

**Konditionstest zur Aufnahme in einen  
österreichischen Nationalkader für  
Trampolinspringen**

Die angeführten Jahrgänge gelten für den Nationalkader 2008!

## INHALT

1	ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN .....	3
2	KLAPPMESSER AN DER SPROSSENWAND .....	3
3	LIEGESTÜTZ .....	3
4	KLIMMZÜGE .....	4
5	HANDSTAND .....	4
6	OBERKÖRPER ABHEBEN .....	5
7	ABHEBEN VON DER SPROSSENWAND .....	5
8	SPRUNGKRAFT .....	5
9	ZEHN SPRÜNGE AUF ZEIT .....	6
10	HÜFTBEUGUNG .....	6
11	BEINWAAGE .....	7
12	ÖFFNEN DES ARM-RUMPF-WINKELS (SCHULTERBEWEGLICHKEIT) .....	7
13	6/10-MINUTEN LAUF .....	7
14	TDS-HINDERNISLAUF .....	8
15	SPRUNGVERBINDUNGEN FÜR DEN NACHWUCHSKADER .....	9

## 1 Allgemeine Bestimmungen

Der Konditionstest für den B-Kader setzt sich aus 13 Übungen aus den Bereichen Kraft, Spannung, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zusammen, wobei man bei jeder Übung zwischen null und fünf Punkten erhalten kann. Beim Test für den C-Kader kommen zusätzlich 6 Übungen aus dem trampolintechnischen Bereich dazu.

Schafft der Athlet bei einer Übung keinen Punkt, so werden ihm vom Ergebnis jeweils drei Punkte abgezogen. Um in den B-Kader aufgenommen zu werden, muss man mindestens 32 Punkte auf den Test erhalten. Um in den C-Kader aufgenommen zu werden, muss man zumindest 40 Punkte erhalten. Der Konditionstest wird an einem Wochenende (wahlweise Samstag oder Sonntag) oder Feiertag von zwei geprüften Lehrwarten für Trampolinspringen mit Einschulung für den Konditionstest überprüft. Die Termine werden nach Bedarf im Dezember 2007 oder Jänner 2008 von den verschiedenen Vereinen oder Landesverbänden angeboten und organisiert.

## 2 Klappmesser an der Sprossenwand

Warum?: *„Die Fähigkeit, die Beine schnell in eine Bückposition zu bringen, ist sehr bedeutsam für die optimale Ausführung von Trampolinsprüngen. Die notwendige Schnelligkeit hängt sehr von der Kraftfähigkeit des Beinehebens ab. Zudem ist es äußerst wichtig, diese Beugebewegung mit völlig gestreckten Beinen durchführen zu können. Defizite in diesem Bereich machen sich auch beim Kippstoß in den Babyfliffis bemerkbar, weil die Beine nicht gestreckt und eng genug gewinkelt gehalten werden können.“* (Deutscher Fachverband für Turnen 2002, S.1)

Geräte: Sprossenwand, Sprungbrett oder kleiner Kasten

Ausführung: Aus dem ruhigen Hang auf der Sprossenwand mit den Füßen am Sprungbrett oder Kasten werden die vollkommen gestreckten Beine (Knie- und Sprunggelenk) gehoben, bis die Füße zwischen den Händen den Holm berühren. Eine Entfernung von maximal 10cm vom Holm wird toleriert. Danach werden die Beine wieder langsam gesenkt. Zwischen den Klappmessern wird eine Pause von maximal zwei Sekunden toleriert.

Kriterien: Jede Wiederholung mit gestreckten Beinen, bis dass die Füße den obersten Holm berühren wird gezählt.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	1	2	3	4	5
- 1993	2	3	4	5	6
- 1990	3	4	5	6	7
Ab 1989	4	5	6	7	8

## 3 Liegestütz

Warum?: Für die muskuläre Ausbildung der oberen Extremität – Arm- und Schulterkraft, Ganzkörperspannung

Geräte: 1 Judomatte, Stoppuhr

Ausführung: Der Athlet versucht in 30 Sekunden möglichst viele Liegestütz in folgender Ausführung zu absolvieren: In der Bauchlage am Boden liegend, die Hände berühren sich am Rücken, Beine geschlossen, Körper gespannt wird nach einem Startkommando die Handfassung am Rücken gelöst. Die Hände werden neben den Schultern auf dem Boden aufgesetzt und die Arme gegen den Boden gestreckt. „Sind die Arme gestreckt, löst sich eine Hand vom Boden und berührt die andere Hand bzw. den Unterarm.“ (Beck, 1995, S.60) Danach wird der Körper wieder zur Ausgangslage (Bauchlage, Handflächen berühren sich am Rücken) gesenkt.

