

swiss badminton U15

Autor Sabrina Heiniger
Zielgruppe Leistungssport Nachwuchs
Status Freigegeben

Dazugehörige Einzeltests

Shuttle Run (Badmintonfeld) (Schnelligkeit)
Schweizerkreuz (Schnelligkeit)
Standweitsprung (Matte) (Kraft schnell, Beine)
Medizinballwurf Langlauf (Kraft schnell, Oberkörper)
Rumpfkraft Ventral (Labortest) (Kraftausdauer, Rumpf)
Rumpfkraft Dorsal (Kraftausdauer, Rumpf)
Rumpfkraft Lateral (Kraftausdauer, Rumpf)
20 m Shuttle Run Test (Ausdauer aerob)

Beschreibung

Der swiss badminton Test richtet sich an Athletinnen und Athleten der Kategorie U15. 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. Shuttle Run (Badmintonfeld)
3. Schweizerkreuz
4. Standweitsprung
5. Medizinballwurf
6. Rumpftest (3 Stationen: ventral, dorsal, lateral)
7. Mindestens 30 min Pause
8. Aufwärmen 2
9. Ausdauer Test (20m - Shuttle Run)

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!

Aufwärmen 2:

- Jogging während ca. 10 Minuten (locker)
- 4 – 5 kurzzeitige Steigerungsläufe innerhalb ca. 5 Minuten (bis maximal)
- Jogging während 5 Minuten (sehr locker)

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.

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 Anzahl/Sekunde, 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

