

# swiss badminton U13 und jünger

Autor Sabrina Heiniger  
Zielgruppe Leistungssport Nachwuchs  
Status Freigegeben

## Dazugehörige Einzeltests

Schweizerkreuz-Plus (CH-Kreuz+) (Koordination)  
Shuttle Run (Badmintonfeld) (Schnelligkeit)  
Hand-Tapping 20cm (20 sek) (Schnelligkeit)  
Schweizerkreuz (Schnelligkeit)  
Seilspringen 1 Minute (Koordination)

## Beschreibung

Der swiss badminton Test richtet sich an Athletinnen und Athleten der Kategorie U13 und jünger. Der Feldtest ist in jeder nach üblichem Standard ausgerüsteten Turnhalle durchführbar. Der Test kann während einem Halbtage durchgeführt werden. Es wird empfohlen, alle Stationen vor Testbeginn einzurichten.

### Testabfolge:

1. Aufwärmen 1
2. Schweizerkreuz +
3. Shuttle Run (Badmintonfeld)
4. Hand-Tapping
5. Schweizerkreuz
6. Seilspringen

### Aufwärmen 1:

Dauer: ca. 20 Minuten

Prinzip: Zunehmender Intensitätsanstieg während 15 – 18 Minuten

Ausklang während der letzten 2 - 5 Minuten (z.B. Stretching, locker Laufen)

Inhalte:

- Einfache Spiele
- Kreislauftraining (Seilspringen, Aerobicsequenzen, Laufen, Spiele)
- Gymnastik
- Hüpfen und Springen in verschiedenen Varianten
- Dynamisches Stretching
- Check: bin ich genügend aufgewärmt? --> Haut ist schweissnass!

### Qualitätssicherung:

- Trainingsvolumen in den letzten 48h vor dem Testtag um mindestens 50% reduzieren. (Erholung!)
- Nur körperlich gesunde Athleten nehmen am Leistungstest teil.
- Testinstruktionen des vorliegenden Manuals genau beachten.
- Die Testbatterie soll immer in der gleichen, vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden.

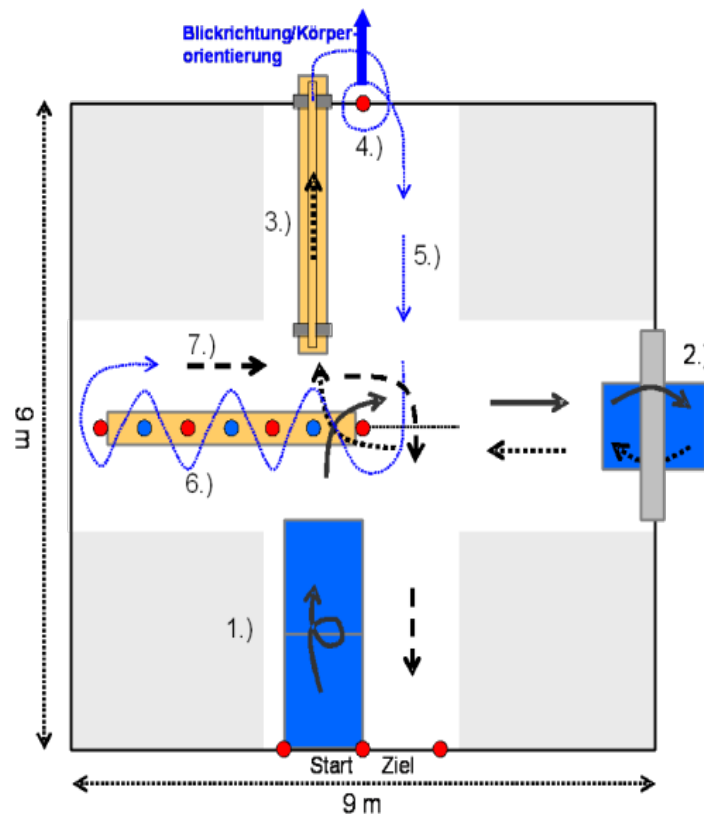
- Die Trainer instruieren die Athleten jeweils vor einer Station. Während dem Test ist die Kontrolle der Bewegungsausführung von grosser Bedeutung .
- Erholung zwischen den Stationen: erst zur nächsten Station wechseln, wenn alle Athleten die Vorige absolviert haben
- Anzahl Tests pro Jahr: Es sollte pro Jahr mindestens zweimal getestet werden (im Frühjahr und im Herbst).
- Protokollblatt: Name, Vorname, Geburtsdatum, Geschlecht, Grösse, Gewicht, Motivation und Befinden müssen immer ausgefüllt werden.
- Abweichungen vom vorgegebenen Standardprotokoll bitte unter Notizen im Protokollblatt vermerken.

