

# DEUTSCHER HANDBALLBUND

# MANUAL ZUR

# DHB-SICHTUNG

Version: 1.0  
Stand: Juni 2020

**HERAUSGEBER:**

DEUTSCHER HANDBALLBUND e. V. (Hrsg.)  
Manual zur DHB-Sichtung

**VERANTWORTLICHE AUTOREN:**

Jochen Beppler (DHB), Jelena Braun (IAT), Carsten Klavehn (DHB), Patrick Luig (DHB)

**UNTER MITARBEIT VON:**

Dirk Büsch, Axel Kromer, Maik Nowak, Erik Wudtke

(Nennungen in alphabetischer Reihenfolge)

## 2 Sportmotorische Tests

⚽ Shuttle-Run-Test	20
⚽ Liegestütze	24
⚽ Standweitsprung	27
⚽ 20-m-Sprint	30
⚽ Prellen im Achterlauf	33
⚽ Schlagwurf aus dem Stand	36
⚽ Counter Movement Jump	39
⚽ Bodenturnen	42



## Shuttle-Run-Test

Dies ist einer der dezentralen Tests. Bei der Durchführung bitte den Meldetermin der Ergebnisse an den DHB berücksichtigen!!!

Der Shuttle-Run-Test testet die sportspielspezifische Ausdauer.

### Testbeschreibung

Der Shuttle-Run-Test ist ein Pendellauf zwischen zwei im Abstand von 20 m parallel verlaufenden Linien (z. B. zwischen den Seitenlinien des Handballfeldes). Zum Start platzieren sich alle Spieler\*innen im Mindestabstand von 1 m auf der Startlinie und starten nach dem Countdown mit dem ersten akustischen Signal. Anschließend laufen die Spieler\*innen zwischen den beiden Außenlinien des Handballfeldes hin und her, wobei die Laufgeschwindigkeit durch die Intervalle zwischen den Signaltönen vorgegeben ist. Dabei muss jeweils bei Ertönen des Signals mit mindestens einem Fuß die jeweilige Linie berührt werden. Zu Beginn des Tests ist die Laufgeschwindigkeit mit 2,2 m/s bzw. 8 km/h als langsam anzusehen; sie erhöht sich mit zunehmender Testzeit nach jeder Stufe in definierten Intervallen (siehe Tabelle). Sind die Spieler\*innen zu früh oder zu spät am Wendepunkt, sollten sie ihre Laufgeschwindigkeit bewusst verlangsamen bzw. beschleunigen. Ein bis zwei Schritte Vorsprung oder Rückstand zum Signalton sind am Anfang gestattet. Ziel des Tests ist es, möglichst lange das vorgegebene Lauftempo durchzuhalten bzw. dem vorgegebenen Rhythmus so lange wie möglich zu folgen. Der Test wird abgebrochen, wenn der\*die Spieler\*in aufgibt oder wenn er\*sie die Linie bei Ertönen des Signals wiederholt (zweimal in Folge!) nicht erreicht hat.

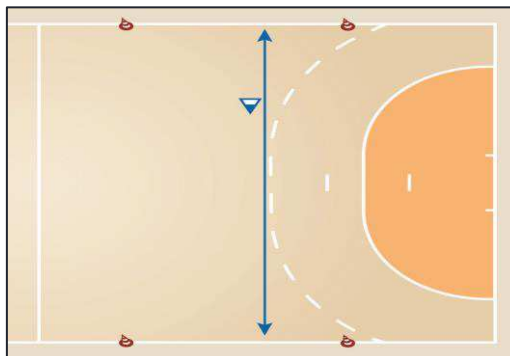
### Materialbedarf

Es wird eine Web-Anwendung zur Verfügung gestellt, die auf einem Smartphone, Tablet oder PC (nach erstmaligem Aufrufen auch offline verfügbar) nutzbar ist. Diese steuert eine Tonausgabe, die durch einen Lautsprecher (über Kabel oder Bluetooth) verstärkt werden sollte. Bei Problemen mit der Web-Anwendung wendet euch bitte direkt an Jelena Braun am IAT (Kontakt s. S. 71). Den Link zur Web-Anwendung findet ihr in der Bedienungsanleitung, die hier heruntergeladen werden kann: <https://www.dhb.de/de/trainer/wissenschaft/wvl-partner/iat-leipzig/>.

