



## **Schwimm – Athletik – Test**

**zur Ermittlung allgemeiner und  
schwimmspezifischer Leistungsvoraussetzungen für  
AK 10+11 weiblich und AK 11+12 männlich**

(Modifizierter Athletik-Schwimm-Wettkampf  
nach DSV / IAT)

Stand: 09.02.2012

© Schwimmverband NRW

Landestrainer Jürgen Verhölsdonk

## **Athletikteil**

### **1. Messung der Körperhöhe**

#### **Beschreibung:**

- Die Messung erfolgt ohne Schuhe, aufrecht stehend, Blickrichtung geradeaus.
- Das Anthropometer steht senkrecht hinter dem Sportler.
- Der Messschieber wird von oben langsam an der Messlatte heruntergezogen, bis der Messschenkel die Scheitelhaut berührt.
- An der auf dem Scheitel aufliegenden Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die Körperhöhe abgelesen.
- Alternativ: Befestigung eines Zentimetermaßes oder Zollstocks an der Wand; die Messung erfolgt rechtwinklig.

#### **Durchführungshinweise:**

- Spangen, Schleifen, Haarknoten etc. dürfen nicht in die Messung eingehen.

#### **Messwertaufnahme:**

- Zentimeter

#### **Materialbedarf:**

- Anthropometer mit Messlatte und Messschieber
- oder Zentimetermaß / Zollstock und Vorrichtung mit rechtem Winkel



## **2. Messung des Körpergewichts**

### **Beschreibung:**

- Der Sportler steht aufrecht mit Blick geradeaus in der Mitte der Waage.
- Bei ruhigem Stand wird die Gewichtsanzeige abgelesen.

### **Durchführungshinweise:**

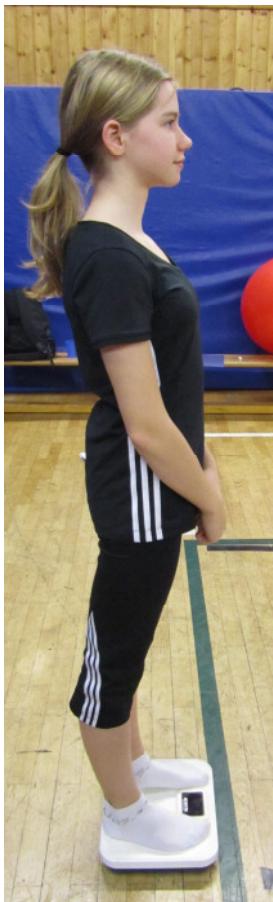
- Gewogen wird in leichter Turnbekleidung (oder Badeanzug/Badehose) ohne Schuhe.

### **Messwertaufnahme:**

- Kilogramm und 100 g

### **Materialbedarf:**

- Waage (auf Eichung der Waage achten)



### **3. Schulterbeweglichkeit**

#### **Fähigkeitsbereich:**

- Dehnfähigkeit

#### **Beschreibung:**

- Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Gymnastikbank mit dem Schulterdach bündig zur Vorderkante; beide Arme sind nach vorne in Verlängerung der Bank gestreckt und halten einen Messstab.
- Gleichzeitiges Ausschultern (Endposition Gesäß) und Zurückführen der gestreckten Arme

#### **Durchführungshinweise:**

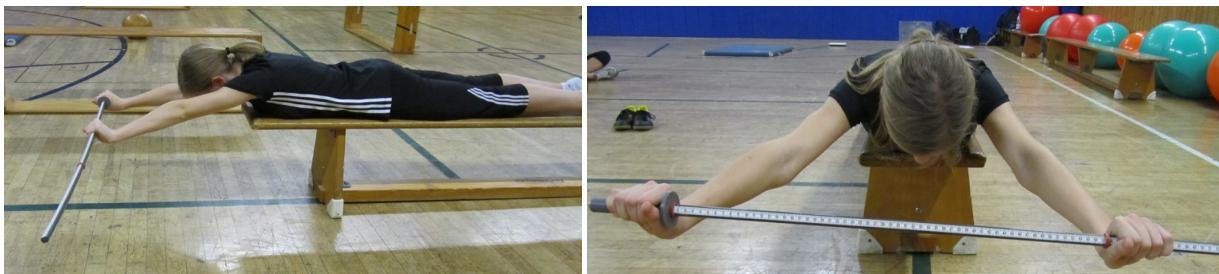
- Pro Sportler zwei Versuche (zuvor zwei Probeversuche)
- Bei den Versuchen wird die Griffbreite von sehr breit (1. Probeversuch) bis möglichst eng (bester Versuch) verändert.