Kriterien: Es werden die korrekt ausgeführten Wiederholungen in 30 Sekunden gezählt.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	10	11	12	13	14
- 1993 w./ - 1995 m.	11	12	13	14	15
- 1990 w./ - 1993 m.	12	13	14	15	16
Ab 1989 (weibl.)	13	14	15	16	17
- 1990 (männl.)	14	15	16	17	18
Ab 1989 (männl.)	15	16	17	18	19

## 4 Klimmzüge

Warum?: Für die muskuläre Ausbildung der oberen Extremität – Arm- und Schulterkraft, Körperspannung

Geräte: Hochreck

Ausführung: Im ruhigen Hang (Ristgriff, schulterbreit) beginnt der Athlet mit gestreckten und gespannten Beinen sowie einem leichten Hüftknick die Arme zu beugen bis die Nase bei neutraler Kopfhaltung über die Reckstange reicht.

Kriterien: Es wird die Anzahl von ohne Schwung gezogenen Klimmzügen gezählt. Es wird eine maximale Pause von zwei Sekunden zwischen den Übungen gestattet.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	2	3	4	5	6
- 1993 w./ - 1995 m.	3	4	5	6	7
- 1990 w./ - 1993 m.	4	5	6	7	8
Ab 1989 (weibl.)	5	6	7	8	9
- 1990 (männl.)	6	7	8	9	10
Ab 1989 (männl.)	7	8	9	10	11

## 5 Handstand

Warum?: Durch den Handstand wird das Gleichgewicht mit dem Kopf unten geschult. Zudem fördert die Übung auch die Raumorientierung und die Körperspannung, die in der Streckphase eines Sprunges nötig ist.

Geräte: Markierungen am Boden in der Größe einer halben Judomatte, Stoppuhr

Ausführung: In der Mitte der markierten Fläche schwingt der Athlet zum Handstand auf, welchen er mit gestreckten Armen, Beinen und Füßen, geschlossenen Beinen und geradem Rücken (kein Hohlkreuz!) ausführen muss. Leichtes Wandern mit den Händen ist erlaubt, solange der Athlet nicht die markierte Fläche verlässt und die Körperspannung aufrecht erhält. Jeder hat maximal fünf Versuche, wobei der bessere gezählt wird.

Kriterien: Es wird die Zeit in Sekunden, die der Athlet in der korrekten Handstandposition steht, gemessen. (Deutscher Fachverband für Turnen 2002)

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1993	5	7	10	13	15
- 1990	7	10	13	15	18
Ab 1989	10	13	15	18	20

## 6 Oberkörper abheben

Warum?: Durch diese Übung wird das Körpergefühl für die korrekte Streckphase mit entsprechender Körperspannung, sowie die kraftmäßigen Voraussetzungen dafür geschult.

Geräte: 3 Judomatten, Stoppuhr, 2 Kästen

Ausführung: Aus der Bauchlage mit gespannten Beinen und den gestreckten Armen in der Seithalte (Handflächen berühren einen Kasten oder ähnliches) hebt der Athlet auf ein Zeichen Oberkörper und Arme vom Boden ab und schließt die Arme gestreckt über drei aufeinander liegenden Matten ohne diese zu berühren und wieder zur Seite. Die Arme dürfen nie den Boden berühren, müssen bei jeder Wiederholung die Kästen berühren, der Blick zum Boden gerichtet und die Beine müssen immer gespannt und geschlossen bleiben.

Kriterien: Es werden die korrekten Wiederholungen in 30 Sekunden gezählt.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	30	35	40	45	50
- 1993	35	40	45	50	55
ab 1992	40	45	50	55	60

## 7 Abheben von der Sprossenwand

Warum?: Kurz nach dem Absprung kann es durch die mangelnde Kraft den Körper zu spannen zu Ausweichbewegungen in die Überstreckung kommen, welche ein optimales Ansteigen verhindern. Diese Übung fördert die Spannungskraft und schult das Körpergefühl für eine exakte Streckposition.

Geräte: 1 Sprossenwand

Ausführung: Der Athlet hängt rücklings an der Sprossenwand. Auf ein Zeichen hebt er Beine und Gesäß bei gebundenem Körper von der Sprossenwand ab.

Kriterien: Die Zeit in Sekunden, die Gesäß und Beine von der Sprossenwand weg gehalten werden kann ohne in ein Hohlkreuz zu fallen.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	10	12	14	16	18
- 1993	14	16	18	20	22
ab 1992	18	20	22	24	26

## 8 Sprungkraft

Warum?: Für einen Trampolinspringer ist es wichtig über einen gewissen Zeitraum möglichst effizient abspringen zu können. Durch diese Übung wird die Sprungkraft und die Koordination zwischen Absprung und Landung geschult.

