

Testhandbuch Ergänzungsprüfung

Ansprechperson allgemein:

Sekretariat Institut für Sportwissenschaft
Sandra Schaffenrath
Mail: Sandra.Schaffenrath@uibk.ac.at
Tel.: +43 512 507 45891

Ansprechperson für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen:

Dr. Werner Kirschner
Mail: Werner.Kirschner@uibk.ac.at
Tel.: +43 512 507 45854

Leitung:

Maurice Mohr PhD
Mail: Maurice.Mohr@uibk.ac.at
Tel.: +43 512 507 45871

Übersicht

I. Basistests:

- 30m – Sprint
- Standweitsprung
- Stangenklettern / Tauhangeln
- Ballweitwurf
- 2400m Lauf / 2900m Lauf
- Hürden – Bumerang – Lauf
- Schaukeln im Beugehang an den Ringen / Hüftaufzug aus dem Hang am Hochreck

I. Teil

30m Sprint

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s]

Testgeräte:

- 1 elektronische Zeitnehmung (2 Messeinheiten, 4 Ständer, Anzeigergerät)
- 1 Tape
- 1 Maßband

Testaufbau/Einstellungen:

Die Zeitnehmung wird so positioniert, dass sich die Startlichtschranke auf der Startlinie (Tapestreifen) (siehe Abb. 1) und der Lichtstrahl auf einer Höhe von 40cm befindet (siehe Abb. 2). Die Ziellichtschranke wird so aufgestellt, dass der Lichtstrahl auf einer Höhe von 85cm exakt über der Ziellinie verläuft. 20cm vor der Startlinie wird mit Tape eine Markierung aufgebracht, die den Testpersonen als Markierung für die Startposition dient.

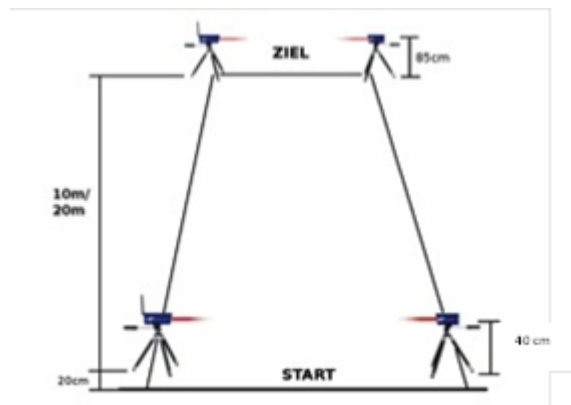


Abb. 1: Aufbau 30m Sprint



Abb. 2: Höhe Startlichtschranke Start (40cm)



Abb. 3: Startposition 20cm hinter der Startlinie

Testdurchführung:

- Die Testperson startet barfuß oder mit Hallenschuhen
- Die Testperson startet in Schrittstellung aus dem Fallstart mit dem vorderen Fuß unmittelbar vor der aufgeklebten Markierung (Abb. 3)
- Es erfolgt kein Startkommando – die Testperson startet nach der Freigabe durch Testleiter selbstständig
- Die Testperson hat die Aufgabe, die zurückzulegende Laufstrecke von 30m so schnell wie möglich zu durchlaufen
- Zieldurchlauf im normalen Sprint (kein nach vorne Schleudern der Arme)
- Jede Testperson hat 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Die Testperson schleudert beim Zieldurchlauf die Arme nach vorne und löst somit die Zeitnahme verfrüht aus
- Verrutschen des vorderen Fußes der Testperson unmittelbar vor dem Start

Punktewertung & Versuche:

	<i>1 Punkt</i>	<i>2 Punkte</i>	<i>3 Punkte</i>
<i>Studentinnen</i>	≤ 5,25 sec	≤ 5,1 sec	≤ 4,65 sec
<i>Studenten</i>	≤ 4,4 sec	≤ 4,3 sec	≤ 4,1 sec

- 2 Versuche
- Wird die Leistung für 1 Punkt nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

Standweitsprung

Messparameter:

Länge in Meter [m]

Testgeräte:

- 1 Tape zur Kennzeichnung des Absprungs und der geforderten Sprungweite (bzw. Bodenmarkierungen)
- 1 Maßband

Testaufbau/Einstellungen:

Zur Markierung des Absprungs und der geforderten Sprungweite werden mittels Tape Linien am Boden angebracht. Alternativ können auch Bodenmarkierungen verwendet werden.