#### **Messwertaufnahme:**

- Der Abstand zwischen dem Handgriff und einer verschiebbaren Markierung des Messstabes wird in Zentimetern abgelesen.

#### **Materialbedarf:**

- Messstab mit Zentimetereinteilung
- Gymnastikbank



## 4. Rumpfbeweglichkeit

### Fähigkeitsbereich:

- Dehnfähigkeit

### Beschreibung:

- Ausgangsposition ist der Stand ohne Schuhe auf einer Gymnastikbank.
- Bei gestreckten Kniegelenken beugt der Sportler den Oberkörper langsam nach unten und führt die Hände an der Skalierung so weit wie möglich nach unten.
- Die Endstellung ist erreicht, wenn der Sportler die Hände ca. 2 Sekunden lang an der Skalierung fixiert.

### Durchführungshinweise:

- Die Höhe der Gymnastikbank sollte 25 cm bis 30 cm betragen.
- Es ist auf völlig gestreckte Beine zu achten.
- Beugen des Oberkörpers langsam (nicht ruckartig) ausführen.

### Messwertaufnahme:

- Abgelesen wird an der unteren Mittelfingerkante in Zentimetern

### Materialbedarf:

- Gymnastikbank mit befestigter Skalierung in Zentimetereinteilung auf der Vorderseite  
Die Erfassungsskala ist von 80cm bis 120cm zu unterteilen. Die Null-Stellung (Höhe Gymnastikbank=Standfläche Füße) entspricht dabei einem Skalenwert von 100. Die Richtung der Skala verläuft von oben nach unten, so dass unterhalb der Standfläche Werte größer als 100 gemessen werden.
- Matte



## **5. Fußbeweglichkeit Strecken des Fußgelenks**

### **Fähigkeitsbereich:**

- Dehnfähigkeit

### **Beschreibung:**

- Ausgangsstellung ist der Sitz auf einer Matte mit gestreckten Beinen (barfuß).
- Einsatz eines Winkelmessers vor der Matte bei gleicher Höhe von Sitzposition und Beinposition
- Die Ferse befindet sich am Null-Punkt des Winkelmessers (vor dem Scheitelpunkt einer an der dahinter befindlichen Wand oder Tafel angebrachten Skala).
- Maximal mögliche **Streckung** im Fußgelenk, ohne die Streckung im Kniegelenk zu verändern

### **Durchführungshinweise:**

- Jeweils ein Versuch links und rechts (zuvor je ein Probeversuch)
- Beim Vorhandensein eines geeigneten elektronischen Winkelmessgerätes kann auch dieses verwendet werden.
- Bei der Überstreckung des Fußes ist darauf zu achten, dass der Fuß nicht nach innen gedreht wird und die Zehen die Messplatte nicht herunterdrücken.

### **Messwertaufnahme:**

- Die Nullstellung entspricht einer rechtwinkeligen Stellung des Fußes zum Unterschenkel (Trittstellung).
- Bei der Messung dient die Fußsohle als Referenzpunkt; es wird der Abstand zwischen der Nullstellung und der jeweils erreichten Endstellung mit Hilfe des Winkelmessers ermittelt.
- Messwerte auf 1 Grad genau aufnehmen
- Hinweis: Skaleneinteilung des Winkelmessers beachten

### **Materialbedarf:**

- Großer Winkelmesser
- Matte



## **6. Fußbeweglichkeit Beugen des Fußgelenks**

Siehe 5.

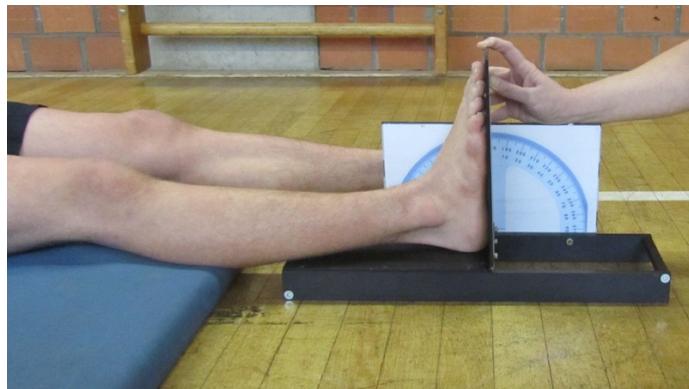
Unterschied in der Bewegungsrichtung:

### **Beschreibung:**

- Maximal mögliche **Beugung** im Fußgelenk, ohne die Streckung im Kniegelenk zu verändern.

