



Schweizerischer Verband für Pferdesport  
Fédération Suisse des Sports Equestres  
Federazione Svizzera Sport Equestri  
Swiss Equestrian Federation

Papiermühlestrasse 40 H  
P.O. Box 726  
CH-3000 Bern 22  
Tel. +41 (0)31 335 43 43  
Fax +41 (0)31 335 43 58  
info@fnch.ch, www.fnch.ch

# Sportmotorischer Test für Voltigierer

## Einzel TaFö / Gruppen (Regionalkader / Förderstufe 2)

### Testanleitung

#### Inhalt

1	Ventrale Rumpfkette.....	2
2	Einbeinstand auf Kreisel.....	3
3	Rumpfbeuge „stand and reach“ .....	4
4	6 Minuten-Lauf .....	5



## 1 Ventrale Rumpfkette

### Testziel

Der Test überprüft die Kraftausdauer der vorderen Rumpfmuskulatur sowie wichtiger Stützmuskeln der Arme und Beine. Die ventrale Muskelkette sichert eine gespannte und aufrechte Körperposition und ermöglicht zudem die Kraftentfaltung der einzelnen Extremitäten gegenüber dem Oberkörper. Die Ganzkörperspannung ist von zentraler Bedeutung bei allen Stütz-, Halte- und Schwungübungen.



### Testdurchführung

Die Testperson liegt auf dem Bauch und stützt die Unterarme auf. Die Unterarme liegen parallel zueinander und die Oberarme sind vertikal, sodass die Ellenbogen exakt unterhalb der Schultergelenke sind. Beim Startkommando hebt die Testperson ihren Körper vom Boden ab, sodass lediglich die Fussspitzen und Unterarme Kontakt zum Boden haben. Der Körper wird so angespannt, dass das Schultergelenk, das Hüftgelenk und der äussere Knöchel eine Gerade bilden. Dabei wird mit dem Scheitel stets Kontakt zur Wand und mit dem hinteren Beckenknochen Kontakt zu einer Markierungsschiene gehalten. Die Beine sind hüftbreit mit dem Fussballen aufgestellt. Der Blick ist Richtung Boden gerichtet und der Kopf befindet sich in Verlängerung des Rumpfes. Nun werden die Füße mit gestreckten Knien wechselseitig im Sekundenrhythmus um 2 – 5 cm angehoben. Der Testleiter zählt dabei die Sekunden.

Der Test wird beendet, wenn der Beckenkontakt zur Markierungsschiene oder dem Kopfkontakt zur Wand nicht gehalten werden kann oder die Durchführung mangelhaft ist. Bei fehlerhafter Ausführung werden zwei Verwarnungen ausgesprochen, bevor der Test beendet wird. Die Zeit wird in Sekunden auf dem Erfassungsbogen notiert.

### Testaufbau

Der Test wird auf eine Matte an einer Wand durchgeführt. Zusätzlich wird eine verstellbare Markierungsschiene auf Höhe des Beckens angebracht.

### Testmaterialien

- 1 Matte
- 1 Stoppuhr
- 1 Markierungsschiene
- Wand

### Testinstruktion

„Hier sollst du deinen Körper im Unterarmstütze vorlings halten. Du legst dich auf den Bauch. Die Unterarme werden parallel aufgestützt und die Ellenbogen sind direkt unterhalb der Schulter. Dann stützt du die Füße hüftbreit auf und kommst mit dem Becken hoch, bis eine gerade Linie mit Schulter und Füßen zustande kommt. Der Kontakt zu der am hinteren Becken angebrachten Markierungsschiene muss unbedingt gehalten werden! Du hältst den Blick Richtung Boden und den Kopf in Verlängerung des Rumpfes. Ausserdem sollst du immer mit dem Kopf den Kontakt zur Wand halten. Aus dieser Position heraus sollst du nun abwechselnd die Füße um 2 – 5 cm anheben. Der Wechsel erfolgt im Sekundenrhythmus. Halte diese Übung möglich lange, ohne den Kontakt des Beckens oder des Kopfes zu verlieren!“