### Bewertung

Ausgegeben wird die absolvierte Gesamtzeit [Minuten: Sekunden], die **genau beim zweiten Nicht-Erreichen der Linie oder bei Abbruch sofort** genommen wird. Dies wird in der Web-Anwendung durch Tippen auf die Nummer/den Namen der Spielerin/des Spielers erreicht. Des Weiteren wird die durch die Web-Anwendung angegebene erreichte Stufe mit erfasst.

**Aufbau** (aus Pabst et al., 2010, S. 33)



### Intervallvorgaben für den Shuttle-Run-Test

Die hier angegebenen Zeitabstände, Stufendauern, Geschwindigkeiten und Laufstrecken entsprechen der Programmierung der Web-Anwendung.

Stufe	20-m-Zeit [s] (Abstand Signaltöne)	Stufendauer [s]	Laufgeschwindigkeit [km/h]	Laufgeschwindigkeit [m/s]	gelaufene Strecke in der Stufe	gelaufene Strecke gesamt	Anzahl Teilstrecken (je 20 m)
1	9,000	63,000	8,0	2,2	140	140	7
2	8,000	64,000	9,0	2,5	160	300	8
3	7,579	60,632	9,5	2,6	160	460	8
4	7,200	64,800	10,0	2,8	180	640	9
5	6,857	61,714	10,5	2,9	180	820	9
6	6,545	65,455	11,0	3,1	200	1020	10
7	6,261	62,609	11,5	3,2	200	1220	10
8	6,000	66,000	12,0	3,3	220	1440	11
9	5,760	63,360	12,5	3,5	220	1660	11
10	5,538	60,923	13,0	3,6	220	1880	11
11	5,333	64,000	13,5	3,8	240	2120	12
12	5,143	61,714	14,0	3,9	240	2360	12
13	4,966	64,552	14,5	4,0	260	2620	13
14	4,800	62,400	15,0	4,2	260	2880	13
15	4,645	60,387	15,5	4,3	260	3140	13
16	4,500	63,000	16,0	4,4	280	3420	14
17	4,364	61,091	16,5	4,6	280	3700	14
18	4,235	63,529	17,0	4,7	300	4000	15
19	4,114	61,714	17,5	4,9	300	4300	15
20	4,000	64,000	18,0	5,0	320	4620	16

### Gütekriterien

**Reliabilität:** Bei Ausdauer Tests ist eine direkte Testwiederholung nicht praktikabel, weshalb anhand dieser Methode keine eigenen Reliabilitätswerte generiert wurden. Für diesen Test wird eine Zuverlässigkeit von Werten größer als  $r = 0,89$  bei einer Testwiederholung nach einer Woche angegeben (Léger et al., 1988).

## Orientierungswerttabellen - Shuttle-Run-Test

Stand 2020

<i>Shuttle-Run-Test Gesamtzeit [Min.:Sek.]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
<b>Jungen</b>						
14	> 13:27	13:27 - 12:10	12:09 - 9:41	9:40 - 7:53	< 7:53	208
15	> 13:39	13:39 - 12:25	12:24 - 9:58	9:57 - 8:17	< 8:17	2180
16	> 13:31	13:31 - 12:19	12:18 - 10:00	9:59 - 8:02	< 8:02	578
14-16	> 13:37	13:37 - 12:22	12:21 - 9:58	9:57 - 8:11	< 8:11	2966
<b>Mädchen</b>						
13	> 11:03	11:02 - 10:07	10:06 - 7:14	7:13 - 6:01	< 6:01	339
14	> 11:26	11:25 - 10:17	10:16 - 7:28	7:27 - 6:02	< 6:02	2161
15	> 11:17	11:27 - 10:16	10:15 - 7:25	7:24 - 6:02	< 6:02	504
13-15	> 11:23	11:22 - 10:15	10:14 - 7:25	7:24 - 6:02	< 6:02	3004

<i>Shuttle-Run-Test gelaufene Gesamtstrecke [m]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
<b>Jungen</b>						
14	> 2549	2549 - 2245	2244 - 1680	1679 - 1308	< 1308	208
15	> 2590	2590 - 2299	2298 - 1742	1741 - 1395	< 1395	2180
16	> 2564	2564 - 2274	2273 - 1751	1750 - 1342	< 1342	578
14-16	> 2584	2584 - 2289	2288 - 1742	1741 - 1375	< 1375	2966
<b>Mädchen</b>						
13	> 1990	1990 - 1779	1778 - 1185	1184 - 953	< 953	339
14	> 2069	2069 - 1811	1810 - 1228	1227 - 958	< 958	2161
15	> 2067	2067 - 1812	1811 - 1226	1225 - 966	< 966	504
13-15	> 2056	2056 - 1807	1806 - 1222	1221 - 959	< 959	3004

