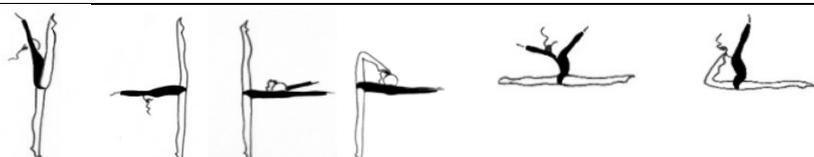


Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	Körpertechniken mit Querspagat rechts und links					
Zielelemente						
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen der sportartspezifischen passiven und aktiven Beweglichkeit • Korrekte Ausführung: Symmetrische Hüftposition • Beidseitige Ausprägung rechts und links (Variabilität, Gesundheitserhalt) 					
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> • Passive und aktive Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite (vorderes/unteres Bein) • Passive und aktive Beweglichkeit der Hüftbeuger und vorderen Oberschenkelmuskulatur (hinteres/oberes Bein) 					
Altersbereich	AK7/8					
Name des Tests	Spagat					
Beschreibung und Abbildung(en)	Mit kleiner Lücke unter Knie / hinterem Oberschenkel 	Am Boden 	Hinteres Knie gebeugt 			
Bewertung	1-3 Punkte					
Altersbereich	AK 7/8					
Name des Tests	Rumpfvorbeuge					
Beschreibung und Abbildung(en)	Handgelenke zwischen Sohle und erstem Block 	Handgelenke am ersten Block	Handgelenke zwischen erstem und zweitem Block 			
Bewertung	1-3 Punkte					
Altersbereich	AK9/10					
Name des Tests	Querspagat aktiv					
Beschreibung und Abbildung(en)	Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.	160°	165°	170°	175°	180° 
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto					

Altersbereich	AK11/12					
Name des Tests	Querspogat aktiv					
Beschreibung und Abbildung(en)	Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.	170°	175°	180°	185°	190°
						
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto					
Altersbereich	AK 13/14+					
Name des Tests	Querspogat aktiv					
Beschreibung und Abbildung(en)	Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Oberer Fuß nicht hinter Körper - Oberes Knie nicht genau rückwärts - Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.	170°	175°	180°	185°	190°
						
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto					
Wissenschaftl. Hintergrund	Die Anforderungen an die aktive Beweglichkeit sind deutlich gestiegen. Passive Beweglichkeit wird daher nur noch in den untersten Altersklassen überprüft (AK 7/8). Die Fixierung der Hüfte zum Erreichen der korrekten Spagatposition muss in den Vordergrund treten. Durch Anwinkeln des hinteren Knies kann die Hüftposition besser beurteilt werden. Der Fuß des angewinkelten Beins darf max. zur Gegenschulter aus der Linie abweichen.					
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung					
Hinweise zur Testdurchführung	2. Prüferin erforderlich zur Beurteilung der Fußpositionen es Standbeins und der Position des Spielbeins (steht vor Gymnastin)					
Vorläufer-Tests	Überspogat mit „Durchhängen“ zwischen zwei Kästen, ohne Festhalten. Hüftposition schlecht fixiert und einschätzbar, Verletzungsrisiko durch extreme passive Überdehnung. Umständliche Vorbereitung, sehr zeitaufwendig.					
Mögliche Weiterentwicklung	Ab AK 11/12 ohne Handstütz					