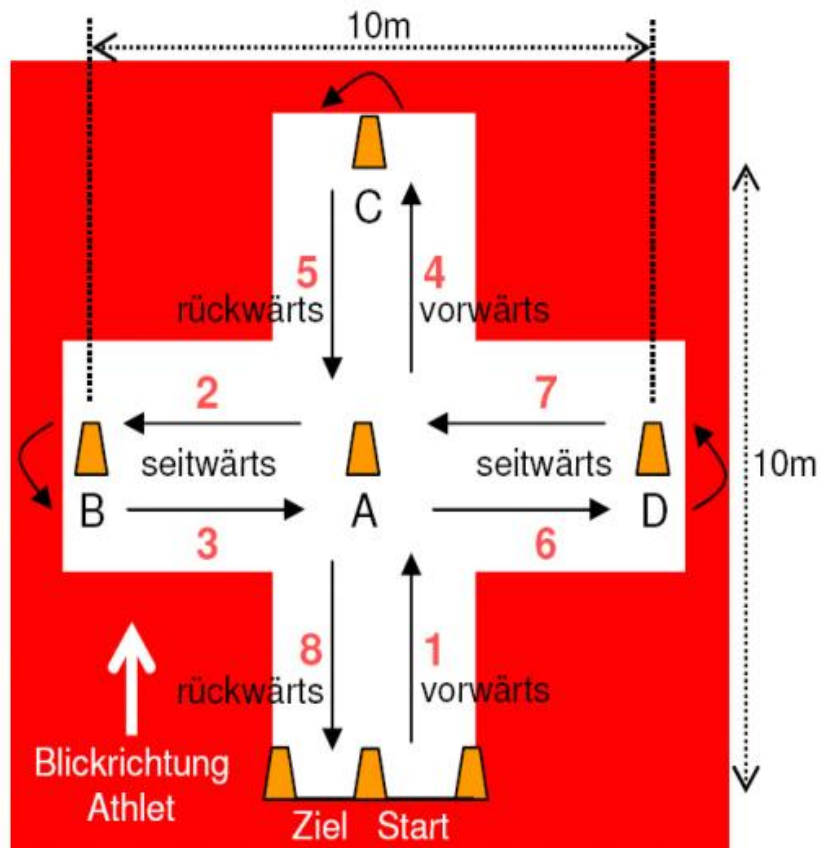
1 Person

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

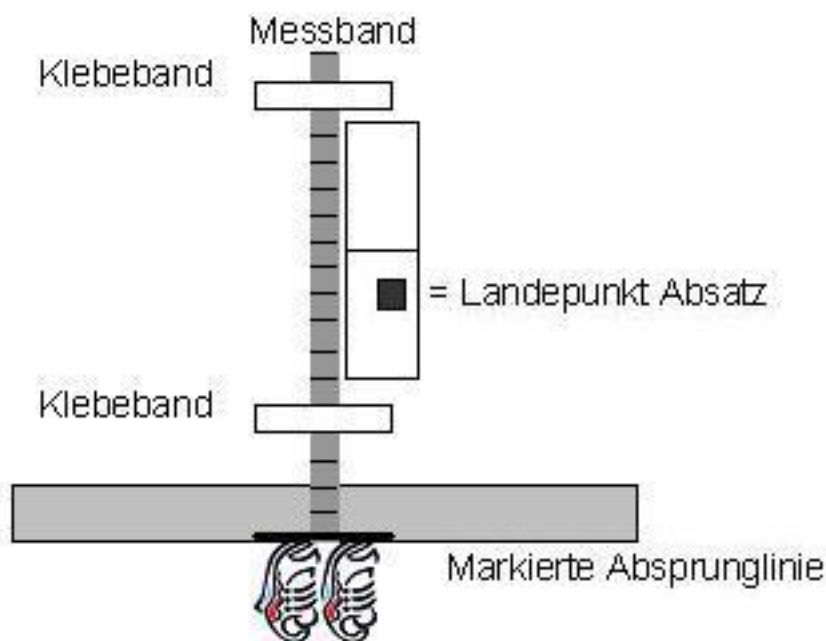
1 Tester

Standweitsprung (Matte)

Autor	Thomas Wyss
Quelle	Technische Weisungen zum Test Fitness Rekrutierung TFR
Testkategorie	Kraft schnell, Beine
Güte	5 Pokale

Anordnung

Auf dem Sporthallenboden wird ein Messband von ca. 3.5m Länge senkrecht zur Absprunglinie festgemacht. Die Absprunglinie ist zu markieren. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprunglinie (Kante, die dem Springer/der Springerin zugewendet ist). 2 - 3 Matten werden längs aneinandergehängt, wobei die hintere Matte die Wand berührt. Damit ist zwischen der Distanz von 0.3m und 3.7m der Landebereich mit Matten ausgelegt. Das Messband ist neben der Matte am Boden festgemacht. Der Experte befindet sich im voraussichtlichen Landebereich.



Durchführung

Der Kandidat/die Kandidatin muss aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen; beide Füße sind vor der Absprunglinie und müssen bis zum Absprung den Boden berühren. Übertretene Versuche sind ungültig. Jede Testperson hat drei Versuche. Vor dem Absprung sollen die Kandidat/innen leicht in die Knie gehen, eine gute Vorspannung erzielen, leichte Vorlage einnehmen und kräftig abspringen. Wippen ist erlaubt, vorhüpfen nicht.



Ein Experte kontrolliert die Ausführung und hält die Sprungweite fest. Dazu wird nach der Landung mit einem Stab der Landepunkt sofort markiert und festgehalten.



Instruktion

Instruktion Erwachsene (u.a. Militärtest):

1. Sich hinter der markierten Absprunglinie bereitstellen, so dass die Schuhe die Linie nicht berühren.
2. Leicht in die Knie gehen, eine gute Vorspannung erzielen, leichte Vorlage einnehmen und mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen.
3. Jede Person hat maximal drei Versuche.
4. Auf die Abbruchkriterien verweisen: Füße verlassen den Boden vor dem Absprung oder Übertreten der Absprunglinie.

Instruktion Kinder (u.a. Talent Eye):

Testleiter: „Hier sollt ihr aus dem Stand möglichst weit springen. Stellt euch an der Absprunglinie auf. Holt jetzt Schwung, indem ihr mit den Armen nach hinten schwingt und die Knie leicht beugt. Dann springt ihr mit beiden Beinen, soweit ihr könnt, nach vorne. Wenn ihr gelandet seid, bleibt kurz in dieser Position. Achtet darauf, dass ihr nach dem Sprung nicht nach hinten fallt, greift oder nach hinten tretet. Ihr habt maximal 3 Versuche (TE: 2), der bessere zählt.“

Messgrösse

Einheit Meter, Minimum (inklusive) 0.10 m, Maximum (inklusive) 5.00 m

Zeitbedarf

30 Minuten für 30 Testpersonen.

Materialbedarf

Messband, Klebeband, Absprungmarkierung, Anzeigestab, 2 Matten

Personalbedarf

1 Experte pro 20 Testpersonen.

Reliabilität

Test-Retest-Reliabilität: $r = 0.90$, $p < 0.001$

Wyss et al.: Assembling and Verification of a Fitness Test Battery for the Recruitment of the Swiss Army and Nation-wide Use, 2007