## Messprotokoll - Shuttle-Run-Test, gesamt

Rücken- nummer	Name, Vorname	Erreichte Zeit [Min.:Sek.]	Erreichte Stufe	Bemerkung



## Liegestütze

Dies ist einer der dezentralen Tests. Bei der Durchführung bitte den Meldetermin der Ergebnisse an den DHB berücksichtigen!!!

Die Testung der Liegestütze erfasst die lokale Kraftausdauer der oberen Extremitäten (Brust- und Armmuskulatur). Diese Testung wird ebenfalls beim 1. DHB-Lehrgang durchgeführt.

### Testbeschreibung

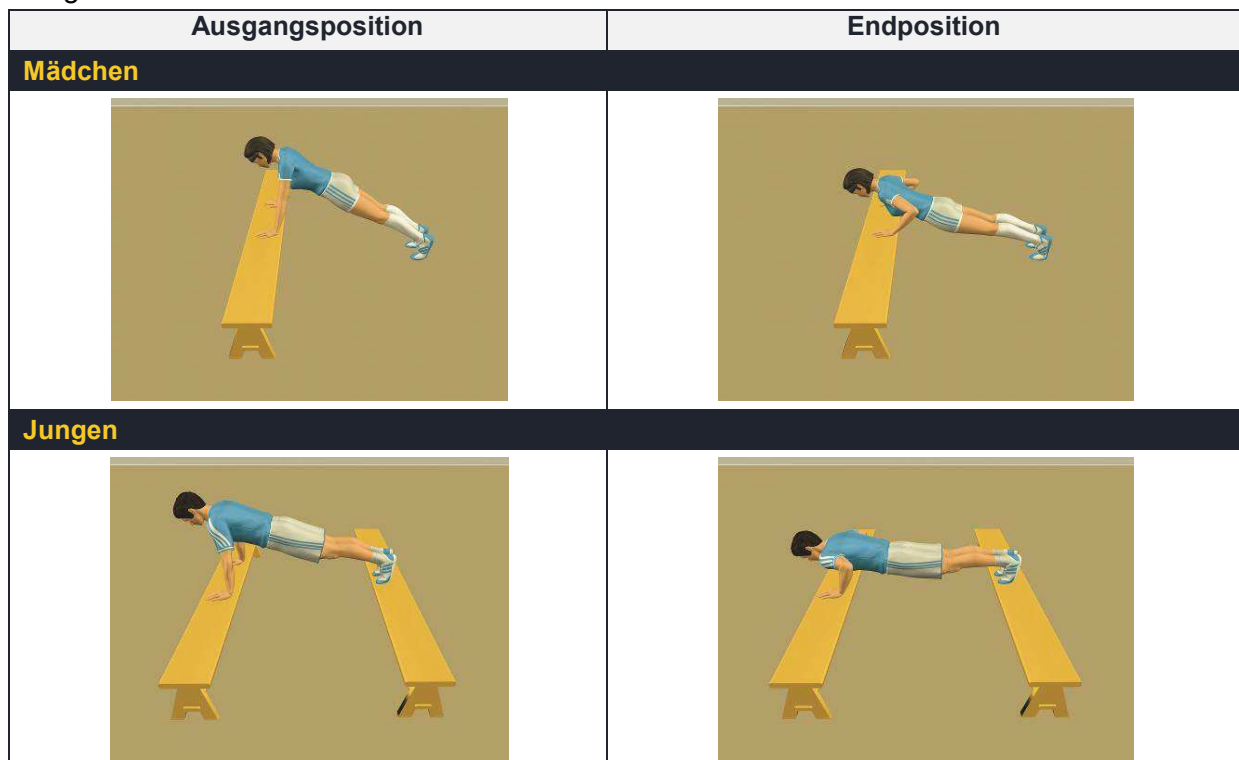
In der Ausgangsposition befinden sich die Füße der Spielerinnen auf dem Boden, die der Spieler auf einer Turnbank (siehe Abbildung). Der\*die Spieler\*in startet auf ein akustisches Signal aus der Ausgangsposition, die Hände befinden sich dabei auf einer Turnbank (etwas über schulterbreit auseinander) und die Arme sind gestreckt (Rücken und Beine bilden eine Linie). Durch Beugung der Ellbogen gelangt der\*die Spieler\*in in die Endposition. Die Endposition ist erreicht, wenn mit dem Brustkorb die Turnbank berührt wird. Aus der Endposition bewegt sich der\*die Spieler\*in durch Streckung der Ellbogen zurück in die Ausgangsposition. Das Bewegungstempo zum Ausführen der Beugung bzw. Streckung beträgt jeweils eine Sekunde und muss durch ein Metronom oder einen elektronischen Taktgeber vorgegeben werden. Ein Bewegungszyklus dauert also 2 Sekunden.