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	Körpertechniken mit Seitspagat und Seitspreisen auf 90°		
Zielelemente			
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfen der sportartspezifischen passiven und aktiven Beweglichkeit 		
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> Passive und aktive Beweglichkeit der Adduktoren Haltekraft der Außenrotatoren (tiefe Gesäßmuskulatur) 		
Altersbereich	AK 7/8		
Name des Tests	Seitspagat		
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Frosch in Bauchlage, Hüfte am Boden</p>  <p>oder</p>	<p>Seitspagat in Bauchlage, Hüfte am Boden</p> 	<p>Seitspagat in Rückenlage, Füße berühren den Boden (oder 180°-Linie sichtbar)</p> 
Bewertung	1-3 Punkte		
Altersbereich	AK 9-AK 15+		
Name des Tests	Seitspagat aktiv		
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>160°</p> <p>165°</p> <p>170°</p> <p>175°</p> <p>180°</p> 	<p>In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte) und kurz halten</p>	
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto		
Wissenschaftl. Hintergrund	<p>Die korrekte Auswärtsrotation im Hüftgelenk bei 90° Seithalten ist für viele Bewegungen notwendig. Der Seitspagat ist für eine eingeschränkte Anzahl Elemente wichtig, die allerdings regelmäßig in der Weltspitze zu sehen sind. Eine Außenrotation jenseits der 90° pro Bein ist jedoch nicht notwendig und kann diverse gesundheitliche Probleme verursachen (Piriformis-Syndrom, Hüftpfannenrand-Läsionen).</p>		
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung		
Hinweise zur Testdurchführung	2. Prüfer erforderlich zur Beurteilung des Hüftwinkels (steht neben der Gymnastin)		
Vorläufer-Tests	Identisch, aber mit Zielstellung von höheren Winkeln		
Mögliche Weiterentwicklung	Im Hang, dadurch noch bessere Einschätzung der aktiven Beweglichkeit. Die Testdurchführung wäre aber deutlich komplizierter und der Test schwerer im Training vorzubereiten, da es in den meisten RSG-Hallen keine Reckstangen oder ähnliche Geräte gibt.		

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	Körpertechniken mit Rückbeugen, akrobatische Elemente		
Zielelemente			
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfen der sportartspezifischen passiven und aktiven Rückbeugefähigkeit und des Arm-Rumpf-Winkels Gesundheitserhalt 		
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> Passive und aktive Beweglichkeit Wirbelsäule, Bauch- und Schultermuskulatur Statische und dynamische Kraft in der hinteren Muskelkette (Hamstrings, M. gluteus, M. erector spinae, hintere Schultermuskulatur) 		
Altersbereich	AK 7/8		
Name des Tests	Brücke		
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Brücke hochdrücken</p>	<p>Beine oder Arm-Rumpfwinkel gestreckt</p>	<p>Beine und Arm-Rumpf-Winkel gestreckt</p>
Bewertung	1-3 Punkte		
Altersbereich	AK 7/8		
Name des Tests	Rückbeuge aktiv dynamisch		
Beschreibung und Abbildung(en)	5x	10x	15x
	<p>Abbruch bei Pause und bei Schwungholbewegungen (Gesäß) sowie wenn Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert gehalten wird</p>		
Bewertung	1-3 Punkte		

Altersbereich	AK 7/8						
Name des Tests	Handstand						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Kann ohne Hilfe hochschwingen, aber Körperlinie nicht korrekt (Hohlkreuz, Schulterwinkel)</p> 	<p>Gestreckte Körperlinie, an der Wand angelehnt</p> 	<p>Gestreckte Körperlinie, erst an der Wand, dann kurz frei fixiert</p>				
Bewertung	1-3 Punkte						
Altersbereich	AK 9/10						
Name des Tests	Arm-Rumpf-Winkel						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Rücken muss komplett an Stange anliegen (besonders im BWS-Bereich).</p> 	10°	20°	30°	38°	45°	<p>Schneidersitz mit dem Rücken an einer Längsstange, Yoga-Block breit zwischen den Handgelenken. Arme werden gestreckt nach hinten-unten gezogen, dort kurz fixiert.</p>
Bewertung	1-5 Punkte entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto						
Altersbereich	AK 9/10						
Name des Tests	Rückbeuge aktiv dynamisch						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß) - Loslassen des Blocks mit den Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x 70°	10x 70° oder 5x + B	15x 70° oder 10x + B	20x 70° oder 15x + B	20x 70° + B	<p>Füße fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen, Handflächen (kein Greifen) und unter Stirn. Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis mind. 70°. Zusatzpunkt, wenn mind. 1x eine Beweglichkeit hinter die Senkrechte nachgewiesen wurde (B).</p>
Bewertung	1-5 Punkt, nach Videoanalyse						
Altersbereich	AK 11/12						
Name des Tests	Rückbeuge aktiv dynamisch						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen / Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x	<p>Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen und unter Stirn, 8-faches Seil in den geschlossenen Händen (Zeigefinger und Daumen aneinander), Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis mind. 70°. Bei begrenzter Beweglichkeit kann der Test der AK9/10 ausgeführt werden (2 Punkte Abzug).</p>
Bewertung	1-5 Punkt, nach Videoanalyse						
Altersbereich	AK 13/14+						
Name des Tests	Rückbeuge aktiv dynamisch						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen / Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x	<p>Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen, Handflächen (kein Greifen) und unter Stirn. Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis hinter die Senkrechte. Bei begrenzter Beweglichkeit kann der Test der AK11/12 (1 Punkt Abzug) oder der AK9/10 (2 Punkte Abzug) ausgeführt werden.</p>
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse						
Wissenschaftl. Hintergrund	<p>Die Entwicklung der aktiven Beweglichkeit im Rücken und in den Schultern ist von steigender Wichtigkeit aufgrund der seit einigen Jahren zunehmenden Nutzung von akrobatischen Elementen (Vorwärts- und Rückwärtsüberschläge etc.). Hingegen hat die Bedeutung der Rückbeugefähigkeit, besonders im extremen Bereich,</p>						

