

## Spezifische Koordination

Boulder zur Standardbewegung, Test der Koordination und Leistung

### BOULDER

Beschreibung: Beurteilung von taktisch-kognitiven Fähigkeiten.

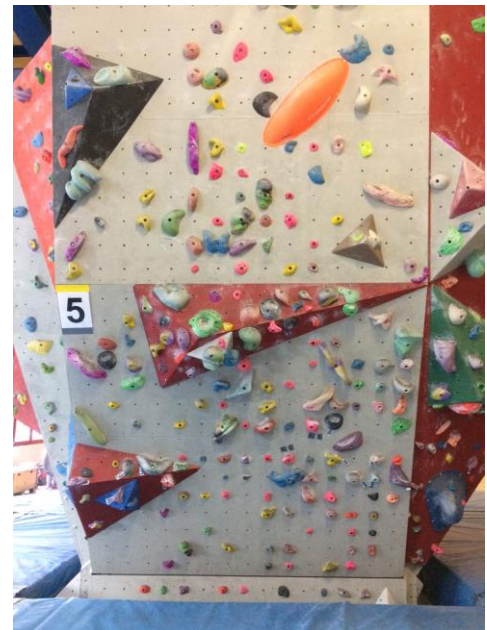
Boulder mit ca. 8 Zügen klettern und an jedem Griff schütteln. **Max. 3x (Zeit!! Max 3min/TN!!)**

Ein Boulder für die Jahrgänge 2012-09, ein Boulder für die Jahrgänge 2008-05

Beurteilung: Umsetzen von Anweisungen, Bewegungsvorbereitung - Ausführung, -abschluss, KSP, Verharren, Schütteln, 2x klettern aber andere Tritte, nur 1 Fuss usw.

Kriterien:

1. Optimale stabile Position
2. Griffablauf/-kombination erkennen
3. Präzises Greifen und Treten
4. Unterstützende Hand hilft bei der Zugauslösung
5. Differenzierung der Stoss und Zugkraft
6. Zugauslösung in Zielgriff
7. Vorausdenken
8. Rhythmisierung, fließenden Bewegung enden



BEURTEILUNG		
Niveau	3	Sehr gut
	2	Genügend
	1	Ungenügend
Tendenz	↗	steigend
	→	Mitte
	↘	sinkend

Möglichkeiten:

- **Alle Tritte:** Kennen persönlicher Schwerpunkt (ohne Kraft)? Bewegung aus beiden Armen und Beinen? Beide Hände an Griff bei positionieren der Füße?
- **Tritte nach Farbe:** Stabile Position? Bewegung aus beiden Armen und Beinen? Unterstützende Hand? Beide Hände an Griff bei positionieren der Füße? Präzision Füße?
- **Zusatz:** verharren, Standardbewegung, Füße-Hände schnell: Koordination Hände & Füßen?
- **Blind (Einprägen 15s):** Differenzierung, Bewegungsvorstellung, Bewegungswahrnehmung?

