

Freiburger athletische Testbatterie für siebenjährige Nachwuchskunstturner

7

Turner						Testdatum							
Verein						Geb.-Datum							
Größe		Gewicht		Trainingsalter		Trainingshäufigkeit							
1. Dorsalflexion		Tatsächliche Leistung		Brücke 1			Brücke 2						
				60°	70°	80°	90°	>90°	60°	70°	80°	90°	>90°
		<input type="text"/>		2	3	4	5	6	6	7	8	9	10
2. Seilklettern mit Beinen		<input type="text"/>		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="text"/>		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="text"/>		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="text"/>		85°	80°	75°	70°	65°	60°	55°	50°	45°	40°
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Rumpfheben		<input type="text"/>		1x	2x	3x	4x	5x	2	4	6	8	10
				2	4	6	8	10					
7. Ausschultern		cm <input type="text"/>		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="text"/>		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="text"/>		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="text"/>		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="text"/>		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

8

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

Bemerkungen

Beweglichkeit

Kraft

Gesamt

Freiburger athletische Testbatterie für neunjährige Nachwuchskunstturner

9

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