Testdurchführung:

- Die Testperson startet barfuß oder mit Hallenschuhen
- Die Testperson startet in hüftbreiter Beinstellung unmittelbar vor der Absprunglinie
- Es erfolgt kein Startkommando – die Testperson startet nach der Freigabe durch die Testleiter selbstständig
- Die Testperson hat die Aufgabe, mindestens die geforderte Sprungweite für 1 Punkt zu erzielen
- Beim Absprung und bei der Landung dürfen die Absprunglinie und die Begrenzungslinie für die geforderte Sprungweite nicht berührt werden
- Die Landeposition ist so lange einzuhalten, bis der Testleiter die Sprungweite notiert hat
- Jede Testperson hat 3 Versuche

Fehlerquellen:

- Kein beidbeiniger Absprung
- Übertreten der Absprunglinie
- Berührung der Begrenzungslinie für die geforderte Sprungweite
- Verrutschen der Füße unmittelbar vor dem Absprung
- Keine stabile Position bei der Landung – Testperson fällt zurück

Punktwertung & Versuche:

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Studentinnen	≥ 1,85 m	≥ 1,95 m	≥ 2,15 m
Studenten	≥ 2,37 m	≥ 2,47 m	≥ 2,60 m

- Studentinnen: Studentinnen < 1,60 m Körpergröße → 1,90 Meter (2 Punkte)
- Studenten: Studenten < 1,73 m Körpergröße → 2,42 Meter (2 Punkte)
- 3 Versuche
- Wird die Leistung für 1 Punkt nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

Stangenklettern / Tauhängeln

Stangenklettern

Hinweis auf Demovideo:

Ein Demovideo finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos zu den einzelnen Übungen/EP Stangenklettern.

https://www.uibk.ac.at/isw/studium/ergaenzungspruefung/videos/ep_stangenklettern Damen2015neu-1.mp4

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s]

Testgeräte:

- 2-4 Kletterstangen
- 2 Stoppuhren
- 4 Matten

Testaufbau/Einstellungen:

Zur Durchführung dieses Tests werden 2-4 Stangen herausgeklappt. Um die Stangen wird mit blauen Matten abgesichert (Abb. 4).



Abb. 4: Aufbau Stangenklettern



Abb. 5: Startposition Stangenklettern

Testdurchführung:

- Die Testperson startet barfuß oder mit Hallenschuhen
- Die Testperson startet mit beiden Händen an der Stange auf Augenhöhe (Abb. 5)
- Beide Beine haben in der Startposition Bodenkontakt
- Nach dem Startkommando des Testleiters (Auf die Plätze – Beine/Füße weg – Los) hat die Testperson die Aufgabe, so schnell wie möglich die Stange hochzuklettern
- Beim Start ist kein aktives Wegspringen nach oben erlaubt

- Die Zeit wird angehalten, sobald die Testperson den braunen Querbalken mit einer Hand abschlägt
- Jede Testperson hat 2 Versuche
- **ACHTUNG:** Zur Verletzungsprophylaxe wird empfohlen, das Herunterrutschen zum Boden auf eine kontrollierte Art und Weise auszuführen.

Fehlerquellen:

- Aktives Wegspringen nach oben beim Start
- Die Hände greifen beim Start höher als Augenhöhe
- Der Querbalken wird nicht abgeschlagen

Punktewertung & Versuche:

	<i>1 Punkt</i>	<i>2 Punkte</i>	<i>3 Punkte</i>
<i>Studentinnen</i>	≤ 15 sec	≤ 11 sec	≤ 6 sec

- 2 Versuche
- Wird die Leistung für 1 Punkt nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

Tauhangeln

Hinweis auf Demovideo:

Ein Demovideo finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos zu den einzelnen Übungen/EP Tauhangeln.

https://www.uibk.ac.at/isw/studium/ergaenzungspruefung/videos/ep_taukletternherren2015neu-1.mp4

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s]

Testgeräte:

- 3-6 Tuae
- 2 Stoppuhren
- 2 Niedersprungmatten
- Tape (blau)

Testaufbau/Einstellungen:

Zur Durchführung dieses Tests werden die Tuae herausgezogen und der Testbereich mit Niedersprungmatten abgesichert. In einem Abstand von 0,33m von der Decke befindet sich eine leuchtblaue Markierung.