## Spezifische Koordination

Bewegungspräzision, Test der Koordination und Leistung

### BOULDER

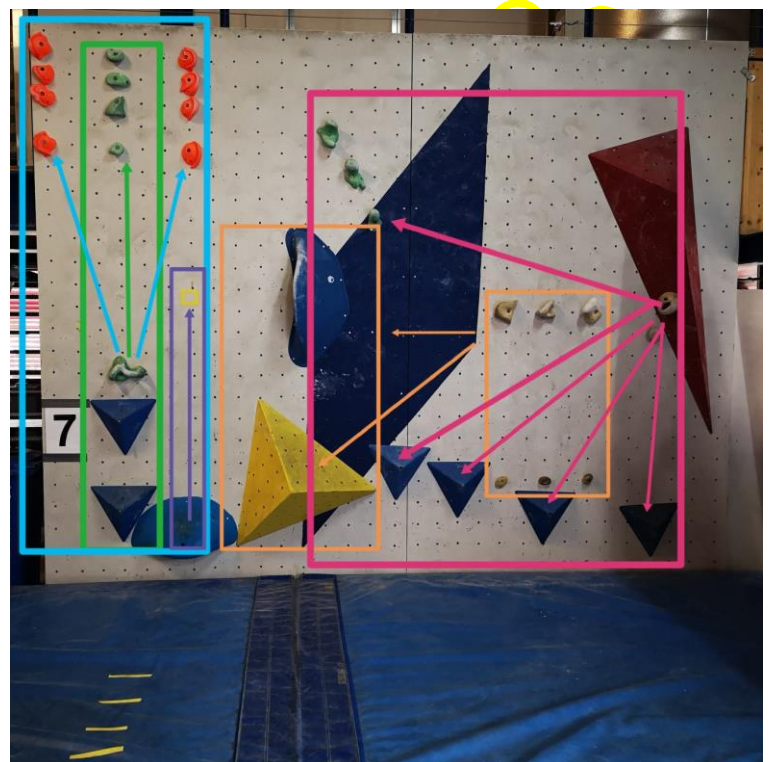
Beschreibung: Beurteilung von technisch-koordinativen Fähigkeiten.

Verschiedene Übungen zu Bewegungspräzision (je 2 Versuche, mit Vorzeigen)

- „Move & jump“: Fuss-Hand-Koordination
- Dyno, Dyno mit Nachtreten
- präzise auf Tritt springen / in Wand springen
- Quergang ohne Hände /

Beurteilung: Umsetzung der Aufgaben, Fuss-Hand-Präzision, Gleichgewicht, Fusspräzision  
 Nicht Erfolg oder Misserfolg soll bewertet werden, sondern Umsetzung/ Ansatz!

BEURTEILUNG		
Niveau	3	Sehr gut
	2	Genügend
	1	Ungenügend
Tendenz	↗	Gegen Oben
	→	Mitte
	↘	Gegen Unten



### ABLAUF:

1. Orange: Start 1 Hand / 1 Fuss -> Sprung auf das Volumen blau+gelb
  2. Grün: Start 2 Hände auf dem Henkel / 1 Fuss auf jedem Volumen -> Rainbow Rocket auf einen der 3 grünen Griffe, nur mit dem Daumen
  3. Blau: Start 2 Hände am Henkel / 1 Fuss auf jedem Volumen -> Rainbow Rocket mit beiden Händen auf die orangen Griffe
  4. Pink: Start 1 Hand am Henkel, Füsse nach Wahl auf den blauen Volumen -> Sprung/Lauf über die blauen Volumen und 1 oder 2 Hände an 1 der 3 grünen Henkel
  5. Violet: Start 1 Fuss auf 1 der 3 gelben Kleber am Boden -> Sprung ins Gleichgewicht auf das blaue Volumen und 3 Sekunden beide Hände im gelb geklebten Rechteck halten
- Wichtig: offensichtliche Markierungen, Taktik erlauben

## Technikorientierte Kletterleistung

Beurteilung der Kletterleistung in unterschiedlichem Gelände, Test der Kletterleistung

### ROUTENKLETTERN FLACH & STEIL

Beschreibung: Test zur Überprüfung der Kletterleistung in flachem und steilem Gelände.