### **Messwertaufnahme:**

- Die Nullstellung entspricht einer rechtwinkligen Stellung des Fußes zum Unterschenkel (Trittstellung).
- Bei der Messung dient die Fußsohle als Referenzpunkt, es wird der Abstand zwischen der Nullstellung und der jeweils erreichten Endstellung mit Hilfe des Winkelmessers ermittelt.
- Messwerte auf 1 Grad genau aufnehmen
- Hinweis: Skaleneinteilung des Winkelmessers beachten



## 7. Kasten-Bumerang-Test

### Fähigkeitsbereich:

- Gewandtheit, Schnelligkeit

### Beschreibung: (siehe Skizze)

- Ausgangsstellung ist der Stand an der Startlinie.
- Start auf Kommando
- Auf der Matte wird eine Rolle vorwärts ausgeführt.
- Es wird zu dem rechts stehenden Kastenteil a gelaufen, wobei der Medizinball umlaufen wird.
- Das Kastenteil a wird übersprungen und danach durch das Kastenteil gekrochen („drüber und durch“)
- Um den Ball zum Kastenteil b laufen und „drüber und durch“
- Um den Ball zum Kastenteil c laufen und „drüber und durch“
- Um den Ball über die Matte durch das Ziel (= Startlinie) laufen

### Durchführungshinweise:

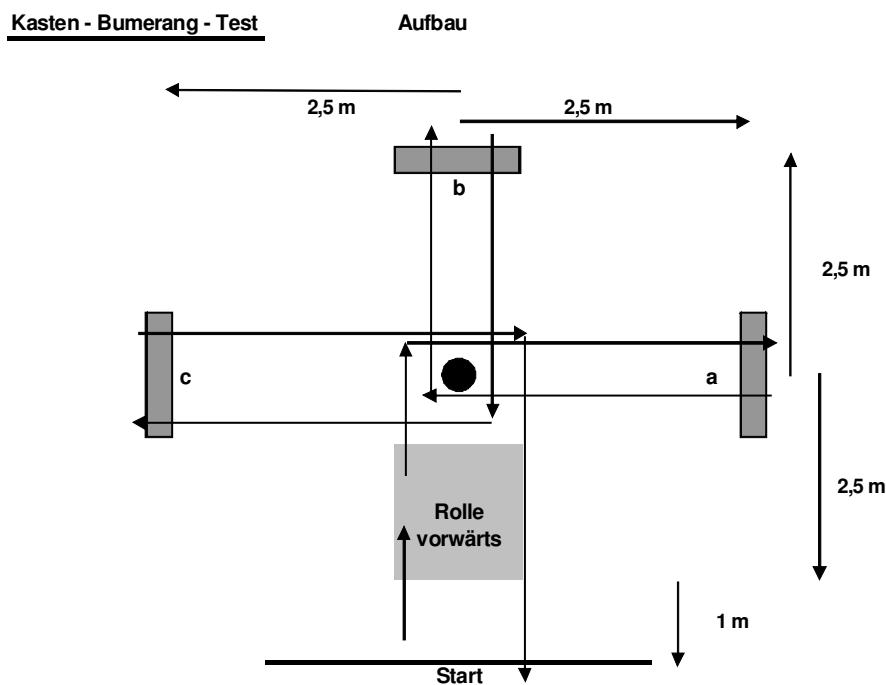
- Das Aufkleben von Markierungen sichert die gleiche Position der Geräte.
- Wird der vorgegebene Kurs nicht ordnungsgemäß eingehalten, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.
- Zwei Versuche; der schnellere wird gewertet.

### Messwertaufnahme:

- Zeit in Sekunden und Zehntelsekunden

### Materialbedarf:

- 3 Kastenteile
- Matte
- Medizinball
- Stoppuhr
- Klebemarkierungen



## Kasten-Bumerang-Test



## **8. Liegestütze**

### **Fähigkeitsbereich:**

- Kraftfähigkeit

### **Beschreibung:**

- Hände in Schulterbreite auf dem Boden aufsetzen, Arme sind gestreckt, Finger zeigen nach vorne.
- Die Arme werden gebeugt, bis die Nase die Matte berührt. Die Ellbogen werden dabei zur Seite bewegt.
- Während der gesamten Übung bleibt der Körper in gerader Position (Kopf, Rumpf und Beine befinden sich auf einer Linie).
- Nach der Beugung müssen die Arme wieder vollständig gestreckt werden.