### Materialbedarf

Bänke (35 cm), Metronom (z. B. als App, Android: Metronom Beats, iOS: Pro Metronome)

### Bewertung

Gezählt wird die Anzahl der im Rhythmus **technisch korrekt** ausgeführten Wiederholungen (Oberkörper hat die Turnbank berührt) unter Berücksichtigung der Rhythmusvorgabe. Wenn die Bank zum **zweiten Mal** nicht berührt wird oder der Rhythmus nicht eingehalten wird, ist die Übung abubrechen



## Orientierungswerttabelle - Liegestütze

Stand 2020

<i>Liegestütze [Anzahl]</i>						
<b>Alter [Jahre]</b>	weit über-durchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unter-durchschnittlich	<b>Datenbasis [N]</b>
<b>Jungen</b>						
<b>14</b>	> 37	37 - 29	28 - 17	16 - 14	< 14	<b>163</b>
<b>15</b>	> 39	39 - 31	30 - 18	17 - 12	< 12	<b>1653</b>
<b>16</b>	> 39	39 - 31	30 - 18	17 - 12	< 12	<b>472</b>
<b>14-16</b>	> 39	39 - 31	30 - 18	17 - 12	< 12	<b>2288</b>
<b>Mädchen</b>						
<b>13</b>	> 34	34 - 25	24 - 10	9 - 4	< 4	<b>262</b>
<b>14</b>	> 35	35 - 26	25 - 10	9 - 3	< 3	<b>1643</b>
<b>15</b>	> 34	34 - 26	25 - 10	9 - 3	< 3	<b>389</b>
<b>13-15</b>	> 35	35 - 26	25 - 10	9 - 3	< 3	<b>2312</b>

**Gütekriterien**

Reliabilität: Auch für die Bestimmung der Zuverlässigkeit der Messung Kraftausdauer der oberen Extremitäten empfiehlt sich keine direkte Testwiederholung. Für vergleichbare Tests der Liegestütze werden für die Prüfung der Zuverlässigkeit Werte größer als  $r = 0,91$  angegeben (Baumgartner et al., 2002).



## Messprotokoll - Liegestütze

Rücken- nummer	Name, Vorname	Liegestütze [Anzahl]	Bemerkung



## Standweitsprung

Der Standweitsprung testet die horizontale Sprungleistung (Schnellkraft der unteren Extremitäten).

### Testbeschreibung

Der\*die Spieler\*in springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt.

Der\*die Spieler\*in entscheidet selbst über den Absprunzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