	in den Körpertechniken abgenommen. Die Kraftentwicklung muss parallel zur Entwicklung der passiven Beweglichkeit erfolgen und die Schultermuskulatur einschließen.
Erfahrungswerte	Die Überprüfung gestaltet sich eher schwierig und musste mehrfach in den letzten Jahren angepasst werden. Es gibt viele „Schummelmöglichkeiten“ bei der aktiven dynamischen Rückbeuge, trotzdem ist die jetzige Testversion die bisher praktikabelste.
Hinweise zur Testdurchführung	Genauere Kontrolle der Ausführung notwendig.
Vorläufer-Tests	<p>a) Einmalige Rückbeuge aus der Bauchlage mit fixierten Füßen, Winkelmessung, hierbei keine Berücksichtigung der Kraftausdauer</p> <p>b) Ausschultern mit gefassten Händen aus der Bauchlage, Winkelmessung, hierbei Überprüfen nicht mehr relevanter passiver Beweglichkeitsmerkmale</p> <p>c) Gleiche Tests ohne Downgrade-Möglichkeiten, dies führte zu vielen 0-Punkte-Ergebnissen und sinkender Motivation.</p>
Mögliche Weiterentwicklung	

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	Körpertechniken im einbeinigen Ballenstand (Relevé): Balance-Elemente und Drehungen						
Zielelemente							
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen der statischen Balancefähigkeit in Basis-Körperpositionen für Balance-Elemente und Drehungen • Beidseitige Ausprägung rechts und links (Variabilität, Gesundheitserhalt) 						
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> • Statische Kraft der Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius) • Ganzkörperstabilität • Haltekraft für die Fixierung des Spielbeins 						
Koordinative Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> • Statische Balancefähigkeit 						
Altersbereich	AK 9/10						
Name des Tests	Balance im Ballenstand						
Beschreibung und Abbildung(en)	Minimale Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	Max. 6 Sek Vorbereitung
							
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse						
Altersbereich	AK 11/12						
Name des Tests	Balance im Ballenstand						
Beschreibung und Abbildung(en)	Kleine Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	Max. 3 Sek Vorbereitung
							
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse						
Altersbereich	AK 13/14+						
Name des Tests	Balance im Ballenstand						
Beschreibung und Abbildung(en)	Kleine Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	Max. 3 Sek Vorbereitung
							
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse						
Wissenschaftlicher Hintergrund	Die Balancefähigkeit im Ballenstand ist unabdingbar für die Ausführung hochwertiger Balance-Elemente und Pirouetten. Dabei ist die statische Balance Voraussetzung für die dynamische Balance. Standzeiten von bis zu 5 Sekunden bei den schwierigsten						

	Kombinationsdrehungen können vorkommen. Der Test überprüft ein Überpotential, auch im propriozeptiven Bereich, und gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit.
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung.
Hinweise zur Testdurchführung	Störfaktoren beim Testen (Unruhe in der Halle) reduzieren. Korrekte Körperhaltung, besonders hohes Relevé, muss beachtet werden.
Vorläufer-Tests	Keine
Mögliche Weiterentwicklung	Mit geschlossenen Augen oder Handgeräten, kürzere Vorbereitungszeiten