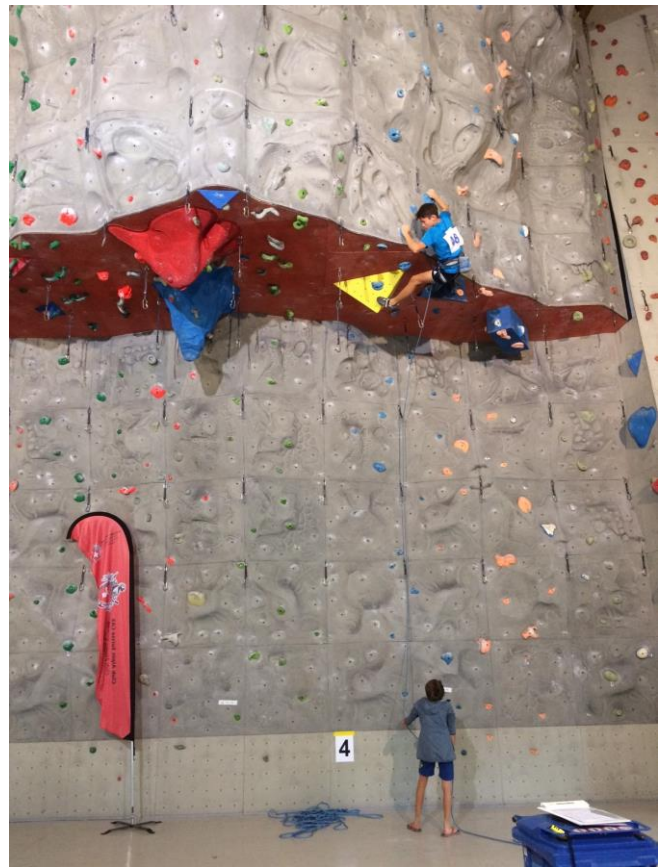
Vorgegebene, anspruchsvollere Route in erst flacher und dann überhängender Wand (Jg. 2012-09 7a; Jg. 2008-05 7b)

Beurteilung: Bewegungsqualität, Positionierung Körperschwerpunkt, Belasten der Griffe, Fussarbeit, Rhythmuswechsel, zielorientiertes Bewegten, Ausnutzen von Ruhepunkten, Gesamteindruck

BEURTEILUNG		
Niveau	3	Sehr gut
	2	Genügend
	1	Ungenügend
Tendenz	↗	steigend
	→	Mitte
	↘	sinkend

#### TIPP:

-Route für ältere Jahrgänge schwerer  
 und mit zwingenden Griffabfolgen im Dach



## Speed Leistung

Messung der Speedleistung, Test der Kletterleistung

### SPEEDROUTE

Beschreibung: Tests zur Überprüfung der Speedleistung auf einer einfachen Route (4c/5a) mit Speedgriffen von ca. 10m (2 Versuche, max. 1min Pause, Zielgriff nur berühren).

*Ablauf:* Zeitmessung, 2 definierte Startgriffe, 1 Fuss frei, Zielgriff nur berühren

*Instruktion:* So schnell als möglich, Startkommando: „Achtung – Los!“ (max. 2s dazwischen)

Bewertung: Zeit in Sekunden und Hundertstel (zB. 12.35s), bessere Zeit zählt





## Spezifische Leistungsfähigkeit

Tests der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit

### KLIMMZÜGE & BLOCKIERUNGEN

**Beschreibung:** Es muss jeweils ein vollständiger (gestreckte Arme - Kinn über Stange - gestreckte Arme) Klimmzug gemacht werden; dann aus der Ausgangsposition in den 90° Winkel ziehen und 5s verharren; dann zurück in Ausgangsposition; dann vollständiger Klimmzug; von vorne.

**Instruktion:** „Klimmzug – Blockierung – Klimmzug – Klimmzug – Blockierung- Klimmzug usw

**Ablauf und Wertung:** Klimmzug (1), 5s blockieren bei 90° (2), Klimmzug (3), Klimmzug (4), 5s blockieren bei 90° (5), Klimmzug (6) usw

**Bewertung:** Anzahl Bewegungen zählen

BEWERTUNG										
Klimmzug A	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28
Blockierung 5s	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29
Klimmzug B	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

**TIPP:**

- Mit einer Hand am Bein stabilisieren wenn zu viel Schwung
- Verwarnen wenn Klimmzüge mit Schwung gemacht werden



## Spezifische Leistungsfähigkeit

Tests der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit

### BOULDERKREISEL KRAFTAUSDAUER

Abb 1: 9-12j (Jg 2012-09)