## Schweizerkreuz-Plus (CH-Kreuz+)

Autor	Thomas Rosser
Quelle	SUISSE Sport Test Konzept, Rosser et al., Schweiz. Z. Sportmed. & Traumatologie 56(3), 2008.
Testkategorie	Koordination
Güte	4 Pokale

### Anordnung

Der Parcours muss gemäss Skizze genau aufgestellt und Abstände und Masse eingehalten werden. Am besten eignet sich die Orientierung an einem halben Volleyballfeld (9 x 9m).



### Durchführung

Zuerst wird der Ablauf durch den Testleiter gemäss Skizze vorgezeigt. Danach haben die Teilnehmer 5 Minuten Zeit sich durch das Üben einzelner Abschnitte bzw. durch Einprägen des Ablaufes mit dem Parcours vertraut zu machen. Schliesslich folgt für jeden Teilnehmer 1 Durchgang auf Zeit. Wenn mehr als 2 Ausführungsfehler (siehe Fehlerquellen) auftreten, kann der betroffene Teilnehmer den Versuch einmal wiederholen. Das Startkommando lautet (im Sekundenrhythmus): Bereit – „Pfiff“:



1. **Start - Rolle** vorwärts auf Matte, zwischen 1. und 2. Malstab (auf Skizze gezählt von rechts) über Bank springen - nach rechts weiterlaufen.
2. **Über Kastenteil springen und unten durch zurück**, dann von links zwischen 1. und 2. Malstab (auf Skizze gezählt von rechts) über Bank springen.
3. Nach **Bodenberührung** über umgekehrten Langbank **balancieren**, erste und letzte Bankberührung im Bereich der Bank-Querleisten.
4. Unter gleich bleibender Körperorientierung einmal **um den Malstab rotieren**.
5. Direkter Übergang **in Rückwärtslauf** bis auf die Höhe der fiktiven Bankverlängerung (siehe schwarze Linie in Skizze).
6. In Vorwärtslauf drehen und **Slalomlauf** in Laufrichtung gesehen von links beginnend.
7. Nach Kehre um den letzten Malstab (rot in Skizze) **Sprint** so schnell als möglich ins Ziel.

Video:



## Instruktion

Testziel: Den Parcours so schnell wie möglich und fehlerfrei durchlaufen (1 Versuch).

1. Startkommando: Bereit – „Pfiff“
2. Maximal sind zwei Ausführungsfehler zulässig (sagen was als Fehler gilt)
3. Bei mehr als zwei Fehler kann der Versuch einmal wiederholt werden

## Messgrösse

Einheit Sekunden, Minimum (inklusive) 15.0 s, Maximum (inklusive) 50.0 s

Laufzeit in Sekunden (s), auf 1/10 Sekunden genau

## Fehlerquellen

Als Ausführungsfehler gelten jede nicht der Instruktion entsprechende technische Ausführung, insbesondere:

- Umwerfen von Malstäben
- Fallen vom Bank beim Balancieren
- zu frühes Kehren nach Rückwärtslaufen

Ein Versuch ist wird abgebrochen und wiederholt bei:

- übertreten der Startlinie
- einem Frühstart
- mehr als zwei Ausführungsfehler (maximal 1 Wiederholung)

## Zeitbedarf

Parcours vorbereiten: ca. 15 Minuten

Instruktion und Einüben: 5 Minuten

Durchführung: ca. 30 - 40 Sekunden pro Teilnehmer

## Materialbedarf

- 1 Schwedenkasten-Zwischenstück
- 3 Turnmatten (160 x 110cm)
- 11 Malstäbe
- 2 Langbänke (400cm)
- 1 Stoppuhr
- 1 Trillerpfeife
- Protokollblatt

## Personalbedarf

1 Tester

## Objektivität

Genauigkeit:

- Elektronische Zeitmessung vs. Handzeitmessung:  $r = 0.998$  (sehr hoch)
- Handzeitmesser 1 vs. Handzeitmesser 2:  $r = 0.999$  (sehr hoch)