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	Balance-Elemente und Drehungen mit frei fixiertem Vorspreizen						
Typische Elemente							
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfen der aktiven statischen Beweglichkeit für Balance-Elemente und Drehungen mit Vorspreizen Korrekte Ausführung: Symmetrische Hüftposition Beidseitige Ausprägung rechts und links (Variabilität, Gesundheitserhalt) 						
Athletische Voraussetzungen für Test	Haltekraft Hüftbeuger Ganzkörperstabilität, besonders Hüfte und Standbein						
Altersbereich	AK 7/8						
Name des Tests	Vorspreizen in der Rückenlage						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>90°</p>		<p>Fuß über Rippenbogen</p>		<p>Fuß über Brustbein</p>		
Bewertung	1-3 Punkte						
Altersbereich	AK 9/10						
Name des Tests	Vorspreizen						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt <p>jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°	<p>Stand auf ganzer Sohle, Rücken und Gesäß an der Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!)</p> <p>Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein parallel oder auswärts, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p>
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto						
Altersbereich	AK 11-14+						
Name des Tests	Vorspreizen						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt <p>jeweils 1 Punkt.</p>	100°	110°	120°	130°	140°	<p>Stand auf ganzer Sohle, Rücken zur Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!)</p> <p>Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p>
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto						
Wissenschaftl. Hintergrund	Die Kraftentwicklung im Hüftbeuger bei hohen Bewegungsamplituden ist eine der leistungsentscheidenden Kriterien in der RSG. Dabei darf die Amplitude nicht wichtiger als die korrekte Hüftposition sein, da sonst die falschen Muskeln entwickelt werden und die für Balanceelemente und Pirouetten notwendige Symmetrie des Körpers nicht korrekt ausgebildet wird.						
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung.						

Hinweise zur Testdurchführung	2. Prüferin erforderlich zur Beurteilung der Hüft- und Beinposition (steht vor Gymnastin)
Vorläufer-Tests	Gleicher Test, aber im Relevé, dadurch schlechter fixierte Hüfte. Zielstellung höherer Winkel, die meist nur über Ausweichbewegungen und Achsenabweichungen erreicht werden konnten.
Mögliche Weiterentwicklung	Ohne Wand (frei im Raum)

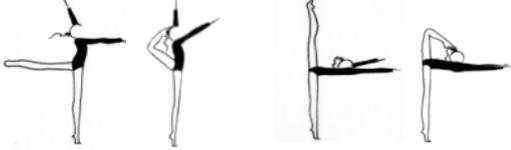
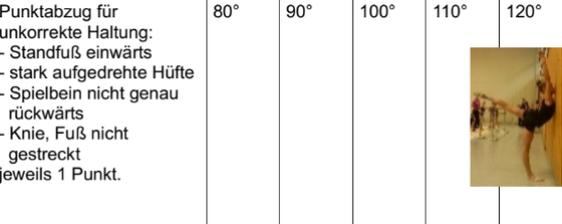
DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	Balance-Elemente und Drehungen mit frei fixiertem Seitspreizen						
Typische Elemente							
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen der aktiven statischen Beweglichkeit für Balance-Elemente und Drehungen mit Seitspreizen • Korrekte Ausführung: Symmetrische Hüftposition • Beidseitige Ausprägung rechts und links (Variabilität, Gesundheitserhalt) 						
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> • Haltekraft Hüftbeuger • Ganzkörperstabilität, besonders Hüfte, Standbein und seitliche Rumpfmuskulatur 						
Altersbereich	AK 11-14+						
Name des Tests	Seitspreizen						
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau seitwärts (entsprechend anatomischen Möglichkeiten) - Rumpf zu weit seit geneigt - Knie, Fuß nicht gestreckt <p>jeweils 1 Punkt.</p>	110°	120°	130°	140°	150°	<p>Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Handflächen schulterhoch an der Wand (keine Sprossenwand!). Maximales Seithochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p>
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto						
Wissenschaftlicher Hintergrund	Die Kraftentwicklung im Hüftbeuger bei hohen Bewegungsamplituden ist eine der leistungsentscheidenden Kriterien in der RSG. Dabei darf die Amplitude nicht wichtiger als die korrekte Hüftposition sein, da sonst die falschen Muskeln entwickelt werden und die für Balanceelemente und Pirouetten notwendige Symmetrie des Körpers nicht korrekt ausgebildet wird.						
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung.						
Hinweise zur Testdurchführung	2. Prüferin erforderlich zur Beurteilung der Hüft- und Beinposition (steht neben Gymnastin)						
Vorläufer-Tests	Gleicher Test, aber im Relevé, dadurch schlechter fixierte Hüfte. Zielstellung höherer Winkel, die meist nur über Ausweichbewegungen und Achsenabweichungen erreicht werden konnten.						
Mögliche Weiterentwicklung	Ohne Wand (frei im Raum)						