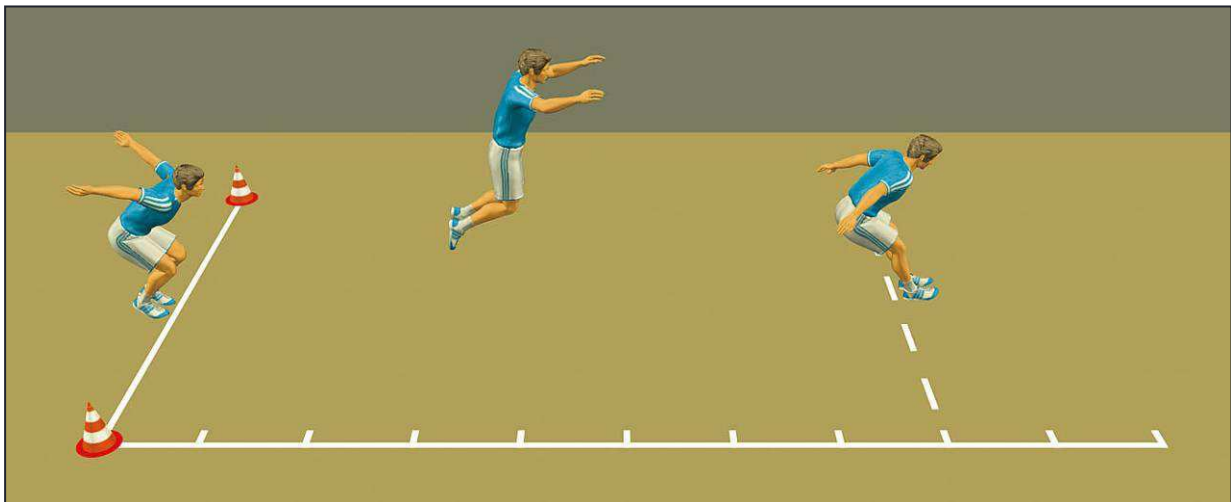
### Materialbedarf

Maßband, Markierungen

### Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in cm. Jede\*r Spieler\*in hat drei Versuche, von denen der beste (im stabilen beidbeinigen Stand) gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese\*n Spieler\*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

### Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 30)



## Orientierungswerttabelle - Standweitsprung

Stand 2020

<i>Standweitsprung [m]</i>						
<b>Alter [Jahre]</b>	<b>weit über-durchschnittlich</b>	<b>überdurchschnittlich</b>	<b>durchschnittlich</b>	<b>unterdurchschnittlich</b>	<b>weit unter-durchschnittlich</b>	<b>Datenbasis [N]</b>
<b>Jungen</b>						
<b>14</b>	> 2,62	2,62 - 2,46	2,45 - 2,14	2,13 - 1,95	< 1,95	<b>210</b>
<b>15</b>	> 2,68	2,68 - 2,52	2,51 - 2,19	2,18 - 2,01	< 2,01	<b>2070</b>
<b>16</b>	> 2,70	2,70 - 2,55	2,54 - 2,23	2,22 - 2,04	< 2,04	<b>566</b>
<b>14-16</b>	> 2,69	2,69 - 2,52	2,51 - 2,19	2,18 - 2,01	< 2,01	<b>2846</b>
<b>Mädchen</b>						
<b>13</b>	> 2,29	2,29 - 2,13	2,12 - 1,83	1,82 - 1,66	< 1,66	<b>325</b>
<b>14</b>	> 2,30	2,30 - 2,14	2,13 - 1,84	1,83 - 1,68	< 1,68	<b>2020</b>
<b>15</b>	> 2,30	2,30 - 2,16	2,15 - 1,85	1,84 - 1,70	< 1,70	<b>472</b>
<b>13-15</b>	> 2,30	2,30 - 2,15	2,14 - 1,84	1,83 - 1,68	< 1,68	<b>2817</b>

**Gütekriterien**

Reliabilität: Die Zuverlässigkeit kann aufgrund der letzten Sichtungen mit  $r = 0,94$  angegeben werden (Testwiederholungsmethode).





## 20-m-Sprint

Mit dem 20-m-Sprint wird die lineare Schnelligkeit getestet.

### Testbeschreibung

Der\*die Spieler\*in startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder\*innen stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder\*innen mit dem rechten) 30 cm vor der ersten Lichtschranke (dieser Startpunkt sollte durch eine Markierung gekennzeichnet werden) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 20 m so schnell wie möglich. Beim Überqueren der Startlinie beginnt die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie. Während des Laufes werden nach 5 m und 10 m zusätzliche Zwischenzeiten gestoppt, um eine Aussage über die Antrittsgeschwindigkeit treffen zu können. Jede\*r Spieler\*in hat zwei Versuche.

