

Koordinations- und Athletiktest der Minis des BC Wiesbaden

zusammengestellt von Thorsten Enderlein
Dauer insgesamt für 16 Kinder: ca. 60 Minuten

1. **Seilspringen an einer Linie (vor/zurück) - Linienstärke 5 cm**
Jede Linienüberquerung mit korrektem Seildurchschlag (ohne „Hänger“) ergibt einen Punkt. Beide Fußspitzen müssen dabei die Linie zum nächsten Feld vollständig überqueren. Die Linie darf nicht berührt werden. Anzahl der Überquerungen in 30 Sekunden – 2 Versuche
Alle werden gleichzeitig getestet, jeder zählt für sich selbst - Dauer inkl. Eintragungen 3 Min.
2. **Wechselsprungdribblings**
Der Spieler steht in Schrittstellung. Mit einer Hand prellt er den Ball durch die Beine, springt um, prellt von der anderen Seite durch die Beine, etc. Gezählt wird die Anzahl der erfolgreichen (d.h. Ball durch die Beine geprellt) Wechselsprünge in 30 Sekunden. Das Greifen des Balles während der Übung ist nicht erlaubt.
Alle werden gleichzeitig getestet, jeder zählt für sich selbst - Dauer inkl. Eintragungen 3 Min.
3. **Ball umgreifen zwischen den Beinen**
Zwischen den gegrätschten Beinen wird der Ball gehalten. Eine Hand befindet sich hinter, die andere vor dem Körper. Der Ball wird leicht in die Höhe geworfen, und die Hände greifen um (Die Hand, die zunächst hinten fasste, ist nun vorne und umgekehrt), fangen den Ball, werfen ihn nach möglichst kurzem Kontakt erneut leicht hoch, greifen wieder um, etc. Gezählt werden die Kontakte. Landet der Ball auf dem Boden wird erneut begonnen, die Zählung läuft weiter. Anzahl der Wechsel innerhalb von 30 Sekunden.
Alle werden gleichzeitig getestet, jeder zählt für sich selbst - Dauer inkl. Eintragungen 3 Min.
4. **Ball „hochhalten“**
Der Spieler hat 2 Bälle. Einen der beiden hält er fest in der Hand und versucht damit 30 Sekunden den anderen Ball in die Luft zu tippen. Jeder Kontakt der beiden Bälle wird gezählt. Fällt der obere Ball auf den Boden, so kann er aufgenommen und weiter gemacht werden. Es wird an der unterbrochenen Stelle weiter gezählt.
1 Person zählt, 1 macht den Test - Dauer inkl. Eintragungen 4 Min.
5. **Dribbelsprint von der Baseline zur Freiwurflinie (rechte Hand) und zurück (linke Hand)**

„Hier müsst ihr zwischen Freiwurflinie und Grundlinie hin und her dribbeln. Die beiden Linien sind jeweils Wendepunkte die ihr mindestens mit einem Fuss berühren und an denen ihr mit dem Richtungswechsel einen Handwechsel (Rechtsdribbling und Linksdribbling) durchführen müsst. Ihr müsst jeweils 20 mal die Wendepunkte (Freiwurflinie und Grundlinie) berühren. Euer Start ist auch gleichzeitig das Ziel.“ Es wird die Zeit gemessen, die benötigt wird.
6. **20 Meter Sprint auf Startkommando
oder Linienpendel auf drei Linien im Volleyballfeld**
Grundlinie – Mittellinie – Angriffslinie – Mittellinie
– Grundlinie – Angriffslinie – Grundlinie
Jede Linie muss mit der Hand berührt werden. (1 Durchgang) Zeit in Sekunden
Abnahme einzeln - Dauer pro Teilnehmer ca. 1 Min.

7. Dribbel-8 mit zwei Bällen

Es wird eine 8 um das Volleyballfeld gedribbelt. Die Hütchen müssen mit den Füßen umlaufen werden - Zeit in Sekunden
Abnahme einzeln - Dauer pro Teilnehmer
ca. 2 Min.