Geräte: 4 Langbänke, 5 Judomatten, Stoppuhr

Ausführung: Auf ein Startkommando beginnt der Athlet so oft als möglich innerhalb von 30 Sekunden hintereinander auf und von den Langbänke zu springen. Nach der letzten Bank schließt er mit einem Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung und springt sofort zurück. Es

muss jeweils eine Bodenberührung auf und zwischen den Langbänken erfolgen, am Ende der Reihe sind 2 Berührungen erlaubt.

Kriterien: Gemessen werden die übersprungenen Langbänke in 30 Sekunden. Sprünge, bei denen mehr oder weniger Zwischensprünge, als vorgeschrieben, absolviert werden, zählen nicht. Gleiches gilt bei Einbeinlandungen oder einem Überspringen der Langbank.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	33	34	36	37	38
- 1993	36	37	39	40	41
Ab 1989	39	40	42	43	44

## 9 Zehn Sprünge auf Zeit

Warum?: Für einen Trampolinspringer ist es wichtig die verschiedenen Sprünge in möglichst großer Höhe durchführen zu können. Voraussetzung dafür ist es, dass der Athlet schon bei Strecksprüngen möglichst effizient und gut abspringt und so die erforderliche Höhe für schwierigere Übungen erreichen kann.

Geräte: Trampolin mit Sicherheitsvorrichtungen, Stoppuhr  
Ausführung: Aus dem ruhigen Stand am Trampolin beginnt der Athlet anzuspriegen. Nach fünf Sprüngen beginnt die Zeitmessung und hört beim 15.Sprung auf.

Kriterien: Gemessen wird die Zeit in Sekunden (auf 1/100-Sekunden genau) von der ersten Tuchberührung beim fünften Sprung bis zur ersten Tuchberührung beim 15. Sprung. Jeder Athlet hat zwei Versuche. Berührt er die Abdeckung, Sicherheitsmatten, fällt vom Trampolin oder landet nicht auf den Füßen, so ist der Versuch als ungültig zu werten, es ist allerdings kein zusätzlicher Versuch gestattet.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
- 1995	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
- 1993 (weibl.)	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5
- 1993 (männl.)	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
- 1991 (weibl.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
- 1989 w./ -1990 m.	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
Ab 1988 (weibl.)	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
- 1989 (männl.)	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
Ab 1988 (männl.)	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0

## 10 Hüftbeugung

Warum?: *„Diese Beweglichkeit ist wichtig, um die Belastungen auf die LWS zu reduzieren und ausschlaggebend für alle Bückpositionen,... Fehlende Bückfähigkeit führt meist zu Haltungsfehlern und zu offener Bückhaltung.“* (Deutscher Fachverband für Turnen 2002, S.2)

Geräte: Kasten, Maßband

Ausführung: Sitz mit gestreckten Beinen, Füße aufgestellt, Zehen auf Höhe der horizontalen Messebene: Oberkörpervorlage, Handflächen liegen auf. Die Endposition muss 10 Sekunden gehalten werden.

Kriterien: Gemessen wird der Abstand zwischen der Kante der Messebene und dem Handgelenk. Es wird die geringste Entfernung während der Haltezeit zur Bewertung herangezogen.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Alle	0	2	4	6	8

## 11 Beinwaage

Warum?: Die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur arbeitet antagonistisch zur Funktion des Beinehebens. Daher hängen die vordere Kontraktionsfähigkeit und die rückwärtige Dehnfähigkeit eng zusammen.

Geräte: 2 Reckstangen, 4 Judomatten (jeweils 2 übereinander) bzw. Handstandbarren, Gymnastikstab

Ausführung: Strecksitz zwischen 2 Reckstangen, Arme stützen auf den Stangen. Der Athlet hebt auf ein Zeichen seinen Körper vom Boden ab, so dass die Beine gestreckt und gespannt waagrecht über dem Boden schweben. Die Füße müssen sich während der Testausführung über der Waagrechten befinden (Kontrolle durch einen Stab quer über die Stangen)

Kriterien: Es wird die Zeit in Sekunden gemessen, in der die Beine ohne Bodenberührung gestreckt und gespannt gehalten werden können.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	5	9	13	17	21
Ab 1996	10	14	18	22	26

## 12 Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels (Schulterbeweglichkeit)

Warum?: Beim Absprung ist es wichtig, dass der Athlet die Arme zumindest bis zur Senkrechten heben kann.

