



BOSCH

BKK



Einladung und Ausschreibung

zum

Bosch BKK Athletiktest nordisch

Ein Wettkampf über die Disziplinen Kraft, Ausdauer,
Geschicklichkeit und Dynamik

am 17. Oktober 2021

in Bad Hindelang in der Schulturnhalle

Veranstalter: Allgäuer Skiverband e.V.

Ausrichtender Verein: Skiverein Hindelang e.V.



WO: Schulturnhalle Bad Hindelang

WANN: **Sonntag, 17.10.2021**
8:00 Uhr Startnummernausgabe
um 09:00 Uhr Start, ca. 13:00 Siegerehrung

WAS:

1. Beweglichkeit
2. Sprungkraft (Jump and Reach)
3. Schnelligkeit (30 m Sprint)
4. Koordination (Kasten-Bumerang-Lauf)
5. Seilspringen
6. Liegestütz
7. Balancieren
8. 1000 m Lauf

Der 1000 m Lauf wird separat an folgenden Terminen durchgeführt. Bitte an einem der Termine selbstständig teilnehmen. Trainer sind vor Ort und nehmen die Zeit.

11.10.2021 18:00 Kempten Sportplatz Allgäu Gymnasium

12.10.2021 16:00 Oberstaufen an der Schule

13.10.2021 16:00 Sonthofen Bau mit Arena

14.10.2021 16:00 Oberstdorf Sportplatz Gymnasium

15.10.2021 16:00 Hohenschwangau Schulsportplatz

WER:

- U10 JG 2012 M+W
- U11 JG 2011 M+W
- U12 JG 2010 M+W
- U13 JG 2009 M+W
- U14 JG 2008 M+W
- U15 JG 2007 M+W

Organisation: Skiverein Hindelang e. V.

Meldungen: Voranmeldung per E-Mail (Name, Geburtsdatum, Verein) an langlauftraining@web.de
Meldeschluss: 07.10.2021 20:00
Bitte Meldungen vereinsweise abgeben.

Startgeld: 6 €/Kind (bitte passend Vereinsweise in bar zur Startnummernabholung dabei haben). Startnummernausgabe: Vereinsweise.

Preise: Jeder Teilnehmer erhält eine kleine Überraschung, es gibt keine Pokale

Wertung: Der Tagessieger wird über den Durchschnitt der Einzelplatzierung je Disziplin ermittelt.

- Haftung:** Der Veranstalter und der ausrichtende Verein übernehmen keine Haftung für Schäden aller Art bei Teilnehmern, Funktionären und Zuschauern. Auf die Versicherungspflicht der Teilnehmer wird hingewiesen.
- Coronaregeln:** Bei der Veranstaltung gelten die 3 G Regeln. Eure Startnummer bekommt Ihr nur gegen einen Nachweis, dass Ihr entweder getestet (PCR- oder Antigentest, nicht älter als 24h), vollständig geimpft oder genesen (positiver PCR-Test, nicht älter als 6 Monate) seid. **Schulkinder die in der Schule standardmäßig getestet werden, gelten grundsätzlich als getestet (hier bitte Schülerschein mitbringen).**
Für Trainer und Betreuer (max. 1 pro Verein) gilt die 3G Regel (mit Nachweis. Bitte Ausweis mitbringen).
In der Halle gilt mit Ausnahme, wenn Ihr eine Disziplin durchführt eine Schutzmaskenpflicht (FFP2 oder medizinische Gesichtsmaske).
- Zuschauer:** In der Halle sind keine Zuschauer zugelassen. Je Verein ist ein Betreuer in der Halle erlaubt. Dieser wird dann während des Wettkampfes dazu eingeteilt einen Jahrgang von Station zu Station zu führen (Gruppenführer)
- Kleidung:** Für die Aktivitäten in der Halle: saubere Hallenturnschuhe
Für den 30 m Sprint: Laufschuhe + trockene Kleidung falls es draußen regnet. Warme Klamotten für die Siegerehrung und den Aufenthalt draußen. In der Halle besteht eine Umkleemöglichkeit. Die Duschen dürfen aufgrund der Coronalage nicht benutzt werden.
- Verpflegung:** Bitte bringt genug zu Trinken und etwas zu Essen mit. Der Wettkampf geht von 9:00 – 13:15
- Informationen:** www.asv-ski.de
www.sv-hindelang.de

Testablauf:

9:00 – 9:15 Einweisung, Gruppeneinteilung und Zuordnung zu Gruppenführern

Gruppe 1: U10 m+w:	23 Kinder
Gruppe 2: U11 m + U12 m:	20 Kinder
Gruppe 3: U11 w:	16 Kinder
Gruppe 4: U12 w:	22 Kinder
Gruppe 5: U13 m+w:	16 Kinder
Gruppe 6: U14 m+w:	18 Kinder
Gruppe 7: U15 m+w:	16 Kinder

9:15 Start an den Stationen

Uhrzeit	Liege- stütz	Jump- and Reach	30m Sprint	KaBu	Seil- springen	Beweg- lichkeit	Balance
9:15 – 9:40	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7
9:40 – 10:05	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6
10:05 – 10:30	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
10:30 – 10:55	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10:55 – 11:20	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
11:20 – 11:55	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1	Gruppe 2
11:55 – 12:20	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 1

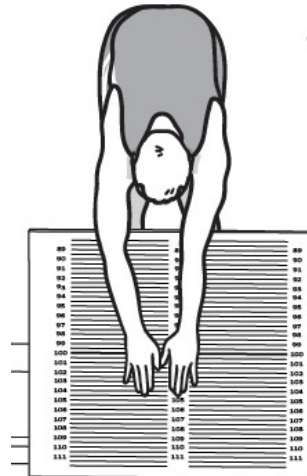
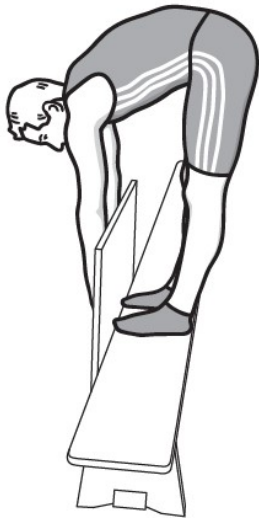
12:20 – 12:40 Auswertung

12:40 Aushang der Ergebnislisten

12:40 – 12:45 Protestzeit

12:45 – 13:15 Siegerehrung

Übung 1: Beweglichkeit



Anordnung An einem vorgefertigtem Holzkasten bzw. einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt. Der Wert 100 befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante vergrößert sich das Skalenniveau, oberhalb wird es kleiner. Die Testperson steht ohne Schuhe auf dem Holzkasten bzw. der Langbank.

Durchführung Die SportlerInnen stehen auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten. Sie beugen den Oberkörper langsam nach vorn ab und die Hände werden parallel einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichte Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen den beiden Versuchen soll sich die SportlerInnen wieder aufrichten. Bitte achtet auf korrekte Ausführung.

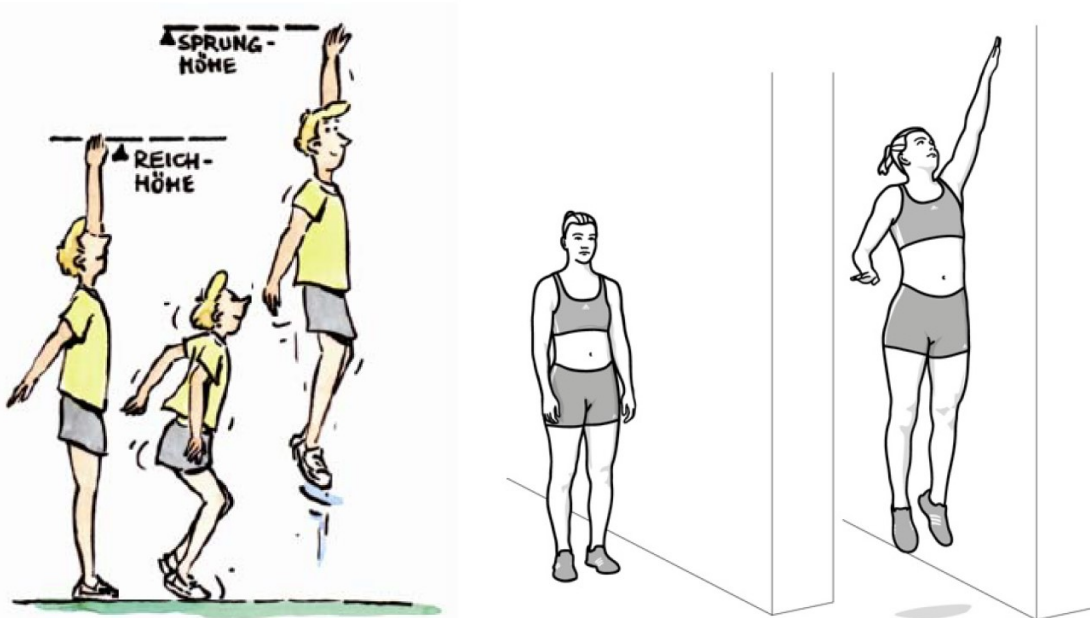
Versuche 2

Messgröße Länge in Zentimeter, Intervall 1,0 (Bsp.: 106 cm)