Validität

Vergleich mit Sprung auf Krätemessplatte (squat jump): $r = 0.64$, $p < 0.001$

Vergleich mit Sprung auf Krätemessplatte (countermovement jump): $r = 0.61$, $p < 0.001$

Wyss et al.: Assembling and Verification of a Fitness Test Battery for the Recruitment of the Swiss Army and Nation-wide Use, 2007

Medizinballwurf Langlauf

Autor	Christoph Urech
Quelle	Arbeitsgruppe Swiss Ski Power Test Skilanglauf
Testkategorie	Kraft schnell, Oberkörper
Güte	4 Pokale

Anordnung

Die Testperson kniet im Ausfallschritt, das eine Knie am Boden senkrecht unter dem Oberkörper, das andere in einem rechten Winkel auf dem ganzen Fuss stehend. Die Fussspitze berührt die Grundlinie. Die Hände befinden sich in der Hochhalte und halten einen Medizinball von 2 kg. Ein Messband muss mit Klebband am Boden von der Grundlinie aus befestigt werden.



Durchführung

Im Ausfallschritt wirft die Testperson den Medizinball beidhändig überkopf so weit wie möglich nach vorne. Die Position im Ausfallschritt muss auch nach dem Schuss gehalten werden. Gemessen wird die Wurfweite in Zentimeter von der Grundlinie bis zum ersten Bodenkontakts des Medizinballes.

Nach einem Probeversuch hat die Testperson zwei Versuche, der Bessere wird gewertet.

Instruktion

1. Im Ausfallschritt wirfst du den Medizinball beidhändig überkopf so weit wie möglich.
2. Ein Knie befindet sich am Boden senkrecht unter dem Oberkörper, das andere in einem rechten Winkel (90 Grad) auf dem ganzen Fuss stehend.
3. Du hast nach einem Probeversuch 2 Versuche, die längere Weite zählt.
4. Nach dem Wurf musst du ohne mit den Händen abzustützen die Position im Ausfallschritt halten.

Messgrösse

Einheit Zentimeter, Minimum (inklusive) 100 cm, Maximum (inklusive) 1500 cm

Gemessen wird die Weite des Medizinballwurfes von der Grundlinie (0cm) bis zum ersten Bodenkontakt des Medizinballes in Meter und Zentimeter (auf 5cm genau).

Fehlerquellen

1. Übertreten an der Grundlinie.
2. Verlassen des Ausfallschrittes unmittelbar nach dem Schuss.
3. Abstützen mit den Händen nach dem Schuss.
4. Einhändiger Schuss.
5. Nicht korrekte Einnahme des Ausfallschrittes (kniendes Knie senkrecht unter dem Oberkörper, vorderes Knie im 90 Grad Winkel, Fuss flach stehend)

