeführte Rol-

le vorwärts mit anschließendem Streck sprung. Die Testperson darf die Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung einmal ausprobieren und erhält vom Testleiter noch Ausführungshinweise.



Aufgabe 12: 6-Minuten-Lauf

(Bös et al., 2009)

Testziel

Der Test überprüft die aerobe Ausdauer beim Laufen.

Testdurchführung

Der Test kann in Gruppen bis zu zwölf Personen zeitgleich durchgeführt werden. Dabei soll die Testgruppe ein abgestecktes Volleyballfeld in 6 Minuten so oft wie möglich umlaufen.

Der Testleiter instruiert alle Personen. Bei dem Test sind sowohl Laufen als auch Gehen erlaubt, allerdings müssen die Personen in Bewegung bleiben. Es ist auf ein gleichmäßiges Laufen/Gehen zu achten.

Der Testleiter gibt jede Minute die noch zu laufende Zeit durch. Nach 6 Minuten bleiben alle Teilnehmer an Ort und Stelle stehen. Die geschafften Runden und zusätzlichen

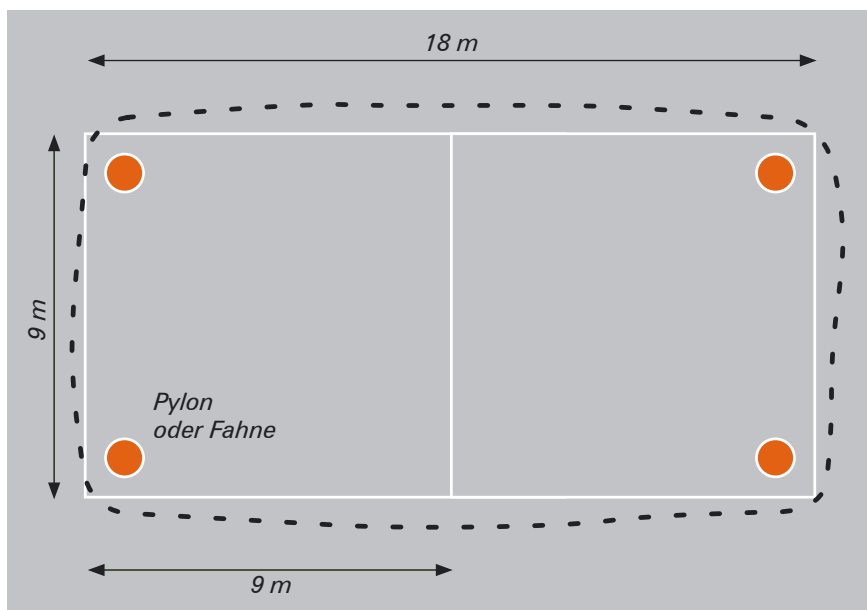
Meter der neu angefangenen Runde werden vom Leiter festgehalten. Bei dieser Übung gibt es keinen Probelauf.

Testaufbau

Die Laufstrecke soll um ein Volleyballfeld führen (9 x 18 m). An den Eckpunkten und Längsseiten werden Markierungspunkte durch Fahnen oder Pylonen aufgestellt (50 cm nach innen). Eine Laufrunde hat eine Länge von 54 Metern. Sollte eine andere Länge der Laufstrecke gewählt werden, ist dieses auf dem Erfassungsbogen zu notieren.

Testmaterialien

- 1 Stoppuhr
- Startnummern entsprechend der Anzahl der zugleich laufenden Testpersonen
- 6 Fahnen/Pylonen
- mind. 2 Testleiter



Testinstruktion

„Bei diesem Test sollt ihr 6 Minuten am Stück laufen. Stellt euch dazu an einer der vier Ecken auf (Haupt-Testleiter zeigt auf die Feldecken). Auf mein Startkommando hin werden wir die ersten Runden mit euch gemeinsam laufen. Solange wir mitlaufen, darf uns keiner überholen. Danach hören wir auf und ihr lauft in eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schließlich 6 Minuten durchhalten! Kurz vor Ende der 6 Minuten fange ich an, die letzten 10 Sekunden rückwärts zu zählen, also 10-9-8-7...1-0. Bei Null bleibt ihr sofort stehen. Erst wenn wir es euch sagen, könnt ihr von eurem Platz aufstehen und weitergehen“ (Bös et al., 2010, S. 25).

4. Testdurchführung

4.1 Testmaterialien

- Stoppuhren
- 1 Kreppband
- 2 Maßbänder
- 6 Markierungsfahnen oder Pylonen
- Gymnastikmatten
- Nummer oder Leibchen
- Waage
- Reckstange, Stufenbarren oder eine Stange für Türrahmen
 - bei Verwendung des Stufenbarrens zusätzlich eine dicke Matte
- Sprossenwand
- 2 große Kästen
- 1 Tisch oder 2 große Kästen
- 3-cm-T-Schiene
- Rumpfbeugekiste oder kleine

- Kiste mit Zentimeterskala
- Videokamera (nicht zwingend notwendig)
- Erfassungsbögen
- Stifte

4.2 Organisation und Durchführung des Sportmotorik-Tests

Entscheidend für die Testdurchführung ist immer die Anzahl der zu testenden Personen und Testleiter. Beim Pilotprojekt hat sich gezeigt, dass bei fünf Testleitern in 60 Minuten zehn Reiter getestet werden können. Folgende Bedingungen sollten immer gegeben sein:

- eine standardisierte Testinstruktion für die Teilnehmer
- Durchführung der Testaufgaben im erholten Zustand nach kurzer Pause
- Sicherstellung, dass die Testperson die Aufgabe verstanden hat, bevor die Übung durchgeführt wird

Grundsätzlich hat sich folgende Testdurchführung bewährt:

- Begrüßung
- kurzes Warm-up
- Testdurchführung
- Abschluss



Begrüßung:

Der Testleiter erklärt den Teilnehmern, was sie in der nächsten Stunde erwartet und in welcher Reihenfolge der Sportmotorische Test durchgeführt wird.

Die Testpersonen füllen den obersten Teil des Erfassungsbogen aus und geben ihn zurück an den Testleiter. Dieser kann daraufhin kurz kontrollieren, ob die Teilnehmer alle wichtigen Fragen korrekt beantwortet haben.



Im Weiteren ist darauf zu achten, dass alle Testpersonen Turnschuhe tragen, da ansonsten die Vergleichbarkeit der Testergebnisse beeinflusst werden kann.

