

2.5.2 Kasten-Bumerang-Test

Testvorbereitung und benötigtes Personal

Vier Turnmatten (blaue „Standard-Matten“ aus Sporthallenausstattung)

Mindestens eine Matte mit 2 Meter Länge (Startmatte)

Drei Kastenteile mit den Maßen 140 x 40cm

Ein Medizinball (mind. 30cm Höhe)

Maßband (5 Meter)

Stoppuhr

Ggf. Klebeband für Markierungen (z.B. Korridor für Rolle vorwärts; exakte Position der Kastenteile)



1-2 Personen



Es ist darauf zu achten, dass der Sportler ausreichend Auslaufläche hinter der Start-/Ziel-Markierung oder den Kastenteilen hat. Ggf. sind Wände/Hindernisse mit Matten zu umkleiden.

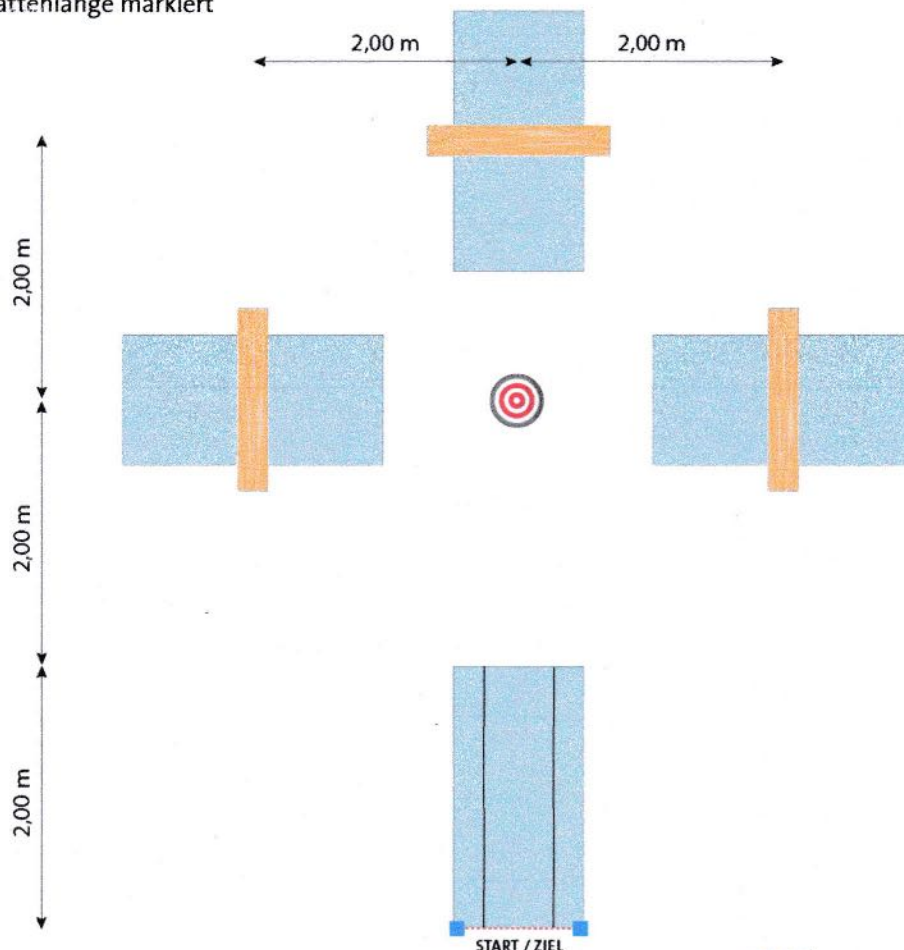
Testaufbau gemäß Abbildung auf Übungsfeld mit 6x4 Meter – Keine Markierung der Laufstrecken

Der Medizinball wird in 4 Meter Abstand zur Start-/Ziel-Linie und je 2 Meter Abstand zu den drei Kastenteilen positioniert (siehe Abbildung)



An drei Seiten werden aufgestellte Kastenteile mit 140cm Breite und 40cm Höhe aufgestellt. Dazwischen wird je eine Sportmatte gelegt. (Siehe Abbildung)

Auf der Start-Ziel-Matte (2 Meter Mattenlänge) wird ein 1 Meter breiter Korridor über die gesamte Mattenlänge markiert