Zeitbedarf

2 Minuten pro Person

Materialbedarf

- 1 - 3 Medizinbälle à 2kg
- 1 Messband (max 20m)
- Klebband
- 1 Holzstab

Personalbedarf

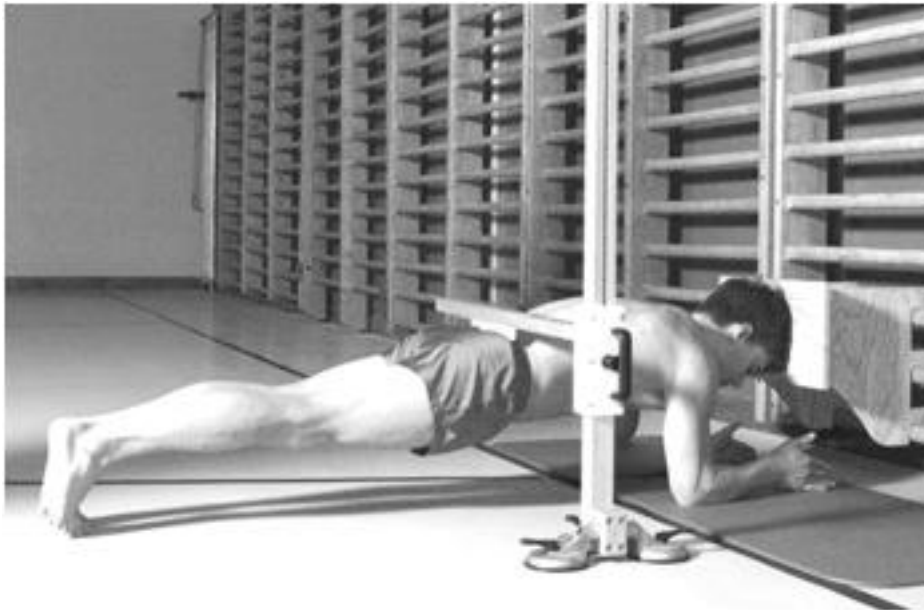
1 - 2 Personen

Rumpfkraft Ventral (Labortest)

Autor Sabrina Heiniger
Quelle Swiss Olympic
Testkategorie Kraftausdauer, Rumpf
Güte 3 Pokale

Anordnung

Ausgangsstellung: Unterarmstütze, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen nach oben, Beine gestreckt. Mitte Schultergelenk, Trochanter major und äusserer Knöchel bilden eine Gerade. Kontakt Scheitelpunkt/Polster, Kontakt spinae iliacae posterior superior / Querstange.

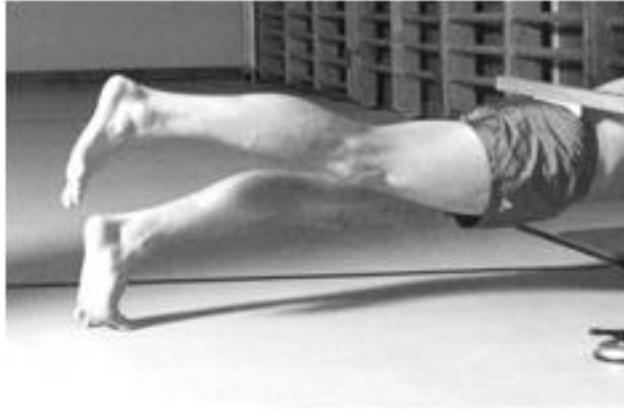


Einstellung:

1. Kopf
2. Oberarme vertikal, Unterarme parallel
3. Latte über Spinae iliacae posterior superior (SIPS)
4. Schulter+Becken+ Beine ok?
5. Höhe der Latte einstellen Latte auf SIPS (! Nur1 dünne Schicht Bekleidung)

Durchführung

Wechselseitiges Abheben der Füße um 2-5 cm, im Einsekundenrhythmus pro Fuss. Knie gestreckt



Instruktion

"Kontakt Kopf, Kontakt Becken beibehalten."

Keine verbale Motivation und keine Angaben über die verstrichene Zeit!

Kontakt mit dem Standardisierungsgerät wird aufgegeben. 2 Verwarnungen werden ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Messgrösse

Einheit Sekunden, Minimum (inklusive) 1 s, Maximum (inklusive) 360 s

Zeit in Sekunden bis Abbruch

Aufzeichnung:

1. Zeit in Sekunden bis Abbruch
2. Lokalisation der Hauptbelastung: Bauch/ Leiste /Rücken / Schultergürtel / anderes
3. Besonderheiten (z.B. Abbruch wegen Schmerz, Lokalisation und Intensität der Schmerzen, Bemerkung über Bewegungsqualität wie einseitige Beckenrotation um die fronto-sagittale Achse)
4. Geräteeinstellung: Höhenmarkierung bei Ausgangsstellung

Zeitbedarf

Für die Einstellung muss ca. 2 Min eingerechnet werden. Insgesamt sollten knapp 5 Min pro Person ausreichend sein.

Materialbedarf

- Airexmatte (1 cm dick), quer unter den Unterarmen
- Zwei Standardisierungsgeräte für Scheitelpunkt, Spinae iliacae posterior superior (Prototyp: BASPO, Magglingen)
- Stab 2 Meter
- Stoppuhr

Personalbedarf

1 Person

Rumpfkraft Dorsal

Autor	Sabrina Heiniger
Quelle	Swiss Olympic
Testkategorie	Kraftausdauer, Rumpf
Güte	3 Pokale

Anordnung

Füsse unter Querstange (Unterkante der Querstange/Sprosse 8-10 cm über Oberkante des Schwedenkastens), gepolsterte Sprosse auf Achillessehnen, Beine horizontal, Spinae iliaca anterior superior (Darmbeinstachel) 4 cm hinter der Kante des Schwedenkastens, Arme verschränkt, Finger liegen auf dem lateralen Drittel des Schlüsselbeins.