Warm-up

Zur Erwärmung laufen alle Teilnehmer zusammen ca. 5 bis 7 Minuten um das Volleyballfeld oder eine andere vorgegebene Strecke. Dabei werden nach drei bis vier Runden lockeren Trabens verschiedene Laufvariationen wie Hopschritt, Seitenschritt, Kreuzlauf etc. (werden vom Testleiter angesagt) durchgeführt.

Testdurchführung

Jeder Testleiter bekommt im Vorfeld zwei bis drei Stationen zugeteilt, für die er zuständig ist.

Nach der Erwärmung nimmt jeder Testleiter zwei Teilnehmer mit zu seiner Station.

Nachdem die Testpersonen die erste Station (besteht aus zwei bis drei Testübungen) absolviert haben, bringt der Testleiter die Teilnehmer mit ihren Bögen zu der nächsten freien Station und kehrt zu seiner eigenen zurück. Dort wird er die nächsten Testpersonen erwarten.

Um den Teilnehmern genügend Erholung zu ermöglichen, sollte zwischen jeder Testaufgabe eine ausreichende Pause (ca. 2 Minuten) eingehalten werden.

Wenn die Teilnehmer alle Stationen durchlaufen haben, wird zum Schluss der 6-Minuten-Lauf gemeinsam durchgeführt.

Ein Testleiter instruiert die Testpersonen für die letzte Aufgabe.

Jedem Testleiter werden wieder zwei Testpersonen zugeteilt, für die er die gelaufenen Runden notiert.

Vor dem 6-Minuten-Lauf ist zu kontrollieren, ob die Ergebnisse aller Tests eingegeben sind.

Abschluss

Zum Schluss empfiehlt es sich, den Testpersonen mitzuteilen, wann und wie sie ihre persönlichen Ergebnisse des Tests erhalten. Der Testleiter verabschiedet sich dankend bei den Teilnehmern.

5. Testauswertung

Gesamtwert des Sportmotorik-Test für Reiter

Die aufgeführten Einzeltests stellen eine erste Zusammenstellung für einen reitsportspezifischen sportmotorischen Test dar. Einige der aufgeführten Normierungsskalen (insbesondere die der Testaufgaben Klimmzüge im Hang, Aufbäumen am Kasten, Dehnfähigkeit der Adduktoren) sind älteren Literaturquellen entnommen und bedürfen der Überarbeitung. Eine Neuvalidierung ist in Planung.

Insgesamt ist es möglich, zwei Gesamtwerte zu errechnen. Der erste Gesamtwert bezieht sich auf folgende Übungen: **Sit-ups, Liegestütze, Seitliches Hin- und Herspringen, Rumpfbeuge, Klimmzüge im Hangstand, Einbeinstand, Aufbäumen rückwärts am Kasten, 6-Minuten-Lauf.**

Im Weiteren wird der Gesamtwert für die Beweglichkeit errechnet. Dieser beinhaltet nachstehende Testaufgaben: **Dehnfähigkeit der Hüftbeuger, Dehnfähigkeit der Adduktoren, Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur und Rumpfbeuge.**

Da für die Rumpfbeuge auch eine Fünfer-Skalierung vorliegt, wird diese auch mit in den ersten Gesamtwert einbezogen. Wir gehen davon aus, im Laufe der Jahre aufgrund von weiteren Erhebungen eine detaillierte Form der Auswertung zu erhalten.

Der Test der Rolle vorwärts mit Streck sprung wird aus der Gesamtbewertung gelassen. Eine Einzelwertung ist dabei natürlich möglich.

Für die Berechnung des ersten Gesamtpunktwertes werden die erreichten Punkte (1-5) zusammengezählt. Diese werden anhand der Auswertungstabellen direkt auf den Erfassungsbogen in das dafür vorgesehene Kästchen „Bewertung“ eingetragen.

Um dann die Gesamtbewertung zu erhalten, wird der Durchschnitt der acht Testaufgaben (Sit-ups, Liegestütze, Seitliches Hin- und Herspringen, Rumpfbeuge, Klimmzüge im Hangstand, Einbeinstand, Aufbäumen rückwärts am Kasten, 6-Minuten-Lauf) errechnet. Dazu wird die Summe des Gesamtpunktwertes durch die Anzahl der Testaufgaben (acht) geteilt.

Tabelle für Klassifikation der Teilkomponenten und Bewertung des Gesamtwertes

Bewertung	Punkte
weit überdurchschnittlich	5
überdurchschnittlich	4
durchschnittlich	3
unterdurchschnittlich	2
weit unterdurchschnittlich	1

Tabelle für Klassifikation der Beweglichkeit und Bewertung des Gesamtwertes Beweglichkeit

Bewertung	Punkte
weit überdurchschnittlich	3
durchschnittlich	2
weit unterdurchschnittlich	1

6. Anhang

6.1 Auswertungstabellen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
10-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 17	17 - 19	20 - 23	24 - 26	> 26
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	> 14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 23	23 - 26	26,5 - 29	29,5 - 32	> 32
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -4,1	-4,1 - 0	0,1 - 3,6	3,7 - 7,7	> 7,7
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 835	835 - 910	911 - 974	975 - 1049	> 1049
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

	1	2	3
Dehnfähigkeit			
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -4,1	-4,1 - 3,6	3,7 - > 7,7

Testaufgabe	1	2	3	4	5
10-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 20	20 - 22	23 - 26	27 - 29	> 29
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	> 14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 22	22 - 25	25,5 - 28	28,5 - 32	> 32
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -8	-8 - -3,8	-3,7 - -0,3	-0,2 - 3,8	> 3,8
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 917	917 - 1000	1011 - 1072	1073 - 1156	> 1156
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

	1	2	3
Dehnfähigkeit			
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -8	-8 - -0,3	-0,2 - > 3,8

Tabelle für 10-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
11-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 19	19 - 21	22 - 25	26 - 28	> 28
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12	13 - 14	> 14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 26,5	26,5 - 29	29,5 - 32	32,5 - 35	> 35
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -4,2	-4,1 - -0,1	0,0 - 3,7	3,8 - 7,9	> 7,9
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 869	869 - 946	947 - 1014	1015 - 1092	> 1092
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -4,2	-4,2 - 3,7	3,8 - > 7,9