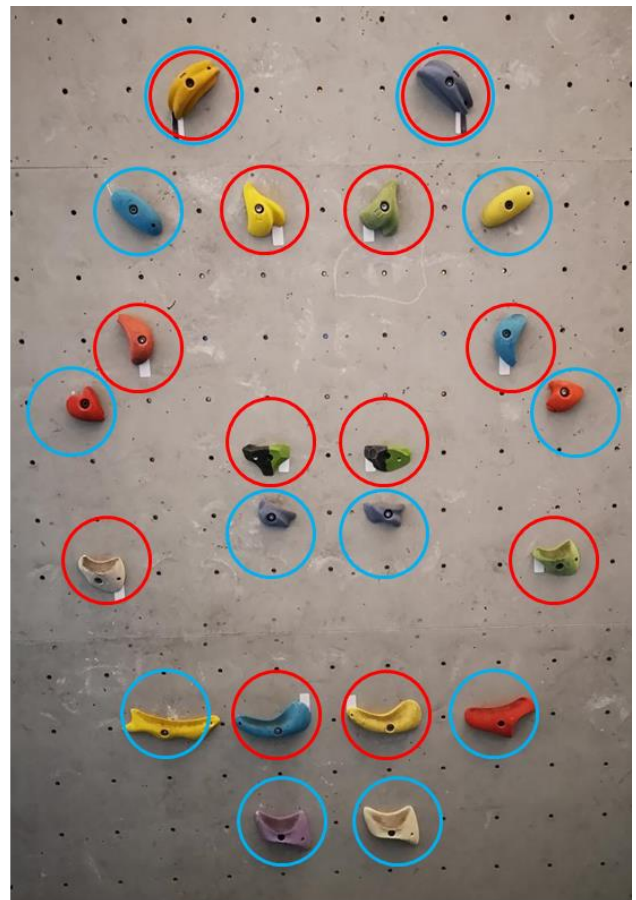
Abb 2: 13-16j (Jg 2008-05)

Beschreibung: Standard-Boulderkreisel; so oft und so lange wie möglich durchklettern; jeweils bei den Startgriffen die Bewegungsrichtung ändern (Uhrzeiger-Gegenuhrzeiger-Uhrzeiger usw.); Kategorien (10-12j (Jg. 2012-09); 13-17j (Jg. 2008-05)) unterschiedlich; Magnesia nehmen erlaubt, kein Schütteln; 1 Übungsdurchgang

Bewertung: Anzahl Runden, +Griffe und Sekunden



Boulderkreisel 9-12 Jahre und 13-16 Jahre



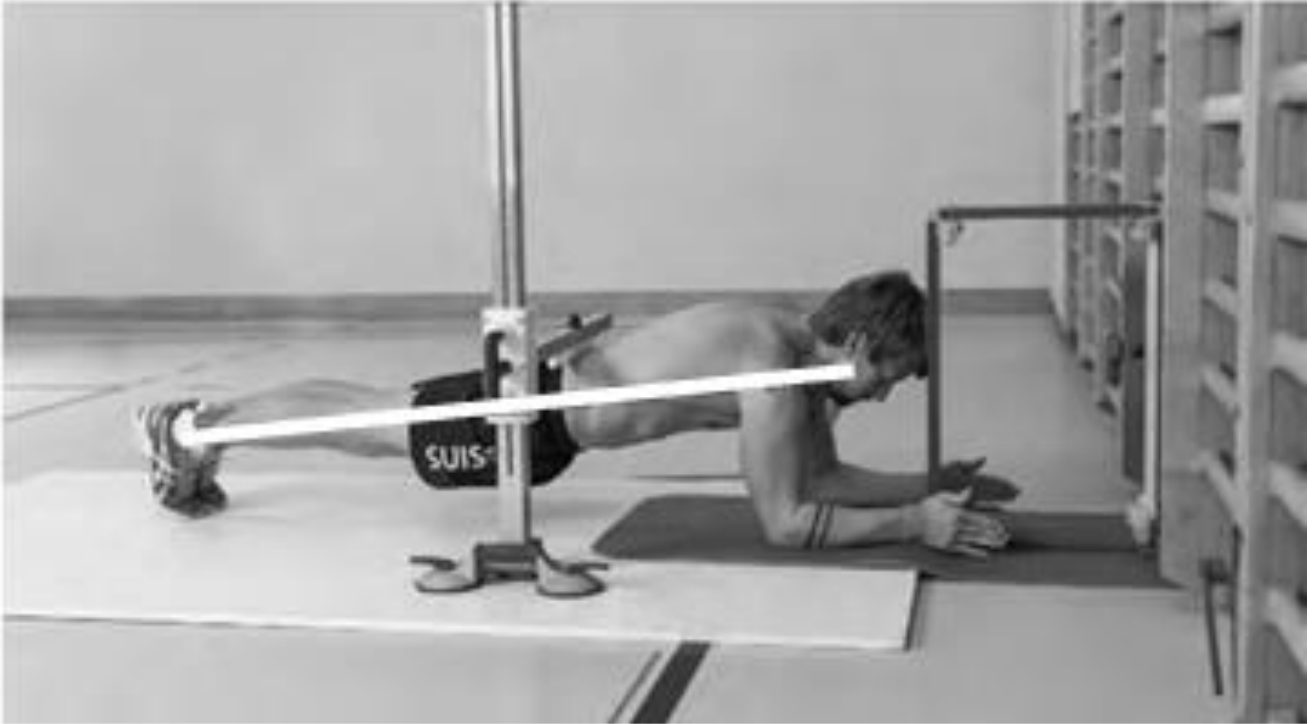
Boulderkreisel 9-12 Jahre und 13-16 Jahre