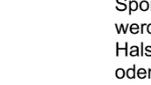
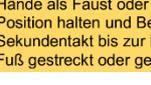
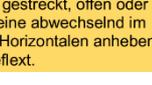
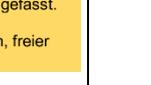
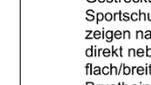
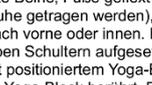
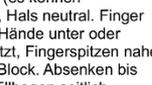
DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	Balance-Elemente und Drehungen mit frei fixiertem Rückspreizen
Typische Elemente	
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen der aktiven statischen Beweglichkeit für Balance-Elemente und Drehungen mit Rückspreizen • Korrekte Ausführung: Symmetrische Hüftposition • Beidseitige Ausprägung rechts und links (Variabilität, Gesundheitserhalt)
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> • Haltekraft rückwärtige Muskelkette (vor allem M. erector spinae, M. Gluteus maximus) • Ganzkörperstabilität, besonders Schultergürtel, Hüfte und Standbein
Altersbereich	AK 9-14+
Name des Tests	Rückspreizen
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt <p>jeweils 1 Punkt.</p>  <p>Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Gegenarm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren.</p> <p>Maximales Rückhochspreizen des zur unteren Hand gleichseitigen Beines, gestreckte und natürlich auswärts gedrehte Beine, Oberkörper aufrecht, Schultern und freier Arm berühren nicht die Wand. Position frei fixiert.</p>
Bewertung	1-5 Punkte, entsprechend Messung einer Winkelmesser-App am Foto
Wissenschaftlicher Hintergrund	Die Kraftentwicklung der rückwärtigen Muskelkette bei hohen Bewegungsamplituden eines Beines ist eine der leistungsentscheidenden Kriterien in der RSG. Dabei darf die Amplitude nicht wichtiger als die korrekte Hüftposition sein, da sonst die falschen Muskeln entwickelt werden und die für Balanceelemente und Pirouetten notwendige Symmetrie des Körpers nicht korrekt ausgebildet wird.
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung.
Hinweise zur Testdurchführung	2. Prüferin erforderlich zur Beurteilung der Hüft- und Beinposition (steht hinter Gymnastin)
Vorläufer-Tests	Gleicher Test, aber im Relevé, dadurch schlechter fixierte Hüfte.
Mögliche Weiterentwicklung	Ohne Wand (frei im Raum)

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	<ul style="list-style-type: none"> • Körpertechnik: Grundauführung und Schwierigkeitsgrad
Typische Elemente	<ul style="list-style-type: none"> • Alle
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen der Ganzkörperstabilität • Gesundheitserhalt (Schutz vor Wirbelsäulenverletzungen)
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer der geraden Bauchmuskulatur, Hüft- und Schultermuskulatur
Koordinative Voraussetzungen für Test	Keine
Altersbereich	AK 7/8
Name des Tests	Crunchies
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>5x  10x  15x </p> <p>Arme auf Brustbein gekreuzt, Ellbogen berühren beim Hochkommen die Hüftbeuge, Yoga-Block zwischen den Knien, durchgehend Füße und Gesäß am Boden, Kopf und Schultern angehoben.</p> <p>Abbruch bei Pause (Ablegen Kopf/Schultern) und bei Schwungholbewegungen (Arme, Gesäß, Füße)</p>
Bewertung	1-3 Punkte
Altersbereich	AK 7/8
Name des Tests	Unterarmstütz
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>30sec  60sec  90sec </p> <p>geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Gesicht nach unten, Hals neutral. Hände als Faust oder gestreckt, offen oder gefasst. Position halten.</p> <p>Abbruch sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen.</p>
Bewertung	1-3 Punkte
Altersbereich	AK 9/10
Name des Tests	Ganzkörperstabi
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Abbruch sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen. ACHTUNG: Leichte Schwankungen im Rahmen der Gleichgewichtsverlagerung rechts-links sind zulässig!</p> <p>50 sec  60 sec  70 sec  80 sec  90 sec </p> <p>Unterarmstütz, Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Gesicht nach unten, Hals neutral. Hände als Faust oder gestreckt, offen oder gefasst. Position halten und Beine abwechselnd im Sekundentakt bis zur Horizontalen anheben, freier Fuß gestreckt oder geflext.</p>
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse
Altersbereich	AK 11/12
Name des Tests	Liegestütz
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen.</p> <p>5x  10x  15x  20x  25x </p> <p>Gestreckte Beine, Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne oder innen. Hände unter oder direkt neben Schultern aufgesetzt, Fingerspitzen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen seitlich beugen.</p>
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse

Altersbereich	AK13/14						
Name des Tests	Liegestütz						
Beschreibung und Abbildung(en)	Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen. Kleine Korrekturen erlaubt.	2x	4x	6x	8x	10x	Gestreckte Beine, Füße geflext (Sportschuhe können getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne. Daumen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen anlegen und nach hinten beugen.
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse						
Wissenschaftlicher Hintergrund	Nachweislich sind Stabilisationsübungen von Schultergürtel, Mittelkörper und Becken leistungsfördernd (Ökonomisierung der Bein- und Armbewegungen) und gesundheitserhaltend.						
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung (mehrere Gymnastinnen gleichzeitig). Fast alle gut trainierten Gymnastinnen der AK 7-10 erreichen die maximale Punktzahl.						
Hinweise zur Testdurchführung	2. Prüferin erforderlich zur Kontrolle der Körperhaltung aller Teilnehmerinnen						
Vorläufer-Tests	Absenken der Beine aus der Rückenlage, Endposition kurz halten. Dabei wurde keine Kraftausdauer beurteilt und einige anatomische Varianten wurden benachteiligt.						
Mögliche Weiterentwicklung	Gleiche Tests mit erhöhten Anforderungen, Einbeziehen der seitlichen Rumpfmuskulatur						

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	<ul style="list-style-type: none"> Dynamische Körper- und Gerätetechniken 					
Typische Elemente	<ul style="list-style-type: none"> Sprünge kleine, rotierende Handgerätbewegungen Kombinationstechniken 					
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfen der sportartspezifischen Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit 					
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> Schnelligkeit der Beinmuskulatur (plyometrisch) Schnelligkeit der Unterarmmuskulatur ab AK 9/10 					
Koordinative Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> Hand-Fuß-Koordination unter Zeitdruck ab AK 9/10 					
Altersbereich	AK 7/8					
Name des Tests	Shuttle Run (Sprint)					
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>3x auf der Gymnastikfläche (13m) hin- und hersprinten, Hände berühren nach 1. und 2. Sprint die Linie, am Ende durchlaufen.</p>					
Bewertung	1-3 Punkte					
Altersbereich	AK 9/10					
Name des Tests	Schnelligkeit (Speedy Jumps vorwärts)					
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über vorwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.</p> <p>Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.</p> <table border="1"> <tr> <td>20x</td> <td>24x</td> <td>28x</td> <td>32x</td> <td>36x</td> </tr> </table>	20x	24x	28x	32x	36x
20x	24x	28x	32x	36x		
Bewertung	1-5 Punkte nach Videoanalyse					
Altersbereich	AK 11/12					
Name des Tests	Schnelligkeit (Speedy Jumps rückwärts)					
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über rückwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.</p> <p>Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.</p> <table border="1"> <tr> <td>20x</td> <td>24x</td> <td>28x</td> <td>32x</td> <td>36x</td> </tr> </table>	20x	24x	28x	32x	36x
20x	24x	28x	32x	36x		
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse					
Altersbereich	AK 13/14+					
Name des Tests	Schnelligkeit (Speedy Jumps vorwärts)					
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über vorwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.</p> <p>Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.</p> <table border="1"> <tr> <td>24x</td> <td>28x</td> <td>32x</td> <td>36x</td> <td>40x</td> </tr> </table>	24x	28x	32x	36x	40x
24x	28x	32x	36x	40x		
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse					
Wissenschaftlicher Hintergrund	Die Schnelligkeit ist in der RSG seit 2017 einer der wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren, sowohl die reine athletische Schnelligkeit als auch die Fähigkeit, koordinativ schwierige Abläufe schnell und genau auszuführen.					
Erfahrungswerte	Schnelle und genaue Testung (jede Gymnastin einzeln, aber nur kurze Testdauer)					
Hinweise zur Testdurchführung	2 Prüferinnen / Auswerterinnen notwendig, je 1 für Zählen und Zeitnahme					
Vorläufer-Tests	keine					
Mögliche Weiterentwicklung						