Testaufgabe	1	2	3	4	5
11-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 22	22 - 24	25 - 27	28 - 30	> 30
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	> 14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 25	25 - 28	28,5 - 31	31,5 - 35	> 35
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -8,1	-8,1 - -3,9	-3,7 - -0,2	-0,1 - 4,1	> 4,1
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 957	957 - 1043	1044 - 1118	1119 - 1205	> 1205
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -8,1	-8,1 - -0,2	-0,1 - > 4,1

Tabelle für 11-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
12-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 19	19 - 21	22 - 25	26 - 28	> 28
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 28,5	28,5 - 31	31,5 - 34	34,5 - 37	> 37
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -4,5	-4,5 - -0,1	0,0 - 3,7	3,8 - 8,2	> 8,2
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	> 1119
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -4,5	-4,5 - 3,7	3,8 - > 8,2

Testaufgabe	1	2	3	4	5
12-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 23	23 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 27,5	27,5 - 30	30,5 - 33,5	34 - 37	> 37
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -8,3	-8,3 - -4,0	-3,7 - -0,1	0,0 - 4,3	> 4,3
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 996	996 - 1085	1086 - 1163	1164 - 1253	> 1253
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -8,3	-8,3 - -0,1	0,0 - > 4,3

Tabelle für 12-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
13-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 20	20 - 22	23 - 26	27 - 29	> 29
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 29	29 - 31,5	32 - 34,5	35 - 38	> 38
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -4,9	-4,9 - -0,2	-0,1 - 3,8	3,9 - 8,4	> 8,4
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	> 1119
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

	1	2	3
Dehnfähigkeit			
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -4,9	-4,9 - -0,2	-0,1 - > 8,4

Testaufgabe	1	2	3	4	5
13-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 25	25 - 27	28 - 30	31 - 33	> 33
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 11	11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 28,5	28,5 - 31	31,5 - 34,5	35 - 38,5	> 38,5
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -8,6	-8,6 - -4,1	-4,0 - -0,1	0,0 - 4,6	> 4,6
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 1036	1036 - 1129	1130 - 1210	1211 - 1303	> 1303
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	> 20
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	> 18

	1	2	3
Dehnfähigkeit			
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -8,6	-8,6 - -0,1	0,0 - > 4,6

Tabelle für 13-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
14-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 21	21 - 23	24 - 26	27 - 29	> 29
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 29,5	29,5 - 32	32,5 - 35	35,5 - 38,5	> 38,5
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -5,0	-5,0 - -0,3	-0,2 - 3,7	3,8 - 8,7	> 8,7
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	> 1119
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	> 22
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -5,0	-5,0 - 3,7	3,8 - > 8,7

Testaufgabe	1	2	3	4	5
14-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 26	26 - 28	29 - 31	32 - 34	> 34
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 11	11 - 12	13 - 14	15 - 16	> 16
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 29	29 - 32	32,5 - 35,5	36 - 39,5	> 39,5
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -8,8	-8,8 - -4,1	-4,0 - 0,0	0,1 - 4,8	> 4,8
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 1057	1057 - 1171	1172 - 1255	1256 - 1352	> 1352
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	> 22
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -8,8	-8,8 - 0,0	0,1 - > 4,8

Tabelle für 14-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
15-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 22	22 - 23	24 - 26	27 - 29	> 29
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 30	30 - 32,5	33 - 35,5	36 - 39	> 39
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -5,2	-5,2 - -0,3	-0,2 - 3,9	4,0 - 8,9	> 8,9
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	> 1119
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	> 22
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

	1	2	3
Dehnfähigkeit			
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -5,2	-5,2 - 3,9	4,0 - > 8,9

Testaufgabe	1	2	3	4	5
15-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 27	27 - 29	30 - 32	33 - 35	> 35
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 12	12 - 13	14 - 15	16 - 17	> 17
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 30	30 - 33,5	34 - 37	37,5 - 41	> 41
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -9,1	-9,1 - -4,2	-4,1 - 0,1	0,2 - 5,0	> 5,0
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 1113	1113 - 1213	1214 - 1301	1302 - 1402	> 1402
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	> 22
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

	1	2	3
Dehnfähigkeit			
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -9,1	-9,1 - 0,1	0,2 - > 5,0

Tabelle für 15-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
16-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 22	22 - 24	25 - 27	28 - 30	> 30
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 30,5	30,5 - 33,5	34 - 36,5	37 - 39,5	> 39,5
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -5,4	-5,4 - -0,4	-0,3 - 4,0	4,1 - 9,1	> 9,1
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	> 1119
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	> 22
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -5,4	-5,4 - 4,0	4,1 - > 9,1

Testaufgabe	1	2	3	4	5
16-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 28	28 - 30	31 - 33	34 - 36	> 36
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 12	12 - 13	14 - 16	17	> 17
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 31	31 - 34,5	35 - 38	38,5 - 42,5	> 42,5
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -9,3	-9,3 - -4,3	-4,2 - 0,2	0,3 - 5,3	> 5,3
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 1153	1153 - 1257	1258 - 1347	1348 - 1452	> 1452
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	> 22
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -9,3	-9,3 - 0,2	0,3 - > 5,3

Tabelle für 16-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	1	2	3	4	5
17-jährige Mädchen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 23	23 - 24	25 - 27	28 - 30	> 30
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	> 15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 31	31 - 34	34,5 - 37	37,5 - 40,5	> 40,5
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -5,7	-5,7 - -0,5	-0,4 - 4,1	4,2 - 9,4	> 9,4
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	> 1119
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 15	15 - 17	18 - 20	21 - 23	> 23
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -5,7	-5,7 - 4,1	4,2 - > 9,4

Testaufgabe	1	2	3	4	5
17-jährige Jungen					
Sit-ups (Anzahl in 40 sec)	< 29	29 - 31	32 - 34	35 - 37	> 37
Liegestütze (Anzahl in 40 sec)	< 13	13 - 14	15 - 16	17 - 18	> 18
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 sec)	< 31,5	31,5 - 35,5	36 - 39	39,5 - 43,5	> 43,5
Rumpfbeuge (Anzahl in 15 sec)	< -9,5	-9,5 - -4,3	-4,2 - 0,2	0,3 - 5,5	> 5,5
6-Minuten-Lauf (Distanz in Metern)	< 1192	1192 - 1299	1300 - 1393	1394 - 1501	> 1501
Klimmzüge im Hangstand (Anzahl in 15 sec)	< 15	15 - 17	18 - 20	21 - 23	> 23
Einbeinstand (Bodenkontakte)	< 30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> 59
Aufbäumen am Kasten (Anzahl in 20 sec)	< 11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	> 19

