

## **LABW Sprung-Team Testwoche vom 08. bis 14. März 2021**

### **Informationen und Ablauf**

Bei der LABW Sprung-Team Testwoche dürfen alle Athletinnen und Athleten mitmachen, die gerne springen ☺ (kein Kader-Status notwendig).

Mit den ausgewählten Tests wollen wir uns einen kleinen Überblick über die Entwicklung der Sprungkraft, die alle während der Corona-Lockdown-Zeit trainieren konnten, verschaffen.

Wir wissen sehr wohl, dass nicht alle die gleichen Bedingungen haben und hatten. Trotzdem bietet es sich an, in Vorbereitung auf die Sommersaison eine Leistungsüberprüfung durchzuführen.

Wir werden verschiedene Wertungen durchführen. Ihr dürft jeweils an einer Individualwertung und an einer Teamwertung mitmachen:

#### **Individualwertungen:**

Die Individualwertungen werden nach Altersklassen und nach Geschlecht ausgewertet. Es wird für die U16, U18, U20 und die U23 ausgewertet.

**Individualwertung A** wird für alle sein, die ihre Sprünge mit Landung in die Grube beenden können. Hierfür führt Ihr die unten beschriebenen Tests durch und beendet die Sprünge mit einer klassischen Landung in die Weitsprunggrube.

**Individualwertung B** wird für alle sein, die auf Grund der Trainingsmöglichkeiten keine Grube zur Verfügung haben und somit die Landung beidbeinig durchführen müssen. Hierfür führt Ihr die Tests wie unten beschrieben durch.

Um an der Individualwertung A oder B teilzunehmen, benötigt Ihr lediglich ein Maßband und einen Helfer, am besten Euer Trainer oder Eure Trainerin. Führt im Laufe der Kalenderwoche 10, also vom 08. bis 14. März 2021, die Tests durch und sendet uns bis zum 14.03.2021 eine E-Mail an: [zahn@bwleichtathletik.de](mailto:zahn@bwleichtathletik.de) mit folgenden Angaben:

1. Vorname, Nachname
2. Jahrgang
3. Verein
4. Helfer
5. Individualwertung A oder B
6. Ergebnisse der einzelnen Tests

## Vereins-Mixed-Teamwertungen:

Für die Vereins-Mixed-Teamwertungen benötigt Ihr drei Personen (2x weiblich und 1x männlich oder 1x weiblich und 2x männlich). Die drei Personen dürfen beliebig aus der Altersklasse U16, U18 oder U20 sein, müssen allerdings dem gleichen Verein angehören (kein Kader-Status notwendig). Jeder Verein darf mehrere Teams stellen.

**Vereins-Mixed-Teamwertung A** wird für alle sein, die ihre Sprünge mit Landung in die Grube beenden können. Hierfür führt jedes Team-Mitglied die unten beschriebenen Tests durch und beendet die Sprünge mit einer klassischen Landung in die Weitsprunggrube. Danach werden die Weiten der einzelnen Tests der drei Personen aus dem Team addiert.

**Vereins-Mixed-Teamwertung B** wird für alle sein, die auf Grund der Trainingsmöglichkeiten keine Grube zur Verfügung haben und somit die Landung beidbeinig durchführen müssen. Hierfür führt jedes Team-Mitglied die Tests wie unten beschrieben durch. Danach werden die Weiten der einzelnen Tests der drei Personen aus dem Team addiert.

Um an der Vereins-Mixed-Teamwertung A oder B teilzunehmen führt Ihr im Laufe der Kalenderwoche 10, also vom 08. bis 14. März 2021, die Tests wie beschrieben durch und einer aus Eurem Team sendet uns bis zum 14.03.2021 eine E-Mail an: [zahn@bwleichtathletik.de](mailto:zahn@bwleichtathletik.de) mit folgenden Angaben (Ihr könnt natürlich die Testergebnisse der Individualwertung nehmen und müsst den Test nicht nochmals durchführen):

1. Verein
2. Team-Name
3. Vorname, Nachname der jeweiligen Team-Mitglieder
4. Vereins-Mixed-Teamwertung A oder B
5. Ergebnisse der einzelnen Tests
6. Summer der Tests

Neben Urkunden für die Erstplatzierten erwarten Euch natürlich auch kleine Überraschungs-Gewinne – Ihr könnt gespannt sein;).