## Allgemeine Leistungsfähigkeit

Tests der allgemeinen Leistungsfähigkeit

RUMPFTEST VENTRAL (höchstens 3min)

*Einstellung:* Unterarmstütz, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen nach oben, Beine gestreckt. Schultern, Becken und Knöchel bilden Gerade. Kontakt am Scheitel und oberhalb Becken >hintere oberer Darmbeinstachel; SIPS (Spina iliaca posterior superior).



*Ausführung:* Wechselseitiges abheben der Füße um 2-5cm, Ein-Sekunden-Rhythmus pro Fuss, Knie gestreckt.

*Instruktion:* "Kontakt Kopf, Kontakt Becken beibehalten." Keine verbale Motivation und Angaben über Zeit.

*Abbruchkriterium:* kein Kontakt mit Standardisierungsgerät. 2 Verwarnungen = OK, 3 = Abbruch.

Bewertung: Anzahl Sekunden

## Allgemeine Leistungsfähigkeit

Tests der allgemeinen Leistungsfähigkeit

### SPRUNGKRAFTTESTS

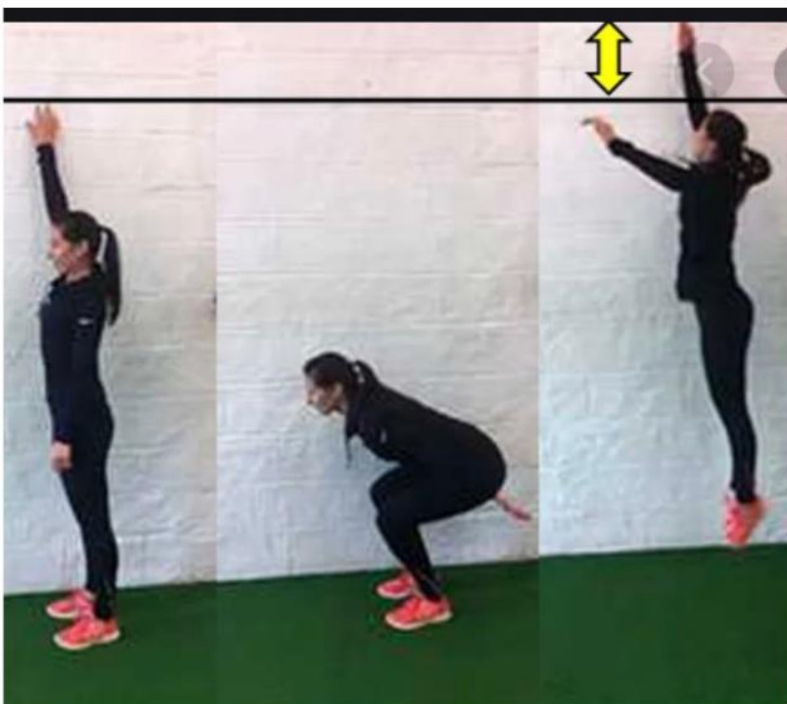
#### Beschreibung:

Beurteilung, wie hoch aus dem Stand gesprungen werden kann, mit zusammengestellten Füßen am Start.