Dehnfähigkeit	1	2	3
Adduktoren (cm)	> 41	21 - 40	< 20
Hüftbeuger	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Brustmuskulatur	starke Verkürzung	leichte Verkürzung	keine Verkürzung
Rumpfbeuge	< -9,5	-9,5 - 0,2	0,3 - > 5,5

Tabelle für 17-jährige Mädchen und Jungen

Einverständniserklärung

Liebe Reiterinnen und Reiter,
liebe Eltern,

beginnend mit dem Jahr 2012 soll für die C-Kader-Mitglieder (Pony, Children, Junioren und Junge Reiter) der olympischen Disziplinen verpflichtend ein Sportmotorik-Test eingeführt werden.

Dieser soll einmal jährlich zusätzlich zu der sportmedizinischen Untersuchung durchgeführt werden und Hinweise zur sportmotorischen Leistungsfähigkeit erbringen.

Die Leistungsdaten, die dabei abgefragt werden, könnt ihr/ können Sie dem unten abgebildeten Erfassungsbogen entnehmen.

Da es sich hierbei insoweit um personenbezogene Daten handelt, benötigen das DOKR, aber auch die Landesverbände des Pferdesports, Ihr Einverständnis zur Erhebung und Nutzung dieser Daten. Die Daten werden beim DOKR erfasst. Die erhobenen Daten werden nicht an sonstige Stellen weitergegeben oder anderen Dritten zugänglich gemacht.

Ich willige in die Erhebung und Nutzung der Daten durch die FN und durch die ihr angeschlossenen Landesverbände des Pferdesports ein, wie sie in dem folgenden Erfassungsbogen dargestellt sind.

Name des Sportlers/der Sportlerin

Unterschrift der Erziehungsberechtigten/gesetzlichen Vertreter

Datum



Erfassungsbogen

Sportmotorischer Test für Reiter

Datum: _____

Testperson: _____

m w

Disziplin: _____

Leistungsklasse: _____

Größe: _____ m Gewicht: _____ kg Geburtstag: _____

Ausübung sonstiger Sportarten: _____ Stunden/Woche

Wie oft reitest Du in der Woche: _____ Tage _____ Stunden

Wie viele Pferde reitest Du am Tag: _____

Bestehen körperliche Einschränkungen, den Test heute durchzuführen:

Sit-ups

Hinweis: Beim Aufrollen berühren die Ellenbogen die Knie und beim Ablegen müssen die Schulterblätter den Boden berühren.

Anzahl in 40 Sekunden

Bewertung 1-5



Liegestütze

Hinweis: Nur korrekt ausgeführte Liegestütze zählen (Bodenkontakt nur mit Händen und Füßen, Hand wird auf Handfläche abgeschlagen, Berührung der Hände auf dem Rücken, Oberkörper und Beine verlassen gleichzeitig den Boden).

Anzahl in 40 Sekunden

Bewertung 1-5



Seitliches Hin- und Herspringen

Hinweis: Es bedarf großer Konzentration zu zählen und gleichzeitig die Uhr im Blick zu halten!
Zwischen den beiden Versuchen muss **1 Minute Pause** eingehalten werden!

Anzahl in 15 Sekunden 1 2 Bewertung (Mittelwert 1-5)

Rumpfbeuge

Hinweis: Kein Probeversuch! Die Knie müssen gestreckt bleiben. Nach dem ersten Versuch kurz aufrichten und langsam den 2. Versuch durchführen.

1. Versuch cm mm 2. Versuch cm mm
Bewertung (besserer Versuch 1-5)

Klimmzüge im Hangstand

Anzahl in 15 Sekunden Bewertung 1-5

Einbeinstand

Hinweis: Gezählt wird die Zeit im Einbeinstand über maximal 60 Sekunden.

rechtes Standbein (Sekunden) 1 2 3 bester Versuch (Bewertung 1-5)

linkes Standbein (Sekunden) 1 2 3 bester Versuch (Bewertung 1-5)

Bewertung Mittelwert

Aufbäumen rückwärts am Kasten

Hinweis: Gezählt wird, wie oft die Testperson den Oberkörper innerhalb von 20 Sekunden in die Waagerechte bringt.

Anzahl in 20 Sekunden Bewertung 1-5

Adduktoren

Hinweis: Der Abstand zwischen Symphyse und Boden wird mit einem Zentimetermaß gemessen. Insgesamt wird die Übung dreimal durchgeführt und der Mittelwert für die Auswertung gebildet.

1. Versuch cm mm 2. Versuch cm mm
3. Versuch cm mm Mittelwert cm mm
Bewertung (besserer Versuch 1-5)

Hüftbeuger

	M.iliopsoas	M. rectus femoris	
rechte Seite:			
keine Verkürzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
leichte Verkürzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
starke Verkürzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
linke Seite:			
keine Verkürzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
leichte Verkürzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
starke Verkürzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			Bewertung (Mittelwert 1-5) <input style="background-color: yellow;" type="checkbox"/>

Rolle vorwärts mit Strecksprung

Hinweis: Die Rolle vorwärts wird per Videokamera gefilmt.

HWS	<input type="checkbox"/>		
BWS	<input type="checkbox"/>	(bitte ankreuzen)	
LWS	<input type="checkbox"/>		
gerades Abrollen	<input type="checkbox"/>	(bitte ankreuzen)	
schiefes Abrollen	<input type="checkbox"/>		
			subjektive Bewertung 1-5 <input style="background-color: yellow;" type="checkbox"/>

Brustmuskulatur

rechte Seite:			
keine Verkürzung	<input type="checkbox"/>		
leichte Verkürzung	<input type="checkbox"/>	(bitte ankreuzen)	
starke Verkürzung	<input type="checkbox"/>		
linke Seite:			
keine Verkürzung	<input type="checkbox"/>		
leichte Verkürzung	<input type="checkbox"/>	(bitte ankreuzen)	
starke Verkürzung	<input type="checkbox"/>		
			Bewertung (Mittelwert 1-5) <input style="background-color: yellow;" type="checkbox"/>

6-Minuten-Lauf

Hinweis: Sportler motivieren und Schnürsenkel kontrollieren.