*Rosser et al., Schweiz. Z. Sportmed. & Traumatologie 56(3), 2008.*

## Reliabilität

Test-Retest-Reliabilität (Wiederholbarkeit):

- Population Schüler:  $r = 0.87$  (sehr gut)
- Population Nachwuchssportler:  $r = 0.87$  (sehr gut)

*Rosser et al., Schweiz. Z. Sportmed. & Traumatologie 56(3), 2008.*

## Shuttle Run (Badmintonfeld)

Autor	Sabrina Heiniger
Quelle	Badminton England
Testkategorie	Schnelligkeit
Güte	3 Pokale

### Anordnung

5 Shuttles im Abstand von 20 cm auf beiden Seiten des Doppelfeldes aufstellen.



### Durchführung

Der Spieler steht mit Badminton-Racket in der Mitte des Feldes, die Mittellinie zwischen den beiden Füßen mit Blick Richtung Netz. Auf das Signal fertig, los darf er zu einer ihm freigestellten Seite des Feldes starten. Er soll so schnell wie möglich alle Shuttles abwechslungsweise von rechts nach links oder von links nach rechts mit

dem Racket umstossen (Racket immer in derselben Hand). Die Zeit wird wieder gestoppt wenn er die Mittellinie überquert.

### **Instruktion**

1. Startposition einnehmen
2. Blick nach vorne zum Netz gerichtet / Racket in der Hand
3. 1 Shuttle nach dem anderen umstossen- links rechts
4. gestoppt wird bei der Überquerung der Mittllinie

### **Messgrösse**

Einheit Sekunden, Minimum (inklusive) 1.0 s, Maximum (inklusive) 30.0 s

Zeit in Sekunden

### **Zeitbedarf**

ca. 2 Minuten pro Person

### **Materialbedarf**

- 10 Shuttles
- 1 Badmintonfeld
- Stoppuhr
- Badminton-Racket

### **Personalbedarf**

1 Person

## Hand-Tapping 20cm (20 sek)

Autor Sabrina Heiniger  
Quelle travail de diplome a.gaillard  
Testkategorie Schnelligkeit  
Güte 4 Pokale

### Anordnung

Mit diesem Test wird festgestellt, mit welcher Geschwindigkeit der Sportler seine Arme seitwärts bewegen kann.



### Durchführung

Der Sportler steht vor dem Schwedenkasten, auf welchem 2 Rechtecke von 20 cm Breite und 30 cm Höhe mit einem Abstand von 20 cm geklebt wurden. Die ruhende (linke/schwächere) Hand befindet sich zwischen den beiden Rechtecken und bewegt sich nicht. Beim Startsignal soll der Sportler mit der dominanten Hand das Zentrum vom rechten Viereck und dann das Zentrum vom linken Viereck berühren. Es sollen so viele Berührungen wie möglich mit der ganzen Hand im linken Rechteck innerhalb von 20 Sek. realisiert werden.