Geräte: Judomatte, Gymnastikstab, Maßband

Ausführung: Bauchlage auf einer Judomatte mit den gestreckten Armen in der Hochhalte, die Hände halten schulterbreit einen Gymnastikstab. Der Athlet hebt die gestreckten Arme so hoch als möglich und hält sie in dieser Position 10 Sekunden lang. Die Stirn muss dabei am Boden bleiben, die Beine sind gespannt.

Kriterien: Es wird die Entfernung von den Handgelenken zum Boden gemessen. Die niedrigste Höhe während der Haltezeit wird zur Bewertung herangezogen.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Alle	4	8	12	16	20

## 13 6/10-Minuten Lauf

Warum?: Um im Training eine höhere, länger anhaltende Leistungsfähigkeit zu erreichen ist eine gute Grundlagenausdauer notwendig. Um diese zu testen gibt es zwar sicher genauere und bessere Tests, dieser ist aber sehr einfach und bei jeder Witterung (weil in der Halle möglich) durchführbar.

Geräte: Volleyballfeld, Stoppuhr, Wendemale, 12 Steps (bzw. 4 Langbänke)

Ausführung: Der Proband läuft in sechs/zehn Minuten so oft wie möglich rund um das Volleyballfeld. Um das Schneiden der Kurven zu verhindern, werden an den Ecken

Stangen oder ähnliches aufgestellt. Auf jeder Seite werden je 3 Steps in einer Reihe (oder 1 Langbank) aufgestellt, die übersprungen werden müssen (keine Berührung erlaubt!).

Kriterien: Der Testleister zählt die gelaufenen Runden in diesen sechs/zehn Minuten. Er gibt nach jeder abgelaufenen Minute die Zeit an. Athleten bis Jahrgang 1995 laufen sechs Minuten, ab Jahrgang 1994 zehn Minuten.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1997	15	17	17	18	19
- 1995	16	17	18	19	20
- 1993 (weibl.)	26	27	28	29	30
- 1990 w./ - 1993 m.	28	29	30	31	32
Ab 1989 (weibl.)	30	31	32	33	34
- 1990 (männl.)	31	32	33	34	35
Ab 1989 (männl.)	32	33	34	35	36

## **14 TDS-Hindernislauf**

Warum?: Die Koordination gehört beim Trampolinspringen zu den wichtigsten motorischen Fertigkeiten, weil bei dieser Sportart ständig der Körper in den unterschiedlichsten Lagen beherrscht und gesteuert werden muss.

Geräte: 2 hohe Kästen (130 cm), 14 Judomatten, 7 hohe Slalomstangen (156 cm), 6 Steckhürden (unterer Rand 100 bzw. 85 cm), 5 Langbänke (350 cm), 2 Weichböden (300 x 190/200 cm), 1 Reutherbrett, Stoppuhr  
Die Höhen der Slalomstangen und der Hürden können variieren (je nach Möglichkeiten in der Testhalle), der Aufbau des Parcours bleibt aber gleich. Die Höhe des mit der Sprungrolle zu überspringenden Hindernisses ist auf jeden Fall nicht höher als 1,1m. Die Hürden bzw. Slalomstangen können auch andere Hindernisse sein.

Ausführung: *„Startposition: stehend vor der ersten Judomatte – Rücken zur Laufrichtung – Fersen berühren die Matte – Start nach Kommando (auf die Plätze – fertig – los) – Rolle rückwärts – 180° Drehung – Lauf zu den Slalomstangen – Bewältigung des Slalomparcours, wobei die Stangen und die Bank nicht berührt werden dürfen – nach letzter Slalomstange 90° Drehung nach links auf die Matte, dann auf der Matte 180° Drehung – Rückwärtslauf, wobei die Füße rechts und links von der Bank am Boden bleiben – nach Erreichen der nächsten Judomatte : 180° Drehung zurück – Absenken des Oberkörpers – Durchqueren der Hürde – 4-Füßler-Lauf – Hände am Boden zwischen den Bänken – Füße auf den Bänken (Füße dürfen den Boden auch bei der Hürdendurchquerung nicht berühren) – am Ende der Bänke direkter Übergang aus dem 4-Füßlerlauf in eine Rolle vorwärts – sofortiger Übergang aus der Rolle in ein Durchkriechen der Hürde mit einer 90° Wendung nach links – Aufstehen – Anlauf zum Reutherbrett und Sprungrolle vorwärts vom Reutherbrett über die direkt vor dem Weichboden situierte Steckhürde – Landung am Weichboden – 270° Wendung um Slalomstange – Überspringen der Langbank – Unterlaufen der Hürde – Anlauf zur Bewältigung des hohen Kastens – Überklettern/-springen des Kastens – Durchqueren der nächsten Hürde – Überklettern/-springen des letzten Kastens – Stoppen der Zeit bei Erstberührung des Weichbodens“* (Werthner, Vorstellung des TDS-Hindernislaufes (TDS-Steeplechase), 2000, S.21) Jeder Athlet hat zwei Versuche, wobei der bessere gewertet wird.