Anzahl der Runden

Reststrecke
 (gelaufene Meter der letzten nicht vollendeten Runde)

Zählhilfe – Anzahl der vollen Runden:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Bewertung 1-5

Auswertung des Sporttests

Gesamtpunktwert mit 8 Teilübungen (Addition von allen erreichten Punkten)

Gesamtbewertung Teilübungen (Gesamtpunktwert dividiert durch 8)
 (Sit-ups, Liegestütze, Seitliches Hin- und Herspringen, Rumpfbeuge, Klimmzüge im Hangstand, Einbeinstand, Aufbäumen rückwärts am Kasten und 6-Minuten-Lauf)

Gesamtpunktwert mit vier Beweglichkeitsübungen (Addition von allen erreichten Punkten)

Gesamtbewertung Beweglichkeit (Gesamtpunktwert dividiert durch 4)
 (Adduktoren, Hüftbeuger, Brustmuskulatur, Rumpfbeuge)

Sonstige Anmerkungen

6.4 Referenzwerte für den Body-Mass-Index

Body Mass Index (BMI) bei Kindern und Jugendlichen (7 - 18 Jahre), unter Berücksichtigung

von Körpergewicht/ -größe, Alter und Geschlecht (BZgA, 2011)

Alter / weiblich	Starkes Untergewicht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht
7	unter 13,0	13,0-13,6	13,7-18,4	18,5-20,3	ab 20,4
8	unter 13,2	13,2-13,8	13,9-19,2	19,3-21,4	ab 21,5
9	unter 13,4	13,4-14,1	14,2-19,9	20,0-22,4	ab 22,5
10	unter 13,6	13,6-14,4	14,5-20,7	20,8-23,4	ab 23,5
11	unter 14,0	14,0-14,8	14,9-21,5	21,6-24,4	ab 24,5
12	unter 14,5	14,5-15,3	15,4-22,4	22,5-25,4	ab 25,5
13	unter 15,0	15,0-16,0	16,1-23,2	23,3-26,2	ab 26,3
14	unter 15,7	15,7-16,6	16,7-24,0	24,1-26,9	ab 27,0
15	unter 16,2	16,2-17,2	17,3-24,5	24,6-27,4	ab 27,5
16	unter 16,6	16,6-17,6	17,7-24,8	24,9-27,6	ab 27,7
17	unter 17,0	17,0-17,9	18,0-25,0	25,1-27,6	ab 27,7
18	unter 17,3	17,3-18,3	18,4-25,2	25,3-27,7	ab 27,8

Alter / männlich	Starkes Untergewicht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht
7	unter 13,2	13,2-13,8	13,9-18,2	18,3-20,1	ab 20,2
8	unter 13,4	13,4-14,0	14,1-18,9	19,0-21,0	ab 21,1
9	unter 13,6	13,6-14,2	14,3-19,7	19,8-22,1	ab 22,2
10	unter 13,8	13,8-14,5	14,6-20,5	20,6-23,3	ab 23,4
11	unter 14,1	14,1-14,9	15,0-21,3	21,4-24,4	ab 24,5
12	unter 14,5	14,5-15,3	15,4-22,2	22,3-25,3	ab 25,4
13	unter 15,0	15,0-15,8	15,9-22,9	23,0-26,2	ab 26,3
14	unter 15,5	15,5-16,4	16,5-23,6	23,7-26,9	ab 27,0
15	unter 16,0	16,0-16,9	17,0-24,3	24,4-27,4	ab 27,5
16	unter 16,6	16,6-17,5	17,6-24,8	24,9-27,9	ab 28,0
17	unter 17,1	17,1-18,0	18,1-25,3	25,4-28,3	ab 28,4
18	unter 17,6	17,6-18,5	18,6-25,8	25,9-28,7	ab 28,8

Ab einem Alter von 19 Jahren werden die BMI-Werte (Müller, 1998) für die Auswertung des Sportmotorik-Tests wie folgt eingeordnet:

	Frauen	Männer
Untergewicht	unter 18,7	unter 20,5
Normalgewicht	18,7-23,8	20,5-25
Übergewicht	ab 23,8	ab 25

6.5 Allgemeine Hinweise für das Grundlagentraining

Trainingstagebuch

Wir empfehlen, für euer Training ein Trainingstagebuch zu führen. Das bedeutet, dass ihr in den Plan eintragt, wann ihr welches Training durchführt. Ein Beispielbogen haben wir euch beigelegt.

Wochenplanung

Es ist ratsam, sich einen Wochen-, Monats- oder Jahresplan aufzustellen. Für die Wochenplanung solltet ihr Folgendes beachten:

- Trainingseinheiten mit dem gleichen Schwerpunkt nicht an zwei hintereinanderliegenden Tagen durchführen, sondern mindestens einen Tag Pause dazwischen lassen.
- Forciertes Beweglichkeitstraining nicht unmittelbar an ein Krafttraining anhängen. Dehnübungen sind besonders gut nach einem moderaten Ausdauertraining durchzuführen.
- Viel hilft nicht immer viel! Legt auch mal einen Regenerationstag in der Woche ein, besonders nach harten Trainingseinheiten. Hier kann aktive Erholung (lockeres Schwimmen, Laufen) oder auch z.B. Sauna sinnvoll sein.

Ausdauertraining

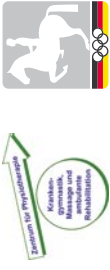
Es ist vorteilhaft, ein Ausdauertraining mit Pulsuhr durchzuführen. Falls ihr aber keine habt, gelten für ein Ausdauertraining (Grundlagenausdauer) folgende Richtkriterien:

- Laufen ohne Schnaufen! Wenn ihr euch beim Laufen noch unterhalten könnt, seid ihr im richtigen Herzfrequenzbereich.
- 4er-Rhythmus! Ihr macht 4 Schritte pro Atemzug. Könnt ihr das locker durchhalten, seid ihr im richtigen Bereich (GLA I) Nach etwa sechs bis acht Wochen Intensität steigern: Ihr steigert das Tempo so, dass ihr den 4er-Rhythmus gerade noch aufrechterhalten könnt. (GLA II)



Im Winter solltet ihr auf jeden Fall mit warmer Funktionskleidung und Mütze laufen – Erkältungsgefahr! Außerdem empfehlen wir euch einen guten Laufschuh. Eine gute Ausdauer hilft euch in der Saison bei einer schnelleren Regeneration und macht euch für das Training und für die Turniere ermüdungswiderstandsfähiger.