Details zu den Einstellungen (siehe Manual Leistungsdiagnostik Swiss Olympic im Anhang)

Durchführung

Rumpf wird 30° nach unten und wieder zur Horizontale geführt. Dynamisch, 2" pro Bewegungszyklus.



Instruktion

"Fingerspitzen bleiben auf dem lateralen Drittel des Schlüsselbeins, jedes Mal oben berühren, jedes mal unten berühren!"

Abbruchkriterien: Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt. 2 Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Messgrösse

Einheit Sekunden, Minimum (inklusive) 0 s, Maximum (inklusive) 500 s

Zeit in Sekunden (Start: nach dem 1. Erreichen der oberen Lage)

Zeitbedarf

inkl. Einstellung ca. 5 Minuten

Materialbedarf

- Schwedenkasten oder Untersuchungsliege
- Querstange/ Sprossenwand
- Polsterung an Querstange für die Achillessehnen
- Ein Standardisierungsgerät
- CD mit Sekundenpacer
- Stoppuhr
- evtl. Schwerkraftgoniometer mit Verlängerungsstab

Personalbedarf

1 Person

Rumpfkraft Lateral

Autor	Sabrina Heiniger
Quelle	Swiss Olympic
Testkategorie	Kraftausdauer, Rumpf
Güte	3 Pokale

Anordnung

Ellbogenstütz in der bevorzugten Seitlage, Füsse aufeinander und gegen den Kasten gestützt, Sprunggelenke in 0° Stellung, Knie gestreckt, Fersen + Gesäss + Schulterblätter an der Wand, Oberarm vertikal, Ellbogen ist etwas von der Wand entfernt, die freie Hand wird auf den Beckenkamm abgestützt. Der Test kann mit oder ohne Schuhe absolviert werden.



1. Fusssohlen/Kasten, Fersen/Wand, Knie gestreckt
2. Oberarm vertikal + Ellbogen etwas v. Wand entfernt
3. Schulterblätter berühren Wand
4. freie Hand an Beckenkamm
5. Standardisierungsgerät einstellen: Körpermittellinie ist gerade (zwischen Malleolen, Symphyse, Bauchnabel, incisura jugularis). Einstellungspunkt auf Trochanter major

Durchführung

Becken seitwärts abheben bis der Rumpf in der Nullstellung ist. Zurück in die Ausgangsstellung ohne das Gewicht abzusetzen. Dynamisch, 2" pro Bewegungszyklus.



Instruktion

"Fersen und Schulterblätter immer an der Wand. Der Wand entlang hinauf und hinunter rutschen. Boden kann berührt werden, aber Körper nicht absetzen."

Abbruchkriterium:

Standardierungsgerät wird nicht mehr berührt. Kontakt mit der Wand wird aufgegeben. Absetzen des Gewichts oder Pause. 2 Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Messgrösse

Einheit Sekunden, Minimum (inklusive) 0 s, Maximum (inklusive) 500 s

Zeit in Sekunden (Start: nach dem 1. Erreichen der oberen Lage)

Zeitbedarf

ink. Einstellung ca. 5 Minuten

Materialbedarf

- Airexmatte 1.0 cm
- Glatte Wand
- Schwedenkasten oder Wandecke
- 1 Standardisierungsgerät: Trochanter major
- Stoppuhr

Personalbedarf

1 Person

20 m Shuttle Run Test

Autor	Michael Müller
Quelle	The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness, J Sports Sciences. 1988; 6(2): 93-101
Testkategorie	Ausdauer aerob
Güte	4 Pokale

Anordnung

Eine Sporthalle mit einer Mindestgrösse von 12x21 Meter. Mit Klebeband werden das Feld (20 Meter-Wendelinien) und die 3-Meter-Linien abgesteckt.

