Leistungstests für D/C -Kadersportler während der DEU Bundeskaderlehrgänge

Allgemeine Kraft

Liegestütz
Ausführung: Aus Liegestütz mit gestrecktem Hüftwinkel – Beugen und Strecken der Arme dabei berührt das Brustbein ein 5cm hohes Schaumstoffstück.
Testabnahme während der DEU Lehrgänge.

Sit-up
Ausführung: Aus der Rückenlage mit angewinkelten Beinen (Kniewinkel 90°), Unterschenkel auf einen Turnhocker, Rumpf aufrichten mit verschränkten Armen vor dem Oberkörper, bis die Unterarme die Knie berühren.
Testabnahme während der DEU Lehrgänge.

Sprünge

Drehsprünge
Ausführung: Bevorzugte Drehrichtung, aus dem Stand, Landung auf beiden Beinen – nebeneinander.
Testabnahme während der DEU Lehrgänge.

Dehnung

Sportartspezifische Dehnung
Rumpfbeuge
Spagat li/re – auf einer Turnbank
Standwaage li/re – freier Stand mit gestreckten Beinen für 2 Sekunden
Seit- und vorspreizen li/re - freier Stand mit gestreckten Beinen für 2 Sekunden.
Testabnahme während der DEU Lehrgänge.

Zusätzlich Analyse von möglichen Muskelverkürzungen
Mit Unterstützung durch einen Physiotherapeuten wird bei den Lehrgängen der sogenannte „Jandatest“ durchgeführt. Durch diesen Test sollen Muskelverkürzungen und Muskeldysbalancen aufgezeigt werden.

Stand: 19.01.2012