(Vgl. Peiler, C. & Peiler, D. (2008). Konzept einer standardisierten Leistungsdiagnostik zur Prävention von Sportverletzungen und zur Leistungsoptimierung im Leistungs-/Spitzensport Voltigieren. Universität Bielefeld)



Wochentrainingsplan

Datum	Trainingseinheiten (z.B. AT, BT, KT ...*)	Dauer (Std./Min.)	Trainingsinhalte (Übungen, Sätze/Serien, Wdh., Gewicht)	Bemerkungen (Ziele, Befinden ...)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

*AT = Ausdauertraining, BT = Beweglichkeitstraining, KT = Krafttraining,
KoT = Koordinationstraining, R = Reiten

(Vgl. Peiler, C. & Peiler, D. (2008). Konzept einer standardisierten Leistungsdiagnostik zur Prävention von Sportverletzungen und zur Leistungsoptimierung im Leistungssport Voltigieren. Universität Bielefeld)



Trainingsplan

Name: _____ Vorname: _____

Disziplin: _____ Geburtstag: _____

1. Aufwärmen

Allg. Hinweise: Das Aufwärmprogramm sollte mindestens 10 -15 Minuten umfassen und leicht – bis etwas schwer sein.

Crosstrainer Fahrrad(ergometer) Inlineskates Laufen

Sonstiges: _____

Borg Skala (subj. reneungsempfinden)			optimaler Trainingsbereich				
6	7 – 10	11	12	13	14	15 - 19	20
keine Anstrengung	extrem – sehr leicht	leicht	etwas schwer	mittelschwer	schwer	sehr – extrem schwer	maximale Anstrengung

2. Kräftigung

Allg. Hinweise: Die dynamischen Übungen werden flüssig und langsam ausgeführt (12 –15 Wiederholungen), die anderen Übungen langsam aufgebaut und statisch gehalten (12 –15 Sek.). Alle Übungen werden mit zwei bis drei Serien durchgeführt. Zwischen jeder Serie ca. 1,5 Min Pause. Die Intensität sollte bei „etwas schwer“ bis „mittelschwer“ liegen (Borg-Skala). Evtl. müssen die Übungen erschwert oder erleichtert werden. Grundsätzlich gilt: Bei der Entspannung einatmen und bei der Anspannung ausatmen (AA-EE-Regel).

2.1. Bauch

2.1.1 Käfer



Bemerkung:

In Rückenlage nähern sich diagonales Arm- und Beinpaar im Wechsel an. Der Kopf wird dabei in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Decke gehalten.

2.1.2 Crunch gerade und schräg



gerade



schräg

Bemerkung:

Gerade Crunch:

In Rückenlage werden die Füße aufgestellt, die Arme befinden sich neben dem Oberkörper und die Handinnenflächen zeigen nach oben. Der Kopf wird mit Blickrichtung zur Decke leicht angehoben. Schultern und Schulterblätter werden vom Untergrund abgehoben und die Hände werden dabei in Richtung Oberschenkel/Knie geführt. Anschließend wird der Oberkörper wieder gesenkt.

Schräger Crunch:

Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben, beide Arme werden bei dieser Übung zu einer Seite geführt.

2.2. Rumpfstabilisation

2.2.1 Unterarmstütz vl.



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung:

In Bauchlage werden die Unterarme und die Fußspitzen auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme sind parallel und die Schulterachse befindet sich über dem Ellenbogen. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden. Im Wechsel werden die Beine leicht angehoben.

2.2.2 Unterarmstütz sl.



Alternative

Bemerkung:

In der Seitenlage bilden Beine und Rumpf eine gerade Linie, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der obere Arm wird am oberen Becken positioniert.

Alternativ:

Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben, das obere Bein und der obere Arm werden bei dieser Übung zusätzlich abgespreizt.

2.3.4 Bridging



Bemerkung:

In der Rückenlage werden die Füße hüftbreit aufgestellt, das Gesäß wird bis zur Hüftstreckung angehoben, die Arme liegen parallel zum Oberkörper und ein Bein wird gestreckt parallel zum anderen Oberschenkel angehoben.

2.3. Rücken

2.3.1 Rückenstrecker in Bauchlage



Alternative

Bemerkung:

In Bauchlage sind die Beine gestreckt, die Knie sind angehoben und die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme werden angehoben, dabei sind die Ellenbogengelenke 90° gebeugt. Der Kopf wird in Verlängerung der Halswirbelsäule mit Blickrichtung zum Boden gehalten.

Alternativ „Schiffchenstellung“:

Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben, die gestreckten Beine werden zusätzlich abgehoben.

2.3.2 Oberer Rücken/Zwischenschulterblattmuskulatur



Ausgangsstellung



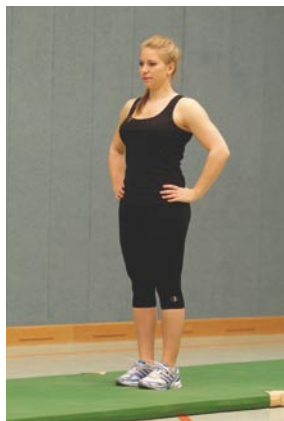
Endstellung

Bemerkung:

In Rückenlage werden die Füße hüftbreit aufgestellt, die Arme werden in Höhe der Schultern so weit abg gespreizt, dass die Oberarme auf dem Boden liegen, die Ellenbogen sind 90° gebeugt und die Unterarme und Fingerspitzen zeigen zur Decke. In der Endposition werden die Schulterblätter zusammengeführt. Es wird Druck auf die Ellenbogen aufgebaut, der Oberkörper wird gestreckt abgehoben und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

2.4. Beine

2.4.1 Ausfallschritt



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung:

Aus dem Stand wird abwechselnd ein Ausfallschritt vorwärts ausgeführt. Dabei wird das Knie des vorderen Beins ca. 90° gebeugt und bleibt über dem vorderen Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Hände werden in der Hüftbeuge fixiert. Anschließend wird die Ausgangsstellung eingenommen. Die Übung wird dynamisch ausgeführt.