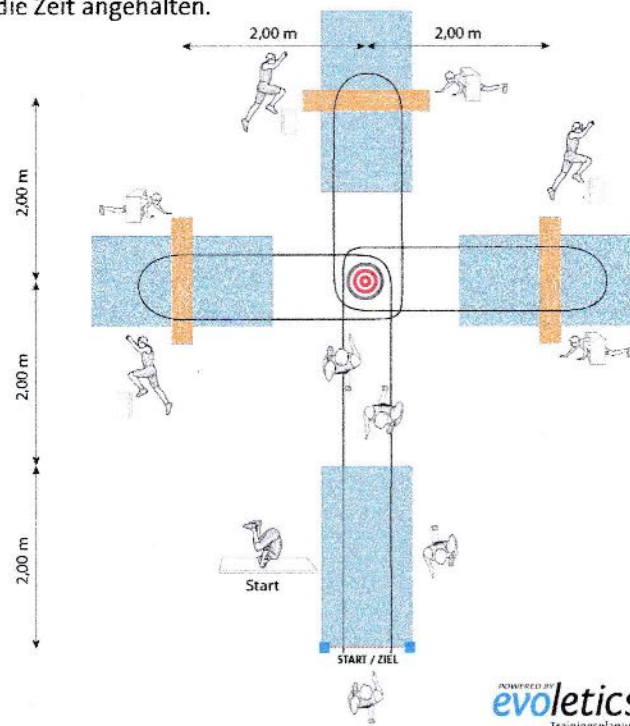


2.5 Testbereich Schnelligkeit / Koordination

Testbeschreibung

Alle folgenden Richtungsangaben (links/rechts) beziehen sich auf die Laufrichtung und Sichtweise des Sportlers.

Die Startposition ist stehend vor der Startmatte (siehe Abbildung). Die äußere Mattenkante bildet die Start-/Ziellinie. Die Zeit beginnt mit dem Startsignal zu laufen. Der Kasten-Bumerang-Test beginnt mit einer sauber ausgeführten Vorwärtsrolle auf der Turnmatte und einem Sprint zum davor positionierten Medizinball. Die Vorwärtsrolle muss in dem markierten 1-Meter-Korridor (ggf. verlängert über die Matte hinaus) begonnen (Handaufsatz) und beendet (Aufrichten nach der Vorwärtsrolle) werden. Der Sportler läuft dann links um den Medizinball und biegt nach rechts ab, überspringt das erste Kastenteil und durchtaucht es anschließend zurück in Richtung des Medizinballs. Darauf wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechts abgebogen. Das zweite Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Es wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und hinter diesem nach rechts abgebogen. Das dritte Kastenteil wird übersprungen und im Anschluss durchtaucht, um wieder in Richtung des Medizinballs zu gelangen. Abschließend wird erneut links am Medizinball vorbeigelaufen und nach rechts zur Start-/Ziel-Matte abgebogen. Die Start-/Ziel-Matte wird vollständig der Länge nach überquert. Beim Überqueren der Start-/Ziel-Linie wird die Zeit angehalten.



POWERED BY
evoletics
Trainingsplanung



Korrekturhinweise sind nicht zulässig.

Eine Berührung der Kastenteile ist zulässig, sofern sie dadurch nicht in eine deutlich neue Position (Änderung von 10cm oder mehr) gebracht werden oder umkippen.

Der Test wird ungültig, wenn auch nur ein o.g. Kriterium nicht eingehalten wird. Abbruchkriterien sind:



- Vorwärtsrolle endet nicht im 1-Meter-Korridor
- Es wird rechts am Medizinball vorbeigelaufen
- Medizinball wird überlaufen und/oder berührt
- Ein Kastenteil wird umgestoßen oder um 10cm oder mehr verrückt
- Kastenteil wird nicht durchtaucht



Gemessen wird die Dauer, die für einen gültigen Durchgang unter Einhaltung der o.g. Laufabfolge und Kriterien benötigt wird.



Zwei Versuche. Der schnellste Versuch wird gewertet. Kein Probedurchgang.



Notiert wird schnellste Zeit für einen gültigen Durchgang in Sekunden. Eine Nachkommastelle. Bsp.: 13,1sek. Ist kein Versuch gültig, wird dies durch eine X auf dem Laufzettel notiert.