Referenzmarke: aufrecht, zusammengestellte Füße, gestreckter Arm.

Beugen nach unten und springen so hoch wie möglich.

Bewertung: Abstand zwischen Referenzmarke und erreichter Höhe.





## Allgemeine Leistungsfähigkeit

Tests der allgemeinen Leistungsfähigkeit

SPRINTTEST auf 30M

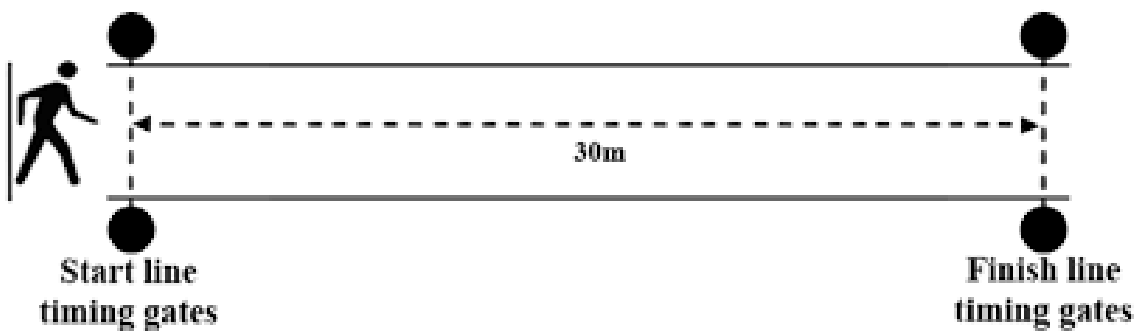
### Beschreibung:

Beurteilung der Zeit, die benötigt wird, um 30 m so schnell wie möglich zurückzulegen.

Startposition: angehalten (3, 2, 1, Los).

Erreichte Zeit, die über eine App gemessen wird.

Bewertung: Zeit in Sekunden und Hundertstel (zB. 12.35s)



## **Allgemeine Leistungsfähigkeit**

Tests der allgemeinen Leistungsfähigkeit

### COOPERTEST

Gruppenstart auf Rundkurs mit 20m Distanzangabe.

*Instruktion:* So viel Distanz als möglich zurücklegen, Startkommando: „Bereit – Fertig – Los!“, 6min, 9min, 11min, 11min30s ansagen

Bewertung: Anzahl Meter (Runden)