2.4.2 Ausfallschritt mit erhöhtem Bein



Ausgangsstellung

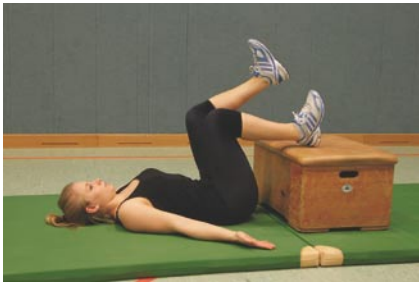


Endstellung

Bemerkung:

Die Durchführung ist die gleiche wie zuvor beschrieben. Das hintere Bein wird bei dieser Übung jedoch erhöht (z. B. auf einem kleinen Kasten) abgestellt, das vordere Bein wird gebeugt, das 90° gebeugte Knie des vorderen Beines bleibt über dem vorderen Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, Hände werden in die Hüftbeuge gestellt. Die Übung wird dynamisch ausgeführt.

2.4.3 Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur)



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung:

In der Rückenlage wird die Ferse des einen Beines erhöht (z. B. auf einem kleinen Kasten) positioniert, das andere Bein wird mit einem ca. 90°-Winkel im Kniegelenk angehoben, Oberkörper und Becken werden bis zur Hüftstreckung angehoben, die Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Übung wird dynamisch ausgeführt.

2.5 Arm, Brust, Rumpf

2.5.1 Liegestütz



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung:

Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie, die Füße werden hüftbreit auf dem Boden aufgesetzt. Die Hände bzw. Fingerspitzen zeigen nach vorne, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Boden. Die Arme werden so weit gebeugt, bis die Nase annähernd den Boden berührt.

Alternativ kann diese Übung auch im Stand mit den Händen an der Wand durchgeführt werden.

3. Beweglichkeit Rumpf

Allg. Hinweise: Die Übungen werden flüssig und langsam mit jeweils zehn Wiederholungen durchgeführt.

3.1.1 Drehdehnlage 1 (Rückenlage)



Bemerkung:

In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90°-Winkel vom Oberkörper abgespreizt auf dem Boden platziert, die Beine sind hüftbreit aufgestellt.

Mit der Ausatmung werden die Beine seitlich abgelegt, mit der Einatmung werden die Beine wieder aufgestellt, die Schultern bleiben dabei auf dem Boden liegen. Die Übung wird abwechselnd zur linken und zur rechten Seite durchgeführt.

3.1.2 Drehdehnlage 2 (Rückenlage)



Bemerkung:

In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90°-Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Ein Bein wird abwechselnd gestreckt zum gegenüberliegenden Arm bewegt.

Die Schultern bleiben auf dem Boden liegen.

3.1.3 Drehdehnlage 3 (Bauchlage)



Bemerkung:

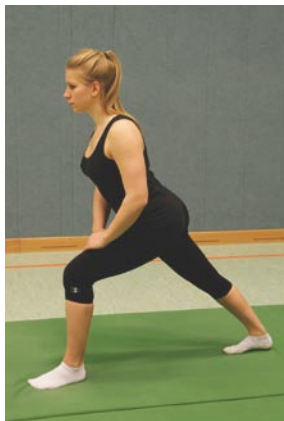
In der Bauchlage werden die Arme in einem ca. 90°-Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Handflächen liegen auf dem Boden und die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Es wird abwechselnd ein Bein zum gegenüberliegenden Arm bewegt. Dabei wird der Kopf, wenn das linke Bein zum rechten Arm geführt wird, zur linken Seite gedreht und umgekehrt.

4. Dehnübungen

Allg. Hinweise: Jede Übung wird mindestens 30 – 60 Sek. gehalten werden. Dabei sollte die jeweilige Position langsam eingenommen und verlassen werden. In der Endposition sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz“) spürbar sein. Allgemein muss darauf geachtet werden, dass die Muskelgruppen beider Seiten gedehnt werden.

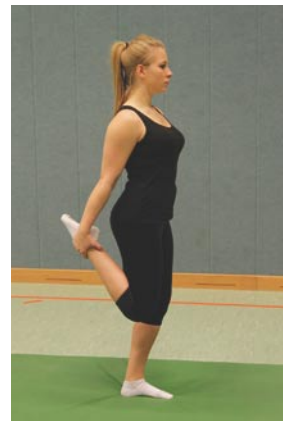
Wadenmuskulatur

Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines wird in den Boden gedrückt. Der Oberkörper ist gerade und bildet die Verlängerung zum hinteren Bein. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt.



Vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker)

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Fuß wird oberhalb des Sprunggelenkes umgriffen und an das Gesäß geführt. Die Oberschenkel bleiben parallel nebeneinander. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Zur besseren Gleichgewichtskontrolle dient evtl. ein Festhalten an einer Wand oder an einem Partner.



Hüftbeugermuskulatur

Im Einbeinkniestand wird das vordere Bein angewinkelt, der hintere Unterschenkel und der Fußspann liegen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufgerichtet, das Becken wird langsam nach vorne geschoben.



Hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiochrurale Muskulatur)

In Rückenlage wird ein Bein senkrecht nach oben gestreckt und an einen Türrahmen gelehnt, das Becken wird möglichst nah am Türrahmen positioniert, das andere Bein liegt gestreckt in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden.

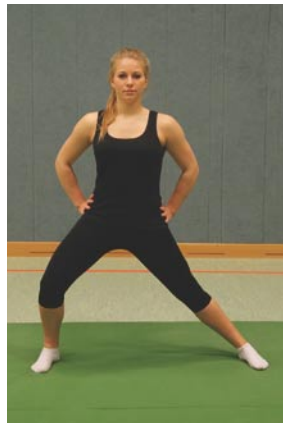


Alternative:

Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben. Bei dieser Übung wird das nach oben gestreckte Bein oberhalb des Fußes mit einem Handtuch o. Ä. umgriffen und gestreckt in Richtung Kopf geführt.

Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Die Füße zeigen nach vorne und stehen ca. in doppelter Schulterbreite, der Oberkörper ist gerade und aufrecht. Ein Kniegelenk wird gebeugt und der Schwerpunkt des Körpers wird zu dem gebeugten Bein verlagert. Das andere Bein ist gestreckt. Die Hände werden auf Höhe des Beckens abgestützt.