Kriterien: Es wird die Zeit zur Bewältigung des Parcours in Sekunden (auf 1/10-Sekunden genau) gemessen.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 1999	45	41	37	34	31
- 1997 (weibl.)	45	40	36	32	28
- 1995 (weibl.)	38	34	31	28	25
- 1993 (weibl.)	32	30	28	26	24
Ab 1992 (weibl.)	31	29	27	25	23
- 1997 (männl.)	41	37	33	29	26
- 1995 (männl.)	35	32	30	27	25
- 1993 (männl.)	31	29	27	25	23
Ab 1992 (männl.)	30	28	26	24	22

## **15 Sprungverbindungen für den Nachwuchskader**

Die Sportler können pro Verbindung 0-5 Punkte erhalten. In jeder Gruppe befinden sich 3 Kombinationspaare, die gemeinsam einen Wert für den Test ergeben. Der Wert bestimmt sich durch den Durchschnitt beider Übungen. Die durch die Sprungverbindungen erreichte Punkteanzahl (maximal 15) wird zum Ergebnis des Konditionstest gezählt. Grundsätzlich hat jeder Athlet zwei Versuche für jede Verbindung zur Verfügung, wird jedoch der zweite Versuch beansprucht, bekommt er automatisch einen Punkt von der Bewertung dieser Übung abgezogen. Für den letzten Sprung darf vom Trainer die Matte geschoben werden, jedoch zieht dies auch einen Abzug von einem Punkt nach sich (ausgenommen in der Verbindungsbeschreibung wird ausdrücklich eine Matte gestattet!).

5 Punkte	Idealtechnik in perfekter Ausführung
4 Punkte	gute Qualität (geringe Abweichung von Idealtechnik/-ausführung)
3 Punkte	mittlere Qualität (größere Abweichungen von Idealtechnik, unsaubere Haltung)
2 Punkte	mäßige Qualität (technische Grundlagen erkennbar)
1 Punkt	schlechte Technik oder gestürztes Element
0 Punkte	nicht erkennbares bzw. nicht ausgeführtes Element

### **Jg. 1999-2001:**

Rücken – Stand – Bauch – Stand – 1/1 Fußsprungschraube  
Salto c –  $\frac{3}{4}$  vw. zum gestreckten Rücken (in die Matte)

Hocke –  $\frac{3}{4}$  rw. a, b oder c (in die Matte)  
Salto c – Grätsche – Salto b – Barani c oder b

Salto c – Hocke –  $\frac{3}{4}$  vw. a – Stand  
Bücke – Salto a (in die Matte)

### **Jg. 1997/98:**

Salto c – Rücken – Stand – Salto vw. c  
Salto a – Bücke – Salto b – Barani c oder b

Salto b – Barani c oder b – Salto c –  $\frac{3}{4}$  vw. zum gestreckten Rücken (in die Matte)  
Bücke –  $\frac{1}{2}$  ein a (in die Matte)

$\frac{3}{4}$  rw. a – Cody c (in die Matte)  
 $\frac{3}{4}$  vw. a – Salto vw. c zum Stand (in die Matte)

### **Jg. 1995/96:**

Salto a – Barani a – Salto b – Barani a – Salto c  
Schraubensalto rw. (in die Matte)

$\frac{3}{4}$  rw. a – Cody c – Grätsche – Salto c –  $\frac{3}{4}$  vw. a – Babyfliffis c  
Barani a –  $\frac{1}{2}$  Bauch – Stand – Rücken – Stand

Bauch – Stand – Bücke – Salto a – Salto c zum Rücken (in die Matte)  
1  $\frac{3}{4}$  vw. c (in die Matte)

**Jg. 1993/94:**

Salto a – Schraube – Salto c  
Doppelsalto rw. c oder Fliffis c (in die Matte)

Rudy (in die Matte)  
Bauch – Stand –  $\frac{1}{2}$  Bauch – Stand – Rücken – Stand

$\frac{3}{4}$  vw. a – Babyfliffis c –  $\frac{3}{4}$  rw. a – Cody c  
Salto b –  $\frac{3}{4}$  vw. a – Babyfliffis b