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme – Euer Sprung-Team.



### Leichtathletik Baden-Württemberg gGmbH

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

Tel. +49 711 280 77 701

E-Mail [info@bwleichtathletik.de](mailto:info@bwleichtathletik.de)

Sitz: Stuttgart

Geschäftsführer Sven Rees

Fax +49 711 280 77-720

Internet [www.bwleichtathletik.de](http://www.bwleichtathletik.de)

Amtsgericht Stuttgart HRB 773058



Gesellschafter: Badischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Deutscher Leichtathletik-Verband e.V.  
Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.

## Testübungen

### 1) Standweitsprung:

3 Versuche – bitte alle Versuche angeben.

Ausführung:

Beidbeiniger Absprung → beidbeinige Landung.

Weite ablesen an der Ferse des absprungnahen Fußes.

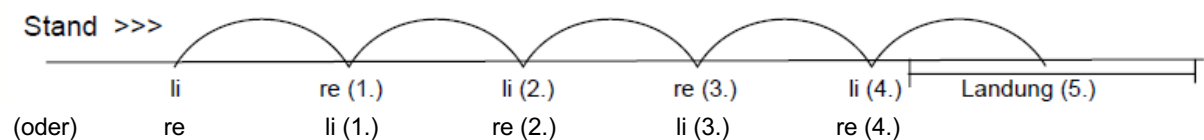


### 2) 5er-Sprunglauf aus dem Stand:

4 Versuche – bitte alle Versuche angeben.

Ausführung:

Der 5er-Sprunglauf wird aus der Schrittstellung im Stand ausgeführt. Das vordere Bein darf als Auftaktbewegung abgehoben werden. Ziel ist es, dass die Athleten 5 Sprünge in Form eines Sprunglaufs absolvieren und mit jedem Sprung möglichst weit springen. Weite ablesen an der Ferse des absprungnahen Fußes.



### 3) Kugel- oder Medizinballschocken vorwärts und rückwärts:

*Gewicht: Weiblich = 3kg / Männlich = 4kg*

**Vorwärts:** 3 Versuche – bitte alle Versuche angeben.

Ausführung:

Beidbeiniger Stand, Kugel oder Ball wird in beiden Händen gehalten. Schwungholen nach vorne-unten zwischen die Beine und Abdruck nach vorne in maximale Körperstreckung → Abwurf der Kugel so weit wie möglich! Es darf nach dem Abdruck hinterher gegangen werden, um nach Verlassen der Kugel den Schwung abzufangen. Ablesen der Weite beim Aufprallpunkt.



**Rückwärts:** 3 Versuche – bitte alle Versuche angeben.

Ausführung:

Beidbeiniger Stand, Kugel oder Ball wird in beiden Händen gehalten. Schwungholen nach vorne-unten, zwischen die Beine. Abdruck mit Zug über den Kopf nach hinten mit maximaler Körperstreckung bis zum Abwurf. Es darf nach dem Abdruck hinterher gegangen werden, um nach Verlassen der Kugel den Schwung abzufangen. Ablesen der Weite beim Aufprallpunkt.



Alle Testübungen findet ihr hintereinander aufgeführt unter dem nachfolgenden YouTube-Link:

<https://youtu.be/L4N99Y5RH9g>

**Leichtathletik Baden-Württemberg gGmbH**

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

Tel. +49 711 280 77 701

E-Mail [info@bweleichtathletik.de](mailto:info@bweleichtathletik.de)

Sitz: Stuttgart

Geschäftsführer Sven Rees

Fax +49 711 280 77-720

Internet [www.bweleichtathletik.de](http://www.bweleichtathletik.de)

Amtsgericht Stuttgart HRB 773058



Gesellschafter: Badischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Deutscher Leichtathletik-Verband e.V.  
Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.