### Instruktion

2 Versuche mit der gleichen Hand, der Bessere zählt.

### Messgrösse

Einheit Anzahl, Minimum (inklusive) 1 #, Maximum (inklusive) 100 #

### Zeitbedarf

ca. 2 min pro Person



## **Materialbedarf**

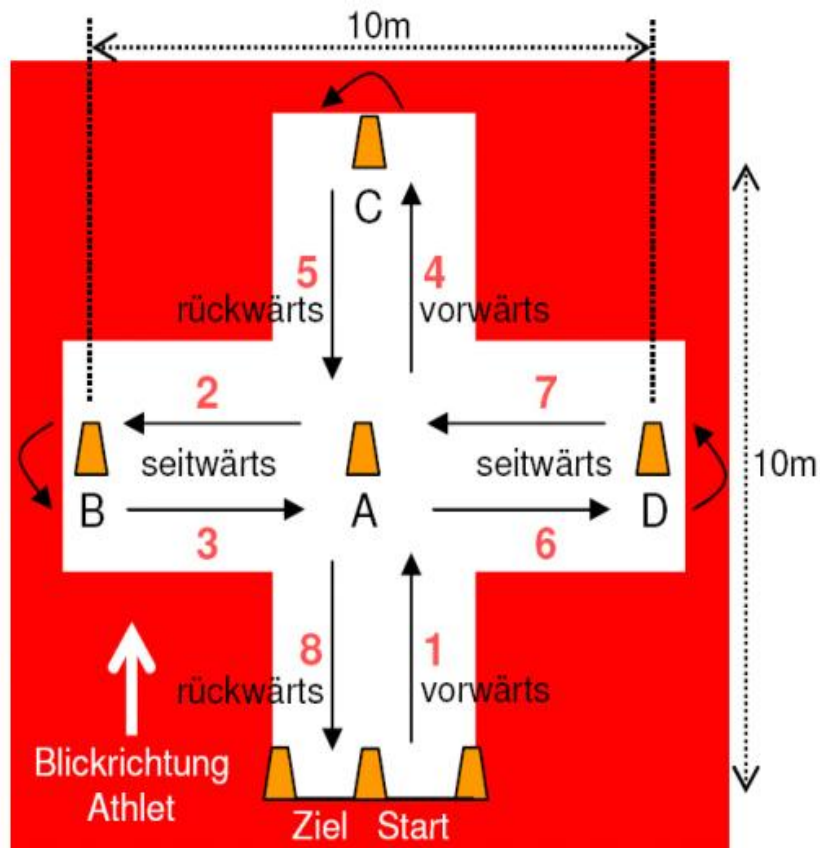
ein Schwedenkasten, 2 Rechtecke von 20 cm Breite und 30 cm Höhe und eine Stoppuhr

## Schweizerkreuz

Autor Thomas Rosser  
 Quelle Swiss-Ski Power Test, Swiss-Ski  
 Testkategorie Schnelligkeit  
 Güte 4 Pokale

### Anordnung

gemäss Skizze:




### Durchführung

Auf Startlinie bereitstellen. Achtung: kein fliegender Start.

1. Nach Startzeichen in Richtung Hut A sprinten
2. um A, seitwärts nach links zu B
3. seitwärts zurück zu A
4. vorwärts zu C
5. rückwärts zu A
6. seitwärts nach rechts zu D
7. seitwärts zurück zu A
8. und rückwärts ins Ziel

Der Körper bleibt während dem ganzen Test gleich orientiert (in Richtung des weissen Pfeils, siehe Abbildung). Seitwärtsbewegungen ohne Beinüberkreuzung. Alle Hüte werden von der Laufrichtung ausgesehen immer von rechts umgangen. 2 Versuche, in beiden Durchgängen starten die Athleten in der gleichen Reihenfolge. Es gibt keinen Probedurchgang.

Video: 

### **Instruktion**

1. So schnell als möglich, ohne Hut-Berührung
2. Testabbruch bei Ausführungsfehler (siehe Fehlerquellen)
3. 2 Versuche, der bessere zählt
4. Startkommando: Bereit – Fertig – Los!

### **Messgrösse**

Einheit Sekunden, Minimum (inklusive) 10.00 s, Maximum (inklusive) 30.00 s

Laufzeit auf 1/100-Sekunden genau.

Der bessere Lauf wird gewertet.

### **Fehlerquellen**

- Überkreuzen der Beine
- Berührung und Verschiebung von Markierungshütchen
- Körperdrehung

### **Zeitbedarf**

30 Sekunden pro Teilnehmer und Versuch

### **Materialbedarf**

- Zeitmessung mit Lichtschranken (oder Stoppuhr)
- 7 Markierungshüte

### **Personalbedarf**

1 Tester

# Seilspringen 1 Minute

Autor	Sabrina Heiniger
Quelle	Swiss Badminton
Testkategorie	Koordination
Güte	3 Pokale

## Anordnung

Der Test kann an einen beliebigen Ort durchgeführt werden.

## Durchführung

Der Athlet kann vor der Testdurchführung noch einige Seilsprünge als Vorbereitung durchführen.

Auf das Signal "Achtung, fertig, los!" muss der Athlet so viele Seilsprünge wie möglich machen.

Durchführung: beidbeinig, keine Doppelsprünge

Nach einer Minute wird gestoppt und die Anzahl Sprünge gezählt.

## Instruktion

Wenn der Athlet aus dem Rhythmus kommt, soll er schnell wieder weitermachen. Die Anzahl Sprünge werden stetig weiter gezählt.

## Messgrösse

Einheit Anzahl, Minimum (inklusive) 1 #, Maximum (inklusive) 200 #

## Zeitbedarf

ca. 2 Minuten pro Athlet

## Materialbedarf

Springseile (unterschiedliche Grössen)

## Personalbedarf

1 Person