8. 5 Korbleger rechts / 5 Korbleger links mit der richtigen Schrittfolge und Hand Treffer und Zeit notieren

Treffer	Punkte	Zeit	Punkte
10	10	weniger als 39	10
9	9	weniger als 41	9
8	8	weniger als 43	8
7	7	weniger als 45	7
6	6	weniger als 47	6
5	5	weniger als 49	5
4	4	weniger als 53	4
3	3	weniger als 56	3
2	2	weniger als 60	2
1 oder 0	1	mehr als 70	1

Alle werden gleichzeitig getestet, wenn möglich (an jedem Korb wird ein Kind).
Jeder zählt für sich selbst - Dauer inkl. Eintragungen 3 Min.

9. Liegestütze innerhalb von 40 Sekunden

Das Kind liegt in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Jetzt löst es die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Kriterien für die richtige Ausführung sind:

- Nur Hände und Füße berühren den Boden
- Im Stütz muss eine Hand die andere berühren
- Auf dem Rücken wird „abgeklatscht“

Jeder zählt für sich selbst - Dauer inkl. Eintragungen 3 Min.

Bisherige Normwerte (ohne Gewähr):

Ergebnisbereiche Gesamtwertung 2007 HBV	Höchstwert	Tiefswert (32. Platz)
Übung 1 - Seilspringen 30 Sek. Linienüberquerungen	92	40

Übung 2 – Wechselsprungdribblings	Durchschnitt	gut	sehr gut
BCWI	25	26-43	mehr als 43

Übung 3 - umgreifen des Balles	Durchschnitt	gut	sehr gut
BCWI	39	40-54	mehr als 55

Übung 4 - Ball "hochhalten" Anzahl der Berührungen	Durchschnitt	gut	sehr gut
BCWI	38	39-60	mehr als 60

Übung 5 - Dribbelsprint von der Baseline zur FW-Linie – Anzahl der Berührungen	Durchschnitt	gut	sehr gut
BCWI	22	23-25	mehr als 25

Dribbelsprint von der Baseline zur FW-Linie	Zeit für 20 Berührungen inkl. Handwechsel und Fußlinienberührung
Alter	Top-Leistungen Sachsen
U9	45
U10	41
U11	39
U12	36

Ergebnisbereiche Gesamtwertung 2007 HBV	Höchstwert	Tiefswert (32. Platz)
Übung 6 - Linienlauf Volleyballfeld	9,7	12
Übung 7 – Dribbel-8 mit 2 Bällen	18,59	40

Übung 7 - Dribbel-8 mit 2 Bällen				
Zeit in Sek. für Dribbel-8	männlich			weiblich
HBV	im Jahr 1990	im Jahr 1991	im Jahr 1992	92
Erster	22,2	20,8	20,1	22,5
Zweiter	22,8	21,6	21	25,6
Dritter	24,2	22	21,6	25,9
Letzter	51,6	36,8	41,8	94,4
Schnitt	30,4	28	28	42,4

Übung 8 – Korblegertests	Treffer	Bewertung	Zeit	Bewertung	Punkte
5 rechts, 5 links	10	sehr gut	weniger als 39	sehr gut	10
	9	gut	weniger als 41	gut	9
	8	gut	weniger als 43	gut	8
	7	gut	weniger als 45	gut	7
	6	Durchschnitt	weniger als 47	besser	6
	5	Durchschnitt	weniger als 49	Durchschnitt	5
	4	schwach	weniger als 53	geht so	4
	3	schwach	weniger als 56	naja	3
	2	schwach	weniger als 60	schwach	2
	1 oder 0	sehr schlecht	mehr als 70	sehr schlecht	1

Übung 9 – Liegestütze	Durchschnitt	gut	sehr gut
BCWI	13	14-26	27 und mehr

[illegible]