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung

Material Holzkiste mit angebrachter Zentimeterskala, alternativ kann ein Brett mit Zentimeterskala an einer Langbank befestigt werden.

Übung 2: Sprungkraft (Jump and Reach)



Anordnung Die SportlerInnen stehen in der Ausgangsposition seitlich zur Wand und unmittelbar. Vor dem Sprung wird die Reichhöhe der Testperson ermittelt, indem die maximale Ausstreckhöhe des Armes am Ende der Fingerspitzen mit Kreide an der Wand markiert wird. Die Reichhöhe kann zusätzlich mit Klebe- oder Kreppband markiert werden. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlich zur Wand auf.

Durchführung Die Testperson springt aus dem Parallelstand, beidbeinig, mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und berührt die Wand so hoch wie möglich. die Sprunghöhe am höchsten Punkt. Schwung holen ist erlaubt und erfolgt durch das Beugen von Knie und Oberkörper und dem Ausholen der Arme. Nach der Landung liest der Testleiter die Sprunghöhe ab. Auf die Hände / Finger der Testperson sollte ausreichend Magnesia oder Kreide aufgetragen werden um einen deutlichen Abdruck an der Wand zu erreichen.

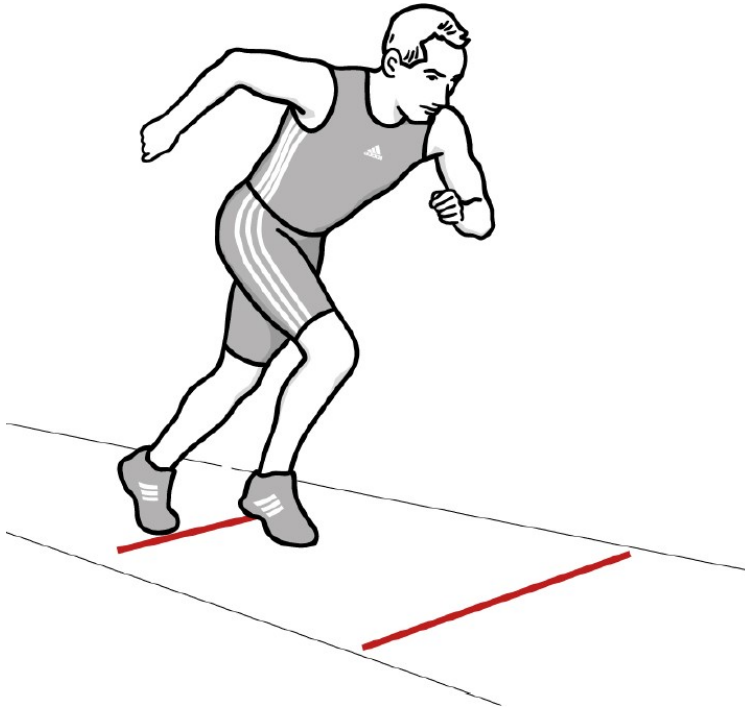
Versuche 2

Messgröße Sprunghöhe in cm, inklusive Millimeter (Bsp.: 22,4cm)

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung

Material Maßband, Kasten oder Stuhl für den Helfer, Kreide oder Magnesia, Klebe- oder Kreppband für Markierung der Reichhöhe

Übung 3: Schnelligkeit 30 m Sprint



Anordnung Die Zeitmessung erfolgt manuell mittels Stoppuhr. Die 30-m-Strecke wird durch Hütchen bzw. Klebeband markiert. Zusätzlich wird 1m vor der Anfangsmarkierung eine Ablaufmarke geklebt.

Durchführung Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Anfangsmarkierung. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Stoppuhr wird gestartet, wenn die SportlerInnen die „Null-Line“ überquert und beim Zieldurchlauf gestoppt. Ein Helfer schwingt bei Zieldurchlauf den Arm in die Höhe und der Zeitnehmer stoppt die Uhr. Die Sportler durchlaufen die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.

