

Freiburger athletische Testbatterie für siebenjährige Nachwuchskunstturner

1995

Turner						Testdatum						
Verein						Geb.-Datum						
Größe		Gewicht		Trainingsalter		Trainingshäufigkeit						
1. Dorsalflexion	Tatsächliche Leistung	<input type="checkbox"/>	Brücke 1					Brücke 2				
			60°	70°	80°	90°	>90°	60°	70°	80°	90°	>90°
			2	3	4	5	6	6	7	8	9	10
2. Seilklettern mit Beinen	<input type="checkbox"/>	26"	24"	22"	20"	18"	16"	15"	14"	13"	12"	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. 20m Sprint	<input type="checkbox"/>	4,4"	4,3"	4,2"	4,1"	4,0"	3,9"	3,8"	3,7"	3,6"	3,5"	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Winkelstütz	<input type="checkbox"/>	2,5"	5"	7,5"	10"	12,5"	15"	17,5"	20"	22,5"	25"	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Rumpfbeuge	<input type="checkbox"/>	85°	80°	75°	70°	65°	60°	55°	50°	45°	40°	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Rumpfheben	<input type="checkbox"/>	1x	2x	3x	4x	5x						
		2	4	6	8	10						
7. Ausschultern	cm	<input type="checkbox"/>	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	0
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Klimmzug	<input type="checkbox"/>	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x	11x	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Seitspagat	cm	<input type="checkbox"/>	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	0
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Beinanheben mit angehockten Beinen	<input type="checkbox"/>	2x	4x	6x	8x	10x	11x	12x	13x	14x	15x	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Liegestütz auf Erhöhung	<input type="checkbox"/>	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x	22x	24x	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Bemerkungen

Beweglichkeit

Kraft

Gesamt



Freiburger athletische Testbatterie für achtjährige Nachwuchskunstturner

1994

Turner						Testdatum						
Verein						Geb.-Datum						
Größe		Gewicht		Trainingsalter		Trainingshäufigkeit						
1. Dorsalflexion	Tatsächliche Leistung	<input type="text"/>	Brücke 1					Brücke 2				
			60°	70°	80°	90°	>90°	60°	70°	80°	90°	>90°
			2	3	4	5	6	6	7	8	9	10
2. Seilklettern mit Beinen	<input type="text"/>	20"	18"	16"	15"	14"	13"	12"	11"	10"	9"	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		4,2"	4,1"	4,0"	3,9"	3,8"	3,7"	3,6"	3,5"	3,4"	3,3"	
3. 20m Sprint	<input type="text"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		7,5"	10"	12,5"	15"	17,5"	20"	22,5"	25"	27,5"	30"	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Winkelstütz	<input type="text"/>	75°	70°	65°	60°	55°	50°	45°	40°	35°	30°	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1x	2x	3x	4x	5x						
6. Beinwechsel	<input type="text"/>	2	4	6	8	10						
		cm	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	0
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Ausschultern	<input type="text"/>	4x	6x	8x	10x	11x	12x	13x	14x	15x	16x	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		cm	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	0	-2,5	-5
9. Seitspagat	<input type="text"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		2x	4x	6x	8x	10x	11x	12x	13x	14x	15x	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Beinanheben mit gestreckten Beinen	<input type="text"/>	6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Beugestütz	<input type="text"/>											

Bemerkungen

Beweglichkeit

Kraft

Gesamt



Freiburger athletische Testbatterie für neunjährige Nachwuchskunstturner

1993

Turner						Testdatum					
Verein						Geb.-Datum					
Größe		Gewicht		Trainingsalter		Trainingshäufigkeit					
1. Dorsalflexion	Tatsächliche Leistung	Brücke 1					Bogengang				
		60°	70°	80°	90°	>90°	*	**	***		
		2	3	4	5	6	6	8	10		
2. Seilklettern ohne Beine		22"	20"	18"	16"	14"	13"	12"	11"	10"	9"
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. 20m Sprint		4,1"	4,0"	3,9"	3,8"	3,7"	3,6"	3,5"	3,4"	3,3"	3,2"
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Spitzwinkelstütz		1"	2"	3"	4"	5"	6"	7"	8"	9"	10"
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Rumpfbeuge		75°	70°	65°	60°	55°	50°	45°	40°	35°	30°
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Schweizer-Handstand		1/2x	1x	1 1/2x	2x	2 1/2x	3x	3 1/2x	4x	4 1/2x	5x
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Ausschultern	cm	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	0
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Klimmzug		6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Seitspagat	cm	12,5	10	7,5	5	2,5	0	-2,5	-5	-7,5	-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Beinanheben, Felgaktion		2x	4x	6x	8x	10x	11x	12x	13x	14x	15x
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Zugstemme		1/2 x		1x	1 1/2x	2x	2 1/2x	3x	3 1/2x	4x	
		2		4	5	6	7	8	9	10	

* ** *** siehe im Testmanual unter 4.1, Seite 248

Bemerkungen

Beweglichkeit

Kraft

Gesamt