### **Durchführungshinweise:**

- Vor dem Sportler liegt eine Matte (ca. 6-8 cm dick), die Finger befinden sich am Mattenrand (nicht auf der Matte).
- Bei Ausführung des Liegestützbeugens wird mit der Nase die Matte berührt.
- Wiederholungen mit fehlender Spannung etc. werden nicht gezählt.

### **Messwertaufnahme:**

- Erfassung der Anzahl der korrekten Wiederholungen, jedoch nicht länger als 30 Sekunden
- Lautes Mitzählen der korrekt ausgeführten Wiederholungen durch den Übungsleiter

### **Materialbedarf:**

- Matte
- Stoppuhr



## 9. Sit ups

### Fähigkeitsbereich:

- Kraftfähigkeit

### Beschreibung:

- Ausgangsstellung: Der Sportler liegt in Rückenlage auf der Matte; Füße stehen auf der Matte, Beine sind in den Knien gebeugt (Winkel ca. 90 Grad), Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt.
- Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage bis zur Senkrechten
- Anschließend Absenken in die Rückenlage, bis der Kopf wieder die Unterlage berührt.

### Durchführungshinweise:

- Fußgelenke werden nicht fixiert (weder durch Partner noch durch festen Widerstand).
- Wiederholungen mit Abheben der Füße werden nicht gewertet.
- Der Übungsleiter hält die Hand senkrecht über der Hüfte, so dass der Sportler mit der Stirn die Hand berührt. Der Messpunkt / Berührungs punkt der Hand bleibt immer in Hüfthöhe.

### Messwertaufnahme:

- Erfassung der Anzahl der korrekten Wiederholungen innerhalb von 30 Sekunden
- Lautes Mitzählen der korrekt ausgeführten Wiederholungen durch den Übungsleiter

### Materialbedarf:

- Matte
- Stoppuhr



## **10. Klimmzüge**

### **Fähigkeitsbereich:**

- Kraftfähigkeit

### **Beschreibung:**

- Der Sportler befindet sich im gestreckten Hang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Reckstange oder einer vergleichbaren Einrichtung.
- Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn über die Stange.
- Danach werden die Arme wieder vollständig gestreckt.

### **Durchführungshinweise:**

- Die Durchführung erfolgt mit gestreckter Hüfte; die Knie bleiben gestreckt.
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

### **Messwertaufnahme:**

- Erfassung der Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen

### **Materialbedarf:**

- Reckstange oder vergleichbare Einrichtung in ausreichender Höhe
- Kleiner Kasten o.ä.



## **11. Treibhöhe (Jump and Reach)**

### **Fähigkeitsbereich:**

- Schnellkraftfähigkeit

### **Beschreibung:**

- Markieren der maximalen Reichhöhe im Stand
- Aus der Ruhestellung bei einem Kniewinkel von 90° beidbeiniger Absprung senkrecht nach oben mit Schwungunterstützung der Arme
- Markierung mit den Fingern mit Kreide, Talkumpuder etc. am höchsten Punkt
- Beidbeinige Landung

### **Durchführungshinweise:**

- Drei Versuche; der beste wird gewertet.

### **Messwertaufnahme:**

- Gemessen wird die Differenz zwischen maximaler Reichhöhe Stand und maximaler Reichhöhe Sprung in Zentimetern

### **Materialbedarf:**

- Zollstock
- Kreide, Talkumpuder oder Ähnliches zum Markieren
- Kleiner Kasten (für den Übungsleiter)

## Treibhöhe (Jump and Reach)



## **Schwimmteil**

Die 15m Delfinbewegung (Bauch- und Rückenlage), das 7,5m Gleiten und die 50m Kraulbeinbewegung werden wie beim Jugend-Mehrkampf auf Landesebene durchgeführt. Die 50m Brust und die 400m Kraul werden entsprechend den Wettkampfbestimmungen des DSV durchgeführt. Demzufolge wird hier auf eine Übungsbeschreibung verzichtet.

### **1. 15m Delfinbewegung in der Bauchlage**

#### **Fähigkeitsbereich:**

- Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delfinbewegung (Bauchlage).

#### **Beschreibung:**

- 15m so schnell wie möglich mit Delfinbeinschlag in der Bauchlage unter Wasser zurücklegen

#### **Durchführungshinweise:**

- Der Start erfolgt aus dem Wasser. Der Schwimmer liegt in Bauchlage auf dem Wasser. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Die Hände paddeln leicht vor dem Körper zur Stabilisierung der Startposition.
- Nach einem Kommando taucht der Schwimmer mit dem Oberkörper ab und streckt die Arme in Schwimmrichtung. Dann stößt er sich von der Beckenwand ab und führt Delfinbeinschläge aus.
- Alle Bewegungen werden unter Wasser und in der Bauchlage ausgeführt.
- Wechselbeinschläge und Brustgrätschen (Schwunggrätschen) sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet.
- Die Arme bleiben während der gesamten Strecke nach vorne gestreckt und dürfen nicht zum Vortrieb eingesetzt werden.
- Hilfreich zur Orientierung für den Schwimmer ist ein bei 15m auf dem Beckenboden platziertes Tauchring.