Durchführung

Beim Shuttle Run Test muss zwischen zwei Linien (20 Meter Entfernung) hin und her gelaufen werden. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben. Die Laufgeschwindigkeit wird jede Minute durch Verkürzung der Intervalle erhöht. Zu Beginn des Tests beträgt die Laufgeschwindigkeit 8 km/h. Pro Minute nimmt die Geschwindigkeit um 0.5 km/h zu. Eine Teststufe entspricht ungefähr einer Minute hin und her laufen. Die Stufen sind mit einer Genauigkeit von halben Stufen auf der CD wiedergegeben. Das Testergebnis entspricht der Anzahl gelaufener Stufen.

Die Versuchspersonen laufen in gleichmässigem Tempo. Das bedeutet, dass sie nicht schneller oder langsamer als das durch die Tonsignale angegebene Tempo laufen. Der Wendepunkt ist die 20 Meter-Wendelinie. Das Berühren mit einem Fuss reicht. Das Wenden geschieht so eng wie möglich. Wenn eine Versuchsperson an der 20 Meter-Wendelinie ist, muss sie auf das Tonsignal warten bevor sie weiter laufen darf. Wenn eine Versuchsperson beim Tonsignal die 20 Meter-Wendelinie noch nicht erreicht hat, muss sie bis zu dieser weiter laufen und die Linie mit dem Fuss berühren bevor sie wenden darf.

Testende: Der Test endet für die Versuchsperson, wenn diese selber aufgibt oder wenn sie zweimal nacheinander beim Tonsignal mehr als 3 Meter (3-Meter-Linien) von der 20-Meter-Linie entfernt ist. Das letzte Kriterium wird vom Testleiter beurteilt. Wenn die Versuchsperson das Lauftempo nicht mehr einhalten kann und den Test beenden muss, soll sie das Feld so schnell wie möglich verlassen ohne die anderen Versuchspersonen dabei zu behindern.

Video:

Instruktion

Testleiter: *"Bei diesem Test müsst ihr solange zwischen den zwei 20-Meter-Wendelinien hin und her laufen bis ihr dem "Biepton" nicht mehr folgen könnt (Maximaltest). Bei jedem "Biepton" müsst ihr mit einem Fuss die 20 Meter-Wendelinie berühren. Es beginnt ganz langsam und wird dann immer schneller. Seid ihr vor dem "Biepton" auf der Wendelinie, müsst ihr warten bis das Signal ertönt, erst dann dürft ihr weiter laufen. Seid ihr beim "Biepton" noch nicht auf der Wendelinie, müsst ihr bis zu dieser laufen und dürft erst dann umkehren. Ein Testleiter wird den Test mit euch mitlaufen. Bitte überholt ihn nicht, sondern läuft genau sein Tempo. Hört mit dem Test erst auf, wenn ihr erschöpft seid oder wenn der Testleiter sagt, dass der Test für euch beendet ist."*

Messgrösse

Einheit Anzahl, Minimum (inklusive) 2.0 #, Maximum (inklusive) 20.0 #

Das Testergebnis ist die Anzahl erreichter Stufen, mit der Geschwindigkeit von halben Stufen. Als Testergebnis gilt die letzte ganz ausgelaufene ganze oder halbe Stufe.

Standardisierung Talent Eye Basel:

Gegenseitiges anfeuern ist erlaubt!

Die Testhelfer betreiben ein aktives Coaching (geradeaus laufen, bis zur Linie laufen, schneller oder langsamer laufen, durchhalten, ...)

Notiz auf dem Resultatblatt, falls der Test nicht als Maximaltest gewertet werden kann. (z.B.: Abbruch wegen Atemnot, Seitenstechen, Schuhproblemen etc.)

Durch einen Testhelfer werden während dem Test die Anzahl der gelaufenen Stufen mit einer Karte angezeigt.

Fehlerquellen

Bei der Musikanlage (CD-Player) ist der Pitch eingeschaltet. Die CD würde dann entweder zu schnell oder zu langsam laufen.

Zeitbedarf

Testaufbau: 5 Minuten

Testdurchführung: 15 Minuten für ca. 20 Kinder

Materialbedarf

- Startnummern
- CD Player
- CD mit Tonsignalen (erhältlich bei EVRO; DeEvro@hetnet.nl)
- Stoppuhr
- ev. Trillerpfeife
- "Stufenzähler"

Personalbedarf

Für 3 Kinder benötigt dieser Test jeweils einen Testhelfer.

1 Person als Stufenzähler

1 Person als Testleiter