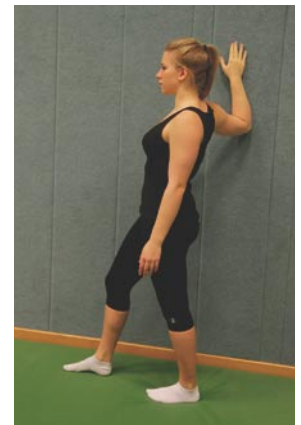


Brustmuskulatur

Im Vierfüßlerstand werden die Hände der gestreckten Arme schulterbreit auf einem Stuhl oder kleinen Kasten positioniert, die Handinnenflächen zeigen zueinander und die Arme und der Oberkörper sind auf einer Höhe. Die Schultern werden abgesenkt und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

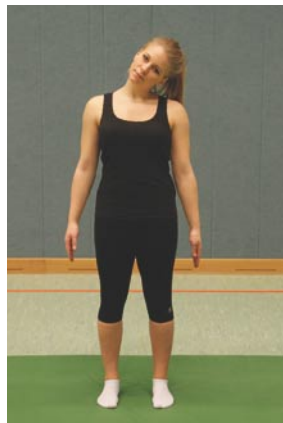
Alternative:

Es wird eine Schrittstellung nahe einer Wand eingenommen. Der Arm wird im Ellenbogen 90° gebeugt und in Schulterhöhe an der Wand positioniert. Der Oberkörper bleibt gerade und aufgerichtet, Bauch- und Gesäßmuskulatur werden angespannt.



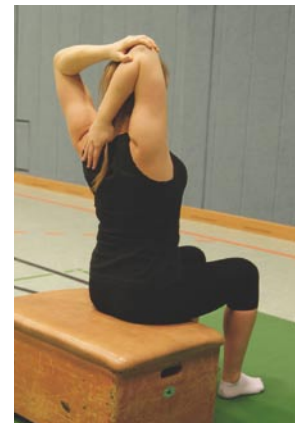
Schulter-Nacken-Muskulatur

Im Stand oder im Sitzen ist der Oberkörper aufgerichtet. Der Kopf wird zu einer Seite geneigt und der gegenüberliegende Arm wird in Richtung Boden geschoben.



Armstreckermuskulatur (Triceps)

Im Sitz wird ein Arm senkrecht nach oben genommen und im Ellenbogengelenk gebeugt. Die andere Hand umgreift das gebeugte Ellenbogengelenk und drückt den Arm in Richtung der anderen Schulter. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.



6.6 Literaturverzeichnis

- Arnot, R. & Gaines, C. (1990). *Sport Talent*. Wien.
- Bös, K. (2001). *Handbuch Motorische Tests*. Göttingen: Hogrefe.
- Bös, K., Bappert, S., Tittlbach, S. & Woll, A. (2004). *Karlsruher Motorik Screening für Kindergartenkinder (KMS 3 -6)*. *Sportunterricht*, 53 (3), 79 -87.
- Bös et al, (2009). *Deutscher Motorik Test 6 -18*. Hamburg: Czwalina.
- Bös et al, (2010, Dezember). *Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen*. Testanleitung mit DVD. Zugriff am 19. September 2011 unter http://www.mfkjks.nrw.de/web/media_get.php?mediaid=15375&fileid=44257&sprachid=1
- BzGA (2011). *Kinderübergewicht*. Zugriff am 19. Dezember 2011 unter http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/grundlagen/bmi.htm
- Chmiel, C. (2006). *Der konditionsstarke Reiter*. Warendorf: FNverlag.
- Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.). (2007). *FN-Handbuch Lehren und Lernen im Pferdesport*. Warendorf: FNverlag.
- Fetz, F. & Kornxl, E. (1993). *Sportmotorische Tests* (3. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag.
- Heipertz, W. (1991). *Orthopädische Aspekte des Reitsports*. In: *Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.), Reiten – Gesundheitliche Betätigung lebenslang. Eine Sportart stellt sich vor*. Informationstagung für Ärzte am 21.10.1989. Wissenschaftliche Publikation 11. Warendorf: FNverlag.
- Heipertz-Hengst, C. (2002). *Fit fürs Pferd. Gesundheit – Leistung – Sicherheit. Das Trainingsbuch für Reiter*. Lüneburg: Cadmos.
- Hollmann, W. & Strüder, K. (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin* (5. völlig neu berab. u. erw. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Janda, V. & Sachse, J. (2000). *Manuelle Muskelfunktionsdiagnostik* (4. Aufl.). München: Urban & Fischer Verlag.
- Kirkendall, D. R., Gruber, J. J. & Johnson, R. E. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. 2. Auflage. Champaign.
- Marees, de H. (2003). *Sportphysiologie* (9. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Meyners, E. & Putz, M. (1992). *Fachpraktische Hinweise für den Ausbilder*. In: *Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.), Sportlehre. Lehren, Lernen und Trainieren im Pferdesport*. Warendorf: FNverlag.
- Müller, M. J. (1998). *Ernährungsmedizinische Praxis. Methoden – Prävention – Behandlung*. Berlin: Springer Verlag.
- Rapp, G. & Schröder, G. (1977). *Motorische Testverfahren*. Stuttgart: CDV.
- Schnabel, G., Harre, D. & Krug, J. (Hrsg.). (2008). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Weineck, J. (2007). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindes- und Jugendtrainings* (15. Aufl.). Balingen: Spitta.

Impressum

Herausgeber
Deutsches Olympiade-Komitee
für Reiterei (DOKR)
Freiherr-von-Langenstr. 15
48231 Warendorf
www.pferd-aktuell.de

Autoren
Lena Marie Koch (DOKR,
Warendorf)
Dr. Christian Peiler (Zentrum für
Physiotherapie, Bielefeld)
Dr. Meike Riedel (Technische
Universität Dortmund)

Fotos
Stefan Lafrentz
S. 4: Holger Schupp
S. 24-25: Uta Helkenberg

Kontakt
DOKR
Lena Marie Koch
Freiherr-von-Langenstr. 15
48231 Warendorf
Telefon: 02581-6362 618
Telefax: 02581-6362 400
lkoch@fn-dokr.de
www.pferd-aktuell.de

Gestaltung
Dicks Werbeagentur, Osnabrück
www.dicks-werbeagentur.de

Druck
MKL Druck GmbH & Co. KG
Ostbevern
www.mkl-druck.de

www.pferd-aktuell.de

DEUTSCHES OLYMPIADE-KOMITEE FÜR REITEREI