Abb. 6: Startposition



Abb. 7: Leuchtblaue Markierung

Testdurchführung:

- Die Testperson startet barfuß oder mit Hallenschuhen
- Die Testperson startet mit beiden Händen am Tau auf Augenhöhe (Abb. 6)
- Beide Beine haben in der Startposition Bodenkontakt

- Nach dem Startkommando des Testleiters (Auf die Plätze – Beine/Füße weg – Los) hat die Testperson die Aufgabe, so schnell wie möglich das Tau hochzuklettern, ohne dabei die Beine/Füße zu benutzen
- Beim Start ist kein aktives Wegspringen erlaubt
- Nachdem die Testperson über die leuchtblaue Markierung greift (Abb. 7) wird der Kletterschluss eingenommen
- Anschließend schlägt die Testperson hörbar an der Decke an und die Zeit wird angehalten
- Jede Testperson hat 2 Versuche
- **ACHTUNG:** Wichtige Hinweise bezüglich Vermeidung von Verletzungen!
 - (1) Zur Verletzungsprophylaxe wird empfohlen, vor dem Anschlagen an der Decke einen Kletterschluss auszuführen. Nach dem Kletterschluss darf jedoch nicht mehr weitergeklettert werden.
 - (2) Zur Verletzungsprophylaxe wird empfohlen, das Herunterklettern am Tau auf eine kontrollierte Art und Weise auszuführen (kein Herunterrutschen).

Fehlerquellen:

- Aktives Wegspringen nach oben beim Start
- Die Hände greifen beim Start deutlich höher als Augenhöhe
- Beim Hinaufklettern wird das Tau mit den Beinen/Füßen umschlossen und damit das Klettern aktiv unterstützt
- Es wird mit keiner Hand über die leuchtblaue Markierung gegriffen
- Vor dem Anschlagen an die Decke wird kein Kletterschluss eingenommen
- An der Decke wird nicht hörbar abgeschlagen

Punktewertung & Versuche:

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Studenten	≤ 20 sec	≤ 17 sec	≤ 8 sec

- 2 Versuche
- Wird die Leistung für 1 Punkt nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

Ballweitwurf

Messparameter:

Wurfweite über dem Limit (Treffen der Wand oberhalb der Fußleiste)

Testgeräte:

- 1 Ball (200g) (mehrere Bälle zum Einwerfen)
- 1 Tape
- 1 Maßband

Testaufbau/Einstellungen:

Zur Markierung des Abwurfs wird in einem Abstand von 26m von einer Wand mittels Tape eine Linie am Boden angebracht (Abb. 8).

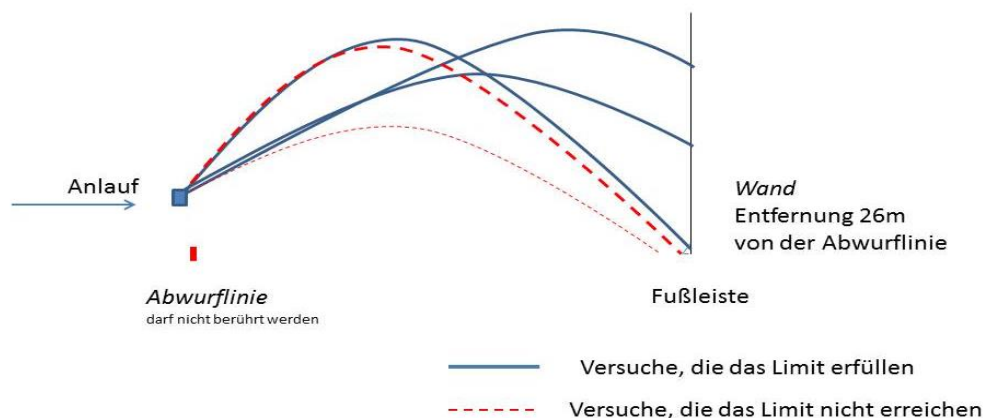


Abb. 8: Testaufbau

Testdurchführung:

- Die Testperson hat die Aufgabe, den Ball ohne Bodenberührung an die Wand zu werfen
- Beim Abwurf darf die Abwurflinie oder der Boden jenseits davon nicht berührt werden
- Ein Testleiter kontrolliert das Übertreten, der zweite das Auftreffen des Balles
- Aufschlagpunkte an der Wand bedeuten ausreichende Wurfweite (Limit erbracht)
- Bälle müssen zurückgerollt werden (Sicherheit)
- Jede Testperson hat 3 Versuche

Fehlerquellen:

- Ein Versuch ist ungültig, wenn die Testperson mit irgendeinem Körperteil die Abwurflinie oder den Boden jenseits davon berührt
- Auch nach dem Abwurf darf die Linie nicht überschritten werden, bis der Ball aufschlägt

Punktewertung & Versuche:

	<i>1 Punkt</i>	<i>2 Punkte</i>	<i>3 Punkte</i>
<i>Studentinnen</i>	≥ 24 m	≥ 26 m	≥ 30 m

- 3 Versuche
- Wird die Leistung für 1 Punkt nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

2400m Lauf / 2900m Lauf

Messparameter:

- Zeit für 2400m (Studentinnen): 6 Runden auf der Laufbahn
Zeit für 2900m (Studenten): 7 Runden plus 100m auf der Laufbahn

Testgeräte:

- Stoppuhr
- Startnummern
- Pfeife

Testdurchführung:

- Die Testpersonen bekommen eine Startnummer, welche auf der Namensliste beim jeweiligen Namen notiert wird
- 5-10 Personen pro Laufgruppe (pro ZeitnehmerIn 2-3 Testpersonen)
- Lauf findet je nach Witterung in der Sporthalle oder auf der 400 m Bahn statt (*alternativ kann der Lauf auch auf dem Rasen auf der Umlaufbahn eines Fußballfeldes stattfinden*)
- Es wird ein Startsignal gegeben, die Stoppuhr wird gestartet
- Der Testleiter sagt an der Ziellinie die Rundenzeiten an (Verweis auf „letzte Runde“)
- Jede Testperson hat 1 Versuch

Fehlerquellen:

- Abkürzen der Strecke durch Laufen innerhalb der Begrenzungslinien der Innenbahn führt zur Disqualifikation

Punktewertung & Versuche:

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Studentinnen [2400 m]	≤ 12 min 30 sec	≤ 12 min	≤ 11 min
Studenten [2900 m]	≤ 12 min 25 sec	≤ 12 min	≤ 11 min 10 sec

- 1 Versuch
- Wird die Leistung für 1 Punkt nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

Hürden – Bumerang – Lauf

Messparameter:

Zeit in Sekunden [s]

Testgeräte:

- 1 Matte
- elektronische Zeitnehmung - (1 Messeinheit)
- 6 Stangen mit Höhenmarkierung
- 4 Stangen ohne Höhenmarkierungen
- 7 Fußsockel
- 6 Verbindungsstücke
- 1 Maßband
- 1 Tape

Testaufbau/Einstellungen:

Die Zeitnehmung wird so aufgestellt, dass sich die Lichtschranken exakt über der Start- bzw. Ziellinie befinden. Die Startlichtschranke wird so eingestellt, dass der Lichtstrahl auf einer Höhe von 45cm verläuft (Abb. 11). Der Abstand der Lichtschranken beträgt ca. 4m. Die Matte, Mittelstange und Hürden werden wie in Abb. 9 abgebildet aufgestellt. Die Matte wird angeklebt, damit diese nicht verrutscht (über die Ecken der Matte schräg am Boden festkleben).

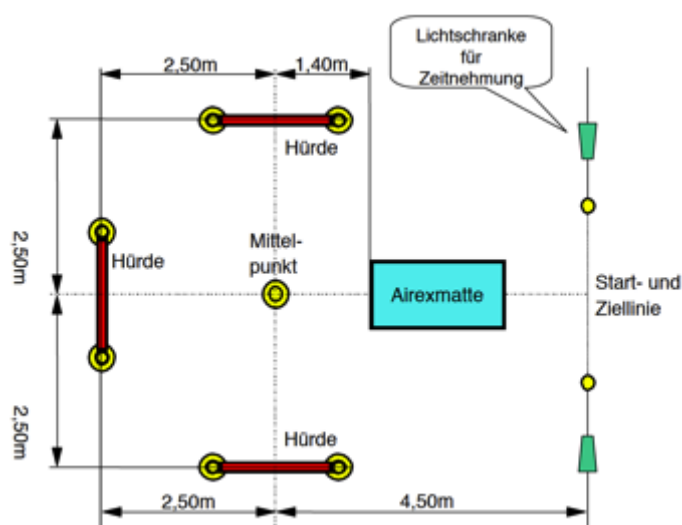


Abb. 9: Aufbau Hürden – Bumerang – Lauf



Abb. 10: Position Lichtschranke und Position Fallstart



Abb. 11: Höhe Lichtschranke 45cm

Testdurchführung:

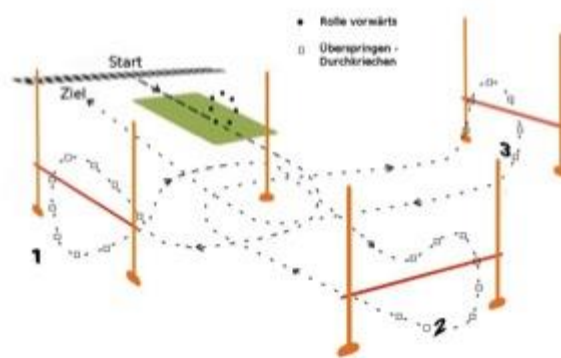


Abb. 12: Testdurchführung Hürden – Bumerang – Lauf

- Die Testperson startet mit Hallenschuhen
- Die Testperson hat die Aufgabe, den vorgegebenen Parcours (Abb. 12) so schnell wie möglich zu durchlaufen
- Das Durchlaufen des Parcours kann im oder gegen den Uhrzeigersinn erfolgen
- Die Testperson startet in Schrittstellung aus dem Fallstart mit dem vorderen Fuß unmittelbar vor der Startlinie (Abb. 10)
- Es erfolgt kein Startkommando – die Testperson startet nach der Freigabe durch die Testleiter selbstständig
- Der Rundlauf beginnt unmittelbar nach dem Start mit einer Rolle vorwärts auf der Matte
- Anschließend muss die Mittelstange umlaufen werden

- Daraufhin erfolgt ein Sprung über eine Hürde, die anschließend wieder unterhalb der Stange passiert werden muss
- Dieser Ablauf wiederholt sich bei allen 3 Hürden. Nach der ersten Hürde darf nicht die gegenüberliegende Hürde genommen werden
- Nach der dritten Hürde und dem letztmaligen Umlaufen der Mittelstange muss die Testperson versuchen, die Ziellinie so schnell wie möglich zu durchlaufen
- Jede Testperson hat 2 Versuche

ACHTUNG: Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße (Tab. I).

Körpergröße [cm]	Hürdenhöhe [cm]
141 – 145	58
146 – 150	60
151 – 155	62
156 – 160	64
161 – 165	66
166 – 170	68
171 – 175	70
176 – 180	72
181 – 185	74
186 – 190	76
191 – 195	78
196 – 200	80

Tab. I: Größentabelle Hürden – Bumerang – Lauf

Fehlerquellen:

- Mittelstange wird nicht umlaufen (keine Abkürzung!)
- Vergessen eines Bewegungselementes
- Abräumen einer Hürde oder der Mittelstange
- Keine sauber durchgeführte Rolle vorwärts
- Falsche Laufrichtung
- Verrutschen des vorderen Fußes der Testperson unmittelbar vor dem Start

Punktewertung & Versuche:

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Studentinnen	≤ 14,3 sec	≤ 13,8 sec	≤ 12,3 sec
Studenten	≤ 12,5 sec	≤ 12 sec	≤ 11 sec

- 2 Versuche
- Wird die Leistung für 1 Punkt nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

Schaukeln im Beugehang an den Ringen / Hüftaufzug aus dem Hang am Hochreck

Schaukeln im Beugehang an den Ringen

Hinweis auf Demovideo:

Ein Demovideo finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos zu den einzelnen Übungen/EP SchaukelnBeugehang. https://www.uibk.ac.at/isw/studium/ergaenzungspruefung/videos/ep_schaukelnbeugehangdame_n2015.mp4

Messparameter:

Bewegungsablauf in konstanter Körperposition erfüllt / nicht erfüllt

Testgeräte:

- Ringe
- Kasten
- Maßband
- Tape

Testaufbau/Einstellungen:

Ein 40cm hoher Kasten wird in einem Abstand von 2,00m vom lotrechten Aufhängepunkt der Ringe aufgestellt. Auf dem Kasten wird in einem Abstand von 0,50m von der Vorderkante des Kastens eine Markierung angebracht, wodurch sich ein horizontaler Abstand von 2,50m vom lotrechten Aufhängepunkt der Ringe ergibt (Abb. 13).