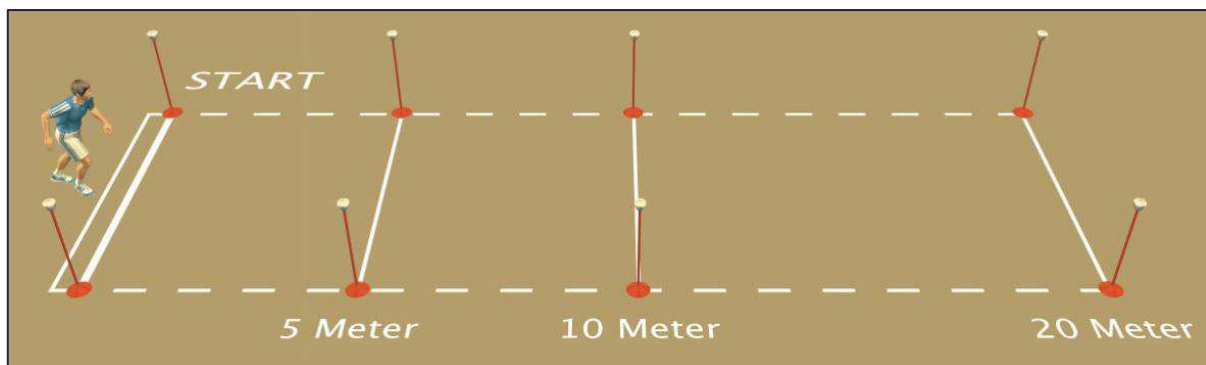
### Materialbedarf

Elektronische Zeitmessanlage mit vier Lichtschranken, Markierungen für die Vor-Start-(30 cm davor) /Start- und Ziellinien

### Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der\*die Spieler\*in für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 20 m benötigt. Außerdem wird bei 5 m und 10 m jeweils eine Zwischenzeit gemessen. Bei doppelten Zeiten bei einem Messpunkt (z.B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert. Die Zeiten beider Läufe werden in Sekunden (zwei Nachkommastellen) im beiliegenden Messprotokoll notiert, der beste Versuch wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese\*n Spieler\*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

### Aufbau



## Orientierungswerttabelle - 20-m-Sprint

Stand 2020

<i>20-m-Sprint [Sek.], inkl. 5-m- und 10-m-Zwischenzeiten</i>						
<b>Alter [Jahre]</b>	<b>weit überdurchschnittlich</b>	<b>überdurchschnittlich</b>	<b>durchschnittlich</b>	<b>unterdurchschnittlich</b>	<b>weit unterdurchschnittlich</b>	<b>Datenbasis [N]</b>
<b>Jungen</b>						
<b>14</b>	< 0,93	0,93 - 1,02	1,03 - 1,16	1,17 - 1,23	> 1,23	<b>111</b>
	< 1,64	1,64 - 1,76	1,77 - 1,93	1,94 - 2,04	> 2,04	
	< 2,90	2,90 - 3,06	3,07 - 3,31	3,32 - 3,43	> 3,43	
<b>15</b>	< 0,93	0,93 - 1,01	1,02 - 1,14	1,15 - 1,23	> 1,23	<b>1009</b>
	< 1,65	1,65 - 1,74	1,75 - 1,91	1,92 - 2,03	> 2,03	
	< 2,91	2,91 - 3,01	3,02 - 3,27	3,28 - 3,44	> 3,44	
<b>16</b>	< 0,91	0,91 - 0,98	0,99 - 1,14	1,15 - 1,28	> 1,28	<b>310</b>
	< 1,62	1,62 - 1,71	1,72 - 1,90	1,90 - 2,04	> 2,04	
	< 2,85	2,85 - 2,98	2,99 - 3,23	3,24 - 3,43	> 3,43	
<b>14-16</b>	< 0,93	0,93 - 1,00	1,01 - 1,14	1,15 - 1,24	> 1,24	<b>1430</b>
	< 1,64	1,64 - 1,73	1,74 - 1,91	1,92 - 2,03	> 2,03	
	< 2,90	2,90 - 3,01	3,02 - 3,27	3,28 - 3,43	> 3,43	
<b>Mädchen</b>						
<b>13</b>	< 0,96	0,96 - 1,05	1,06 - 1,23	1,24 - 1,32	> 1,32	<b>204</b>
	< 1,74	1,74 - 1,82	1,83 - 2,07	2,08 - 2,21	> 2,21	
	< 3,08	3,08 - 3,24	3,25 - 3,59	3,60 - 3,75	> 3,75	
<b>14</b>	< 0,97	0,97 - 1,03	1,04 - 1,21	1,22 - 1,29	> 1,29	<b>1171</b>
	< 1,73	1,73 - 1,84	1,85 - 2,03	2,04 - 2,16	> 2,16	
	< 3,08	3,08 - 3,23	3,24 - 3,53	3,54 - 3,71	> 3,71	
<b>15</b>	< 0,95	0,95 - 1,01	1,02 - 1,20	1,21 - 1,27	> 1,27	<b>288</b>
	< 1,73	1,73 - 1,82	1,83 - 2,01	2,02 - 2,12	> 2,12	
	< 3,10	3,10 - 3,22	3,23 - 3,51	3,52 - 3,65	> 3,65	
<b>13-15</b>	< 0,96	0,96 - 1,03	1,04 - 1,21	1,22 - 1,30	> 1,30	<b>1663</b>
	< 1,73	1,73 - 1,83	1,83 - 2,03	2,04 - 2,16	> 2,16	
	< 3,08	3,08 - 3,23	3,24 - 3,53	3,54 - 3,71	> 3,71	

**Gütekriterien**

Reliabilität: Die Zuverlässigkeit kann aufgrund der letzten Sichtungen mit  $r = 0,92$  angegeben werden (Testwiederholungsmethode).