## Beweglichkeit

Tests der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit

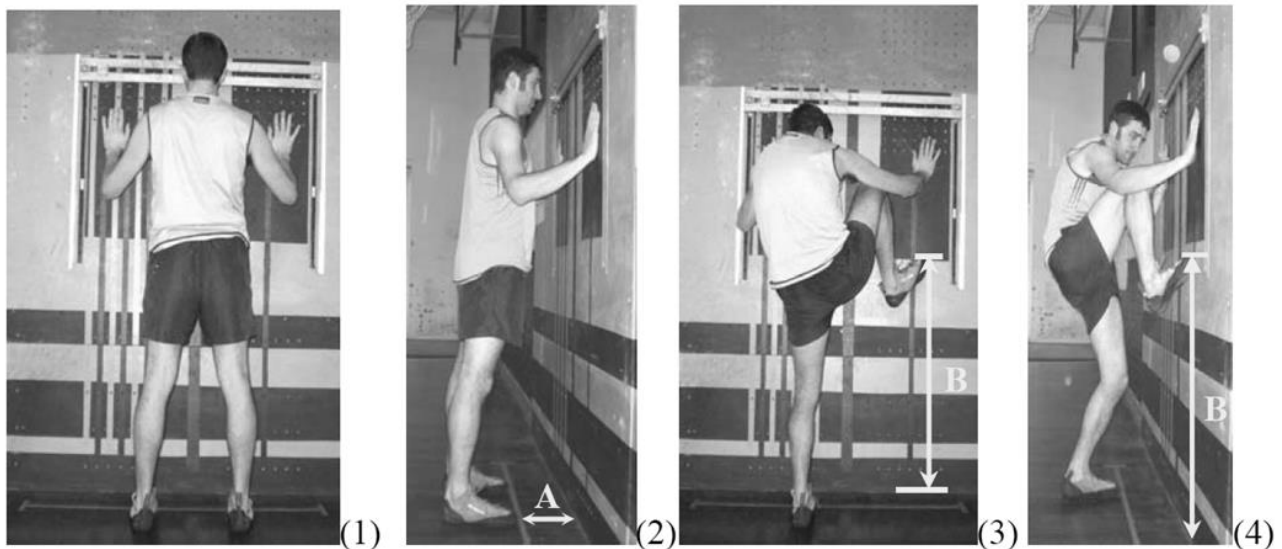
### ANTRITTSHÖHE

Beschreibung: Tests zur Überprüfung der Hüftbeweglichkeit mittels „adapted grant foot raise“

*Ablauf:* Blick zur Wand, Distanz Füsse-Wand (A: 23cm), Hände schulterbreit auf Höhe Schultern, rechte Hand berührt das Messband mit Daumen, rechter Fuss so hoch wie möglich auf Messband platzieren (B), 2sek halten

*Ausführung:* Plantarflexion links erlaubt, Innen- und Aussenrotation linker Fuss untersagt, beide Handflächen halten Kontakt mit Wand, 1 Versuch

Bewertung: höchster Punkt der Fussspitze in cm, abgerundet auf 0.5cm, mindestens 2sek halten



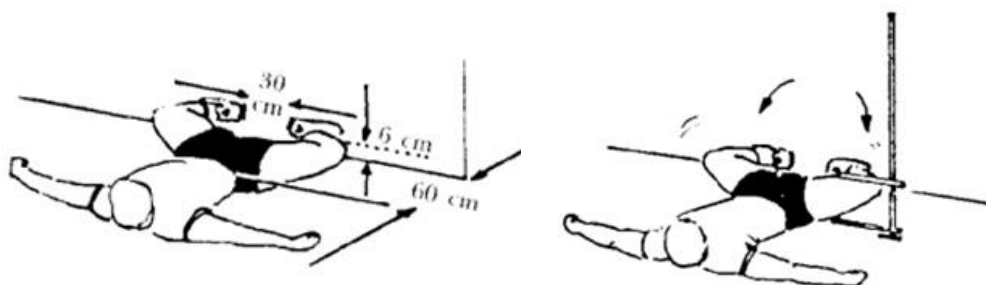
### AUSSENROTATION

Beschreibung: Tests zur Überprüfung der Hüftbeweglichkeit mittels „Froschposition“.

*Ablauf:* Rückenlage, Füße flach an der Vorrichtung, Stab zur Hohlkreuzverhinderung oberhalb SIPS, 90° Knieflexion (Messen!), Knie so weit wie möglich gegen den Boden bringen

*Ausführung:* Arme gestreckt, kein Wippen, kein Hohlkreuz (Kontrolle durch Verschieben Stab), 1 Versuch

Bewertung: höchster Punkt von Knie (Epicondylus medialis oder Vastus medialis) zum Boden in cm, abgerundet auf 0.5cm, mindestens 2sek halten



## Beweglichkeit

Tests der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit

### SPAGAT

Beschreibung: Tests zur Überprüfung der Hüftbeweglichkeit mittels „lateral foot reach“

*Ablauf:* Blick zur Wand (1), Griff auf Schulterhöhe mit beiden Händen halten, linker Fuss auf Tritt, rechter Fuss so weit rechts wie möglich auf Messband platzieren (2), 2sek halten

*Ausführung:* linker Fuss bleibt auf Tritt, beide Hände bleiben am Griff, Griffposition soll nicht limitierend für Bewegung sein (tiefere Griff möglich), 1 Versuch

Bewertung: weitester Punkt der Fussspitze in cm, abgerundet auf 0.5cm, mindestens 2sek halten

