

# swiss badminton U17 +

Autor Sabrina Heiniger  
Zielgruppe Leistungssport Nachwuchs  
Status Freigegeben

## Dazugehörige Einzeltests

Shuttle Run (Badmintonfeld) (Schnelligkeit)  
Standweitsprung (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 U17 und älter. 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. Standweitsprung
4. Medizinballwurf
5. Rumpftest (3 Stationen: ventral, dorsal, lateral)
6. Mindestens 30 min Pause
7. Aufwärmen 2
8. 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
- Kreislaufttraining (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 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 umstossen. Die Zeit wird wieder gestoppt wenn er die Mittellinie überquert.

## Instruktion

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

## 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

## Personalbedarf

1 Person

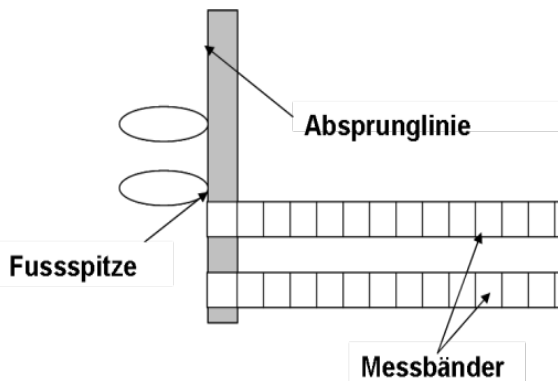
# Standweitsprung

Autor Thomas Rosser  
 Quelle Swiss-Ski Power Test, Swiss-Ski; Klug & Fit Österreich, www.klugundfit.at  
 Testkategorie Kraft schnell, Beine  
 Güte 5 Pokale

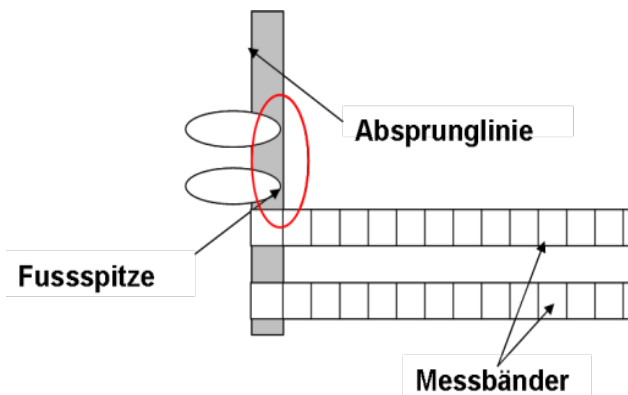
## Anordnung

Beidbeinig hinter Startlinie stehen, Schuhspitzen berühren Startlinie.

richtig:




falsch:



## Durchführung

Mit einem Satz so weit wie möglich springen. 2 Versuche.

Video: 

## Instruktion

1. So weit wie möglich springen
2. nach Landung stehen bleiben

## Messgrösse

Einheit Zentimeter, Minimum (inklusive) 50 cm, Maximum (inklusive) 400 cm

Distanz von Startlinie bis Fersen hinterster Fuss in cm messen. Bester Versuch wird gewertet.



## Fehlerquellen

- Übertreten der Absprunglinie beim Absprung
- einbeiniger Absprung
- nach hinten fallen bei der Landung und/oder Abstützen mit den Armen

## Zeitbedarf

Vorbereitungszeit: < 5 Minuten (Absprunglinie markieren, Messbänder befestigen)

Durchführung: ca. 30 Sekunden pro Teilnehmer und Versuch

## Materialbedarf

- 2 Messbänder (parallel nebeneinander fixieren)
- Klebband für Messbandfixierung
- Messlatte

## Personalbedarf

1 Tester

## Reliabilität

Test-Retest-Reliabilität (Wiederholbarkeit):

- Population Schüler:  $r = 0.95$  (ausgezeichnet)
- Population Nachwuchssportler:  $r = 0.94$  (ausgezeichnet)

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

## Validität

Vergleich mit Schnellkraftmessung auf der Kraftmessplatte:  $r = 0.75 - 0.86$  (gut)

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

# 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

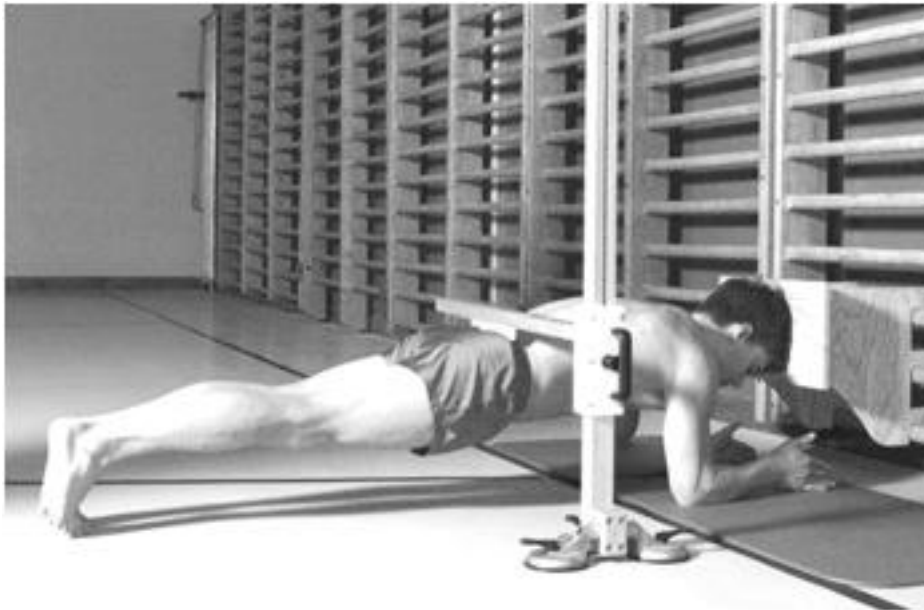


## Rumpfkraft Ventral (Labortest)

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 iliaca posterior superior / Querstange.

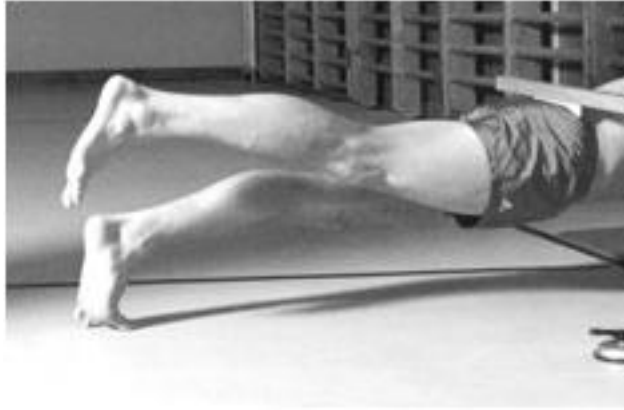


Einstellung:

1. Kopf
2. Oberarme vertikal, Unterarme parallel
3. Latte über Spinae iliaca 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 Warnungen 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:**

Standardisierungsgerät 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](mailto: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