## Messprotokoll - 20-m-Sprint

Rücken- nummer	Name, Vorname	Versuch	Zeiten [Sek.]			Bemerkung
			5m	10m	20m	
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				

## **Prellen im Achterlauf**

Das Prellen im Achterlauf testet die Gewandtheit mit dem Ball.

### Testbeschreibung

Der\*die Spieler\*in startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, kontralaterales Bein vorne) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) so schnell wie möglich eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende **mit der von der Slalomstange entfernten Hand** (Außenhand) geprellt werden. Die elektronische Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der\*die Spieler\*in nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie läuft. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder\*innen unterschiedliche Startposition bei gleichem Testaufbau und dementsprechend anderem Ablauf (siehe Aufbau).

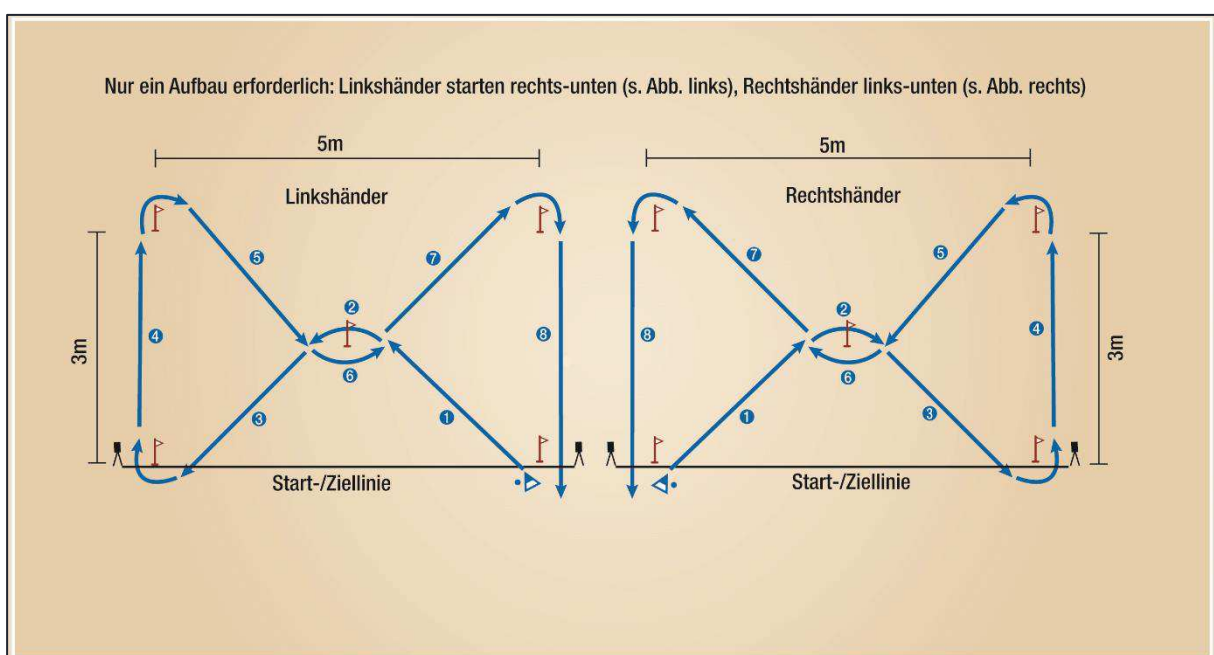
### Materialbedarf

5 Slalomstangen, Markierungen für die Start-/Ziellinie, elektronische Zeitmessanlage (2 Lichtschranken), Handball (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2)

### Bewertung

Gemessen wird die Gesamtzeit nach drei kompletten Durchläufen der Laufstrecke. Nach einem Probeversuch hat der\*die Spieler\*in zwei Versuche, der beste wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese\*n Spieler\*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