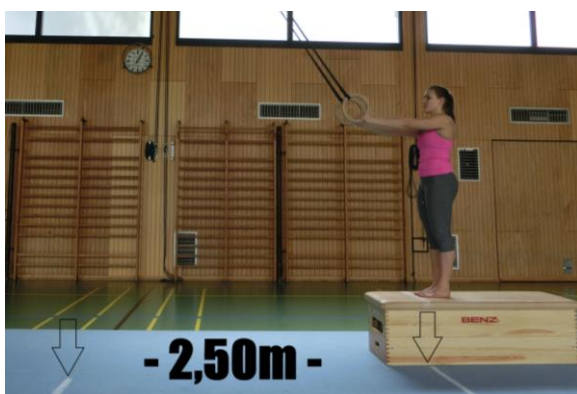


Abb. 13: Ausgangsposition auf dem Kasten



Abb. 14: Position während des Schaukelns

Testdurchführung:

- Die Testperson steht auf dem Kasten und hält die Ringe auf Kopfhöhe (Abb. 13)
- Die Testperson springt aus dem Stand in den Beugehang gehockt
- Die Testperson schwingt zweimal vor und zweimal wieder zurück
- Kinn wird auf der Höhe der Ringe gehalten (Abb. 14)

- Beine werden deutlich gehockt vor dem Körper gehalten (Abb. 14)
- Stabile Körperposition während des Schaukelns
- Abschließend erfolgt eine beidbeinige Landung in den aufrechten Stand auf dem Kasten (Hinweis: Landung hinter der vorgegebenen Markierung = Ausgangsposition)
- Jede Testperson hat 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Beine berühren den Boden (Test wird abgebrochen)
- Beine werden nicht deutlich gehockt vor dem Körper gehalten (Testabbruch bei 90°)
- Kinn wird nicht auf der Höhe der Ringe gehalten (Testabbruch bei Absinken in Jochbeinhöhe)
- Kein Sprung oder Sprung nach vorne in den Beugehang
- Ellenbogenwinkel oder Hüftwinkel verändern sich
- Testperson fällt während der Landung am Kasten nach vorne

Punktwertung & Versuche:

- Studentinnen: 2 x Absolvierung der Übung → nur 2 Punkte möglich
- 2 Versuche
- Wird die Leistung für 2 Punkte nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!

Hüftaufzug aus dem Hang am Hochreck

Hinweis auf Demovideo:

Ein Demovideo finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos zu den einzelnen Übungen/EP Hüftaufzug.

https://www.uibk.ac.at/isw/studium/ergaenzungspruefung/videos/ep_hueftaufzugherren2015neump4.mp4

Messparameter:

Endposition Stütz auf dem Hochreck: ja/nein

Testgeräte:

- Reck
- Matten

Testaufbau/Einstellungen:

Das Reck in Kopfhöhe montieren, dann hochfahren. Drei Matten quer unter das Reck legen.



Abb. 15: Ausgangsposition am Hochreck

Testdurchführung:

- Helfer unterstützt Sprung in den Hang und stabilisiert ruhige Position
- Aus dem ruhigen Hang (Abb. 15) erfolgt zuerst ein Beugen der Arme gefolgt vom Beugen in der Hüfte
- Schließen des Arm-Rumpfwinkels und Strecken der Beine bis die Testperson die Hüfte auf der Reckstange ablegen kann
- Die Übung endet im Stütz
- Jede Testperson hat 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Hüftaufzug nicht aus dem ruhigen Hang
- Schwungholen mit den Beinen (Schnepperbewegung nicht erlaubt!)
- Stütz wird nicht erreicht

Limits & Versuche:

- Studenten: 1 x Absolvierung der Übung → nur 2 Punkte möglich
- 2 Versuche
- Wird die Leistung für 2 Punkte nicht erreicht, so scheidet die Testperson von der EP aus!