#### **Messwertaufnahme:**

- Durch Handzeitnahme (Stoppuhr) wird die Zeit zwischen dem Lösen der Füße von der Beckenwand und dem Kopfdurchgang bei einer 15m-Markierung ermittelt.
- Zeit in Sekunden/Hundertstelsekunden

#### **Materialbedarf:**

- Stoppuhr
- Bandmaß
- 15m-Markierung (Klebeband, Kegel etc.)
- (Tauchring)

### **2. 15m Delfinbewegung in der Rückenlage**

Siehe 1.

Unterschied: Die Aufgabe wird in der **Rückenlage** durchgeführt.

### **3. 7,5m Gleiten**

#### **Fähigkeitsbereich:**

- Strömungsgünstiges Körperverhalten ohne zusätzliche Antriebsleistung außer dem Abstoß

#### **Beschreibung:**

- 7,5m so schnell wie möglich in der Bauchlage unter Wasser gleiten
- Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und von strömungsgünstigem Gleiten.

#### **Durchführungshinweise:**

- Der Start erfolgt aus dem Wasser. Der Schwimmer liegt in Bauchlage auf dem Wasser. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Die Hände paddeln leicht vor dem Körper zur Stabilisierung der Startposition.
- Nach einem Kommando taucht der Schwimmer mit dem Oberkörper ab und streckt die Arme in Schwimmrichtung. Dann stößt er sich von der Beckenwand ab und gleitet in gestreckter Bauchlage unter Wasser.
- Die Arme bleiben während der gesamten Strecke nach vorne gestreckt.
- Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen erlaubt.
- Hilfreich zur Orientierung für den Schwimmer ist ein bei 7,5m auf dem Beckenboden platziert Tauchring.

#### **Messwertaufnahme:**

- Durch Handzeitnahme (Stoppuhr) wird die Zeit zwischen dem Lösen der Füße von der Beckenwand und dem Kopfdurchgang bei einer 7,5m-Markierung ermittelt.
- Zeit in Sekunden/Hundertstelsekunden

#### **Materialbedarf:**

- Stoppuhr
- Bandmaß
- 7,5m-Markierung (Klebeband, Kegel etc.)
- (Tauchring)

## **4. 50m Kraulbeinbewegung**

### **Fähigkeitsbereich:**

- Antriebsleistung aus den unteren Extremitäten (Beinbewegung)

### **Beschreibung:**

- 50m so schnell wie möglich mit Kraulbeinschlag in der Bauchlage am Schwimmbrett zurücklegen

### **Durchführungshinweise:**

- Der Start erfolgt aus dem Wasser. Mit einer Hand hält sich der Schwimmer am Beckenrand fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett in Schwimmrichtung gehalten, wobei die Finger die Vorderkante umfassen. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche.
- Nach einem Startsignal stößt sich der Schwimmer von der Beckenwand ab, wobei er die Hand, die sich am Beckenrand befand, sofort nach vorne auf das Schwimmbrett nimmt.
- Das Schwimmbrett ist während der gesamten Strecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen so festzuhalten, dass die Finger die Vorderkante umfassen.
- Der Kraulbeinschlag wird in der Bauchlage ausgeführt. Delfinkicks und Brustgrätschen (Schwunggrätschen) sind auf der gesamten Strecke nicht erlaubt.

### **Messwertaufnahme**

- Durch Handzeitnahme (Stoppuhr) wird die Zeit zwischen dem Startsignal und dem Erreichen der Wand bei 50m ermittelt. Maßgeblich ist hierbei die Vorderkante des Schwimmbretts.
- Zeit in Sekunden/Hundertstelsekunden

### **Materialbedarf:**

- Stoppuhr
- Schwimmbrett

## **5. 50m Brust**

### **Fähigkeitsbereich:**

- Komplexe Leistungsfähigkeit in einer Gleichzugschwimmart

## **6. 400m Kraul**

### **Fähigkeitsbereich:**

- Komplexe Leistungsfähigkeit in einer Wettkampfdisziplin mit erhöhten Anforderungen an die spezifische Ausdauer