**Aufbau** (angelehnt an Pabst et al., 2010, S. 29)





## Orientierungswerttabelle - Prellen im Achterlauf

Stand 2020

<i>Prellen im Achterlauf [Sek.]</i>						
<b>Alter [Jahre]</b>	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	<b>Datenbasis [N]</b>
<b>Jungen</b>						
<b>14</b>	< 21,73	21,73 - 22,63	22,64 - 25,10	25,11 - 26,51	> 26,51	<b>185</b>
<b>15</b>	< 21,72	21,72 - 22,60	22,61 - 24,77	24,78 - 26,47	> 26,47	<b>1847</b>
<b>16</b>	< 21,74	21,74 - 22,61	22,62 - 24,72	24,73 - 26,22	> 26,22	<b>515</b>
<b>14-16</b>	< 21,72	21,72 - 22,60	22,61 - 24,78	24,79 - 26,44	> 26,44	<b>2547</b>
<b>Mädchen</b>						
<b>13</b>	< 22,72	22,72 - 24,11	24,12 - 26,85	26,86 - 29,31	> 29,31	<b>329</b>
<b>14</b>	< 23,16	23,16 - 23,97	23,98 - 26,50	26,51 - 28,31	> 28,31	<b>2025</b>
<b>15</b>	< 23,04	23,04 - 23,96	23,97 - 26,50	26,51 - 27,74	> 27,74	<b>463</b>
<b>13-15</b>	< 23,13	23,13 - 23,99	24,00 - 26,54	26,55 - 28,40	> 28,40	<b>2817</b>

### Gütekriterien

Reliabilität: Die Zuverlässigkeit kann aufgrund der letzten Sichtungen mit  $r = 0,77$  angegeben werden (Testwiederholungsmethode).

## Messprotokoll - Prellen im Achterlauf

Rückennummer	Name, Vorname	Zeit [Sek.]		Bemerkung
		1. Versuch	2. Versuch	



## Bodenturnen

Das Bodenturnen prüft neben der korrekten Bewegungsausführung der einzelnen Elemente vor allem die Körperspannung.

### Testbeschreibung

Der\*die Spieler\*in muss eine zusammenhängende Kür aus den folgenden Elementen (maximal 10) präsentieren:

- Pflichtelemente (vorgeschlagene Reihenfolge)
  - Handstand abrollen
  - Streck sprung mit ganzer Drehung
  - Flugrolle
  - Rad links
  - Rad rechts
  - Rolle vorwärts
  - Rolle rückwärts
  
- Kürelemente (maximal 3)
  - Kopfstand
  - Rondat
  - Handstandüberschlag
  - Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand
  - etc.

### Materialbedarf

Mattenbahn oder 5 Turnmatten

### Bewertung

Jedes Pflichtelement wird nach einem dreistufigen System (2 = gut, 1 = durchschnittlich, 0 = schlecht) bewertet. Ein vergessenes Pflichtelement wird mit 1 Punkt Abzug (-1) geahndet. Jedes Kürelement wird bei guter Ausführung mit 1 Punkt ansonsten mit 0 Punkten bewertet. Bei der Bewertung der Einzelemente werden neben der Ausführung (gut, mittel, schlecht) vor allem die Körperspannung und das flüssige „Durchturnen“ beobachtet. **Die Körperspannung für die Gesamtübung wird mit einer separaten Punktzahl zwischen 0 bis 10 bewertet. Diese Zusatzpunkte fließen nicht in Ermittlung der Note mit ein.**

Die für die Gesamtbewertung entscheidenden Noten (1-5) ergeben sich aus der Anzahl der Gesamtpunkte (maximal 17 Punkte) nach dem folgenden Schema:

Note	1	2	3	4	5
Punkte	≥ 14	13 - 11	10 - 7	6 - 4	≤ 3

### Hinweise

Die DHB-Sichter\*innen können bei der Bewertung durch turnerfahrene Landestrainer\*innen unterstützt werden.

Die Torhüter\*innen eröffnen die Turnprüfung ihres Landesverbandes, um direkt danach zeitgleich zu den Turnprüfungen ihrer Mitspieler\*innen mit dem Torhüter\*in-Test (s. S. 45) fortzuführen.

## Messprotokoll - Bodenturnen

Rückennummer	Name, Vorname	Bewertung [Noten 1-5]	Bemerkung