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	<ul style="list-style-type: none"> Zyklische / dynamische Körper- und Gerätetechniken 										
Typische Elemente	<ul style="list-style-type: none"> Hohe gymnastische Sprünge Verbindungselemente (Laufen und Hüpfen) Kombinationstechniken 										
Ziel des Tests	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfen der Sprungkraftausdauer Überprüfen der Kraftausdauer der Unterarme Überprüfen der spezifischen Ganzkörperstabilität bei Sprungelementen Überprüfen der Koordinationsfähigkeit 										
Athletische Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> Kraftausdauer der Beinmuskulatur (plyometrisch) Kraftausdauer der Unterarmmuskulatur ab AK 8 										
Koordinative Voraussetzungen für Test	<ul style="list-style-type: none"> Hand-Fuß-Koordination und Rhythmisierungsfähigkeit 										
Altersbereich	AK 7										
Name des Tests	Seilspringen										
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>1x Hängenbleiben erlaubt (ohne Punktabzug) Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder zweimaligem Hängenbleiben</p> <table border="1"> <tr> <td>10x</td> <td>20x</td> <td>30x</td> </tr> <tr> <td>5 Serien</td> <td>10 Serien</td> <td>15 Serien</td> </tr> </table> <p>Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil AK 7: nur einfach</p>	10x	20x	30x	5 Serien	10 Serien	15 Serien				
10x	20x	30x									
5 Serien	10 Serien	15 Serien									
Bewertung	1-3 Punkte										
Altersbereich	AK 8										
Name des Tests	Seilspringen										
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>1x Hängenbleiben erlaubt (ohne Punktabzug) Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder zweimaligem Hängenbleiben</p> <table border="1"> <tr> <td>10x</td> <td>20x</td> <td>30x</td> </tr> <tr> <td>5 Serien</td> <td>10 Serien</td> <td>15 Serien</td> </tr> </table> <p>Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil AK 8: einfach, einfach, doppelt,....</p>	10x	20x	30x	5 Serien	10 Serien	15 Serien				
10x	20x	30x									
5 Serien	10 Serien	15 Serien									
Bewertung	1-3 Punkte										
Altersbereich	AK 9/10										
Name des Tests	Seilspringen										
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 Serien</td> <td>10 Serien</td> <td>15 Serien</td> <td>20 Serien</td> <td>25 Serien</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> <td>40</td> <td>50</td> </tr> </table> <p>Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil Einfach, doppelt, einfach, doppelt,</p>	5 Serien	10 Serien	15 Serien	20 Serien	25 Serien	10	20	30	40	50
5 Serien	10 Serien	15 Serien	20 Serien	25 Serien							
10	20	30	40	50							
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse										
Altersbereich	AK 11/12										
Name des Tests	Seilspringen										
Beschreibung und Abbildung(en)	<p>Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.</p> <table border="1"> <tr> <td>5 Serien</td> <td>8 Serien</td> <td>11 Serien</td> <td>14 Serien</td> <td>17 Serien</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>24</td> <td>33</td> <td>42</td> <td>51</td> </tr> </table> <p>Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil Doppelt offen, doppelt offen, einfach gekreuzt,</p>	5 Serien	8 Serien	11 Serien	14 Serien	17 Serien	15	24	33	42	51
5 Serien	8 Serien	11 Serien	14 Serien	17 Serien							
15	24	33	42	51							
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse										

Altersbereich	AK 13/14+					
Name des Tests	Seilspringen rückwärts					
Beschreibung und Abbildung(en)	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien 15	8 Serien 24	11 Serien 33	14 Serien 42	17 Serien 51 Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das rückwärts kreisende offene Seil Doppelt offen, doppelt offen, einfach gekreuzt,
Bewertung	1-5 Punkte, nach Videoanalyse					
Wissenschaftlicher Hintergrund	Die Plyometrie ist eine der besten Methoden für die Entwicklung der dynamischen Kraft. Sie ist außerdem eine Anforderung im Leistungsstrukturmodell, da in Kürübungen häufig mehrere Sprünge und Hüpfen in Serien geturnt werden. Eine Zeitvorgabe ist nicht zielführend, weil dabei die Sprunghöhe für das Testergebnis optimiert niedrig gehalten werden würde.					
Erfahrungswerte	Relativ schnelle und genaue Testung (jede Gymnastin einzeln)					
Hinweise zur Testdurchführung	2 Prüferin / Auswerterin notwendig, je 1 für Zählen und Zeitnahme					
Vorläufer-Tests	Ähnlicher Test mit schnellerer Seilbewegung offen-gekreuzt, dadurch oft Haltungsmängel					
Mögliche Weiterentwicklung						

DTB RSG Talent-Diagnostik

Evaluation der Athletik-Tests 2023

Komponente im Leistungsstruktur-Modell	• Hohe Stabilität der Wettkampfübung					
Typische Elemente	• Alle					
Ziel des Tests	• Überprüfen der Grundlagenausdauer					
Altersbereich	AK 9/10					
Name des Tests	Multi Stage Fitness Test					
Beschreibung und Abbildung(en)	(Bleep Test) 18m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende 9 Ende
Bewertung	1-5 Punkte					
Altersbereich	AK 11-14+					
Name des Tests	Multi Stage Fitness Test					
Beschreibung und Abbildung(en)	(Bleep Test) 20m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende 9 Ende
Bewertung	1-5 Punkte					
Wissenschaftlicher Hintergrund	Eine gute Grundlagenausdauer ist unverzichtbar für die schnelle Regeneration nach anaeroben Belastungen (Wettkampfübungen) sowie für das Absolvieren langer Trainingseinheiten und Wettkämpfe. Shuttle-Läufe sind einfach durchzuführen sowie von allen athletischen Tests am ehesten vergleichbar mit der sportartspezifischen Belastung, da fast alle Bewegungen der RSG auf den Füßen ausgeführt werden.					
Erfahrungswerte	Relativ schnelle und genaue Testung (ca. 15 Gymnastinnen gleichzeitig)					
Hinweise zur Testdurchführung	Mehrere Prüferinnen / Auswerterin notwendig					
Vorläufer-Tests	Keine					
Mögliche Weiterentwicklung	Sportartspezifischere Tests					

Gesamtbeurteilung der Talentdiagnostik-Tests der AK 7-15:

Validität: Das Leistungsstrukturmodell der RSG wird berücksichtigt und schrittweise und altersentsprechend bis zum Anfängerbereich hin reduziert.

Die talentdiagnostischen Tests im Bereich der Athletik zeigen also ebenso wie die der spezifischen Körpertechnik, Gerätetechnik und des Tanzes eine logische Entwicklung im Anforderungsniveau. Die Tests orientieren sich am internationalen Standard (siehe Quellenverzeichnis RTK / NWLS-K).

Reliabilität: Die Tests sind präzise beschrieben und in den Altersklassen 7-15 und ohne aufwendigen Aufbau in der RSG-Halle standardisiert durchführbar. Die Auswertungsqualität wird durch Video- und Fotoauswertung deutlich verbessert und transparenter nachvollziehbar als bei „Realtime-Judging“ ohne entsprechende Aufzeichnungen.

Objektivität: Die Kriterien und Regeln zu Durchführung und Auswertung sind schriftlich klar definiert und bekannt. Die Testergebnisse sind bei regelkonformer Durchführung und Auswertung durch verschiedene Prüfteams reproduzierbar.