## 2 Einbeinstand auf Kreisel

*(Konzeption einer standardisierten Leistungsdiagnostik zur Prävention von Sportverletzungen und zur Leistungsoptimierung im Leistungs-/Spitzensport Voltigieren, Dissertation von Christian und Dennis Peiler, vgl auch Arnot/Gaines, 1990; Kirkendall U.A. 1987)*

### Testziel

Dieser Test misst die Gleichgewichtsfähigkeit auf einem Bein auf einer labilen Unterlage.



### Testdurchführung

Die Testperson nimmt als Ausgangsstellung den Einbeinstand auf dem Kreisel ein, die Hände dürfen zur korrekten Einnahme des Einbeinstandes an der Sprossenwand abgestützt werden. Jeder Proband erhält die Möglichkeit, den Storchstand auf dem linken wie auch auf dem rechten Bein 30 Sekunden lang zu testen. Der korrekte Storchstand zeichnet sich dadurch aus, dass der Fuß des Spielbeines frontal und oberhalb des Knies des Standbeines positioniert ist. Der Fuß des Standbeines zeigt mit seinen Zehen nach vorne und liegt flach auf dem Sportkreisel auf. Die Hände sind in der Hüftbeuge abgestützt. Die Zeitmessung beginnt erst nach korrekter Einnahme des Storchstandes und dem Signal „fertig“ der Testperson. Die Zeitmessung endet bei Erreichen der optimalen Standdauer von 120 Sekunden oder bei Verlust der Standposition. Abbruchkriterien sind das Lösen mindestens einer Hand aus der Hüftbeuge, das Aufsetzen der Standplattform des Sportkreisels auf dem Boden das Lösen des Fußes des Spielbeines vom Standbein sowie das Drehen des Oberkörpers um mehr als 30° zur linken oder rechten Seite. Der Proband hat drei Versuche mit jedem Bein nach Aufgabe der korrekten Standposition bzw. des Erreichens der Idealzeit. Gewertet wird nur der beste Versuch des jeweiligen Standbeines.

### Testaufbau

Der Test wird im Einbeinstand auf einem Kreisel durchgeführt.

### Testmaterialien

- 1 Kreisel
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

### Testinstruktion

„Nimm den Einbeinstand auf dem Kreisel ein. Achte darauf, dass deine Hände in der Hüftbeuge bleiben. Der Fuß des im Kniegelenk gestreckten (5° gebeugten) Standbeines sowie das Knie des Spielbeines zeigen nach vorne! Der Fuß des Spielbeines bleibt oberhalb des Knies. Versuche den Einbeinstand auf jedem Bein so lange wie möglich zu halten!“

### 3 Rumpfbeuge „stand and reach“

#### Testziel

Der Test überprüft die Rumpf- und Hüftbeweglichkeit (Dehnfähigkeit der Hüftstrecker).



#### Testdurchführung

Auf der Rumpfbeugekiste oder einem kleinen Kasten steht die Testperson ohne Schuhe mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen. Die Aufgabe besteht darin, möglichst weit den Oberkörper nach vorne zu beugen. Dabei werden die Hände parallel, entlang einer Zentimeterskala, so weit wie möglich nach unten geführt. Die Beine (Knie) bleiben während der gesamten Übung gestreckt und die maximal erreichte Dehnposition wird zwei Sekunden gehalten. Der tiefste Skalenwert, den die Finger berühren, wird abgelesen.

Es sind zwei Testversuche nötig, wobei sich zwischen den beiden Versuchen die Testperson einmal kurz aufrichten soll. Bei dieser Übung gibt es keinen Probeversuch. Auf dem Erfassungsbogen werden beide Versuche eingetragen. Der bessere Versuch geht mit in die Gesamtauswertung.

#### Testaufbau

Die Übung wird auf einem angefertigten Holzkasten (Rumpfbeugekiste) bzw. einem kleinen Kasten durchgeführt. An der Holzkiste oder an der Bank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die sowohl positive als auch negative Werte anzeigt.

Alle Werte (vom Sollniveau ausgehend) nach oben werden negativ beschrieben, alle Werte unterhalb der Nulllinie als positiv.

#### Testmaterialien

- 1 kleiner Kasten mit Zentimeterskala oder
- 1 Holzkasten (Höhe mind. 25 cm) „Rumpfbeugekiste“
- 1 Testleiter

#### Testinstruktion

„Bei diesem Test wird deine Beweglichkeit überprüft. Stell dich bitte auf die Rumpfbeugekiste. Die Skala soll sich dabei zwischen deinen Füßen befinden. Die Zehenspitzen sind an der Rumpfbeugekiste. Beuge dich dann vor und schiebe langsam die Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind. Diese Position musst du mindestens zwei Sekunden lang halten, damit der Versuch gültig ist. Anschließend richtest du dich wieder auf und beginnst die Übung erneut“ (Bös et al., 2010, S. 23).



## 4 6 Minuten-Lauf

### Testziel

Der Test überprüft die aerobe Ausdauer beim Laufen. Eine Grundlagenausdauer ist für die Ermüdungswiderstands- und Regenerierungsfähigkeit im Voltigesport wichtig.



### Testdurchführung

Für diesen Test ist es optimal, wenn jeder Testleiter nicht mehr als zwei Teilnehmer beaufsichtigt. Es empfiehlt sich, nicht mehr als 12 Personen zeitgleich zu testen. Dabei soll die Testgruppe ein abgestecktes Volleyballfeld (oder einen vergleichbar langen Rundkurs) in 6 Minuten so oft wie möglich umlaufen.

Der Testleiter instruiert alle Personen. Bei diesem Test sind sowohl Laufen als auch Gehen erlaubt, allerdings müssen die Personen in Bewegung bleiben oder sollen ihre maximale Reichweite zeigen. Es ist auf eine gleichmässige Bewegung zu achten.

Der Testleiter gibt jede Minute die noch zu laufende Zeit durch. Die Testpersonen sollen versuchen, sich nicht vom Tempo der andern beeinflussen zu lassen und starten ggf. zeitversetzt. Nach 6 Minuten bleiben alle Teilnehmer an Ort und Stelle stehen. Die geschafften Runden und zusätzlichen Meter der neuen angefangenen Runde werden vom Testleiter festgehalten. Bei dieser Übung gibt es keinen Probelauf.

### Testablauf

Die Laufstrecke soll um ein Volleyballfeld führen (9x18m). An den Eckpunkten und Längsseiten werden Markierungspunkte durch Fahnen oder Pylonen angestellt (50cm nach innen). Eine Laufrunde hat eine Länge von 54m. Sollte eine andere Länge der Laufstrecke gewählt werden, ist dieses auf dem Erfassungsbogen zu notieren.

### Testmaterialien

- 1 Stoppuhr
- Startnummern entsprechend der Anzahl der zugleich laufenden Testpersonen
- 6 Fahnen / Pylonen
- Testleiter entsprechend der Anzahl der zu testenden Personen

### Testinstruktion

„Bei diesem Test sollt ihr 6 Minuten am Stück laufen. Stellt euch dazu an einer der vier Ecken auf (Haupt-Testleiter zeigt auf die Feldecken). Auf mein Startkommando hin lauft ihr in eurem

Dauerlauftempo um das Volleyballfeld herum. Lauft in den 6 Minuten soweit ihr könnt. Ich gebe jede verstrichene Minute eine Information zu euch weiter, wie viel Zeit noch bleibt. Die letzten 10 Sekunden zähle ich für euch laut rückwärts. Bei null bleibt ihr sofort stehen. Erst wenn wir es euch sagen, könnt ihr euch von eurem Platz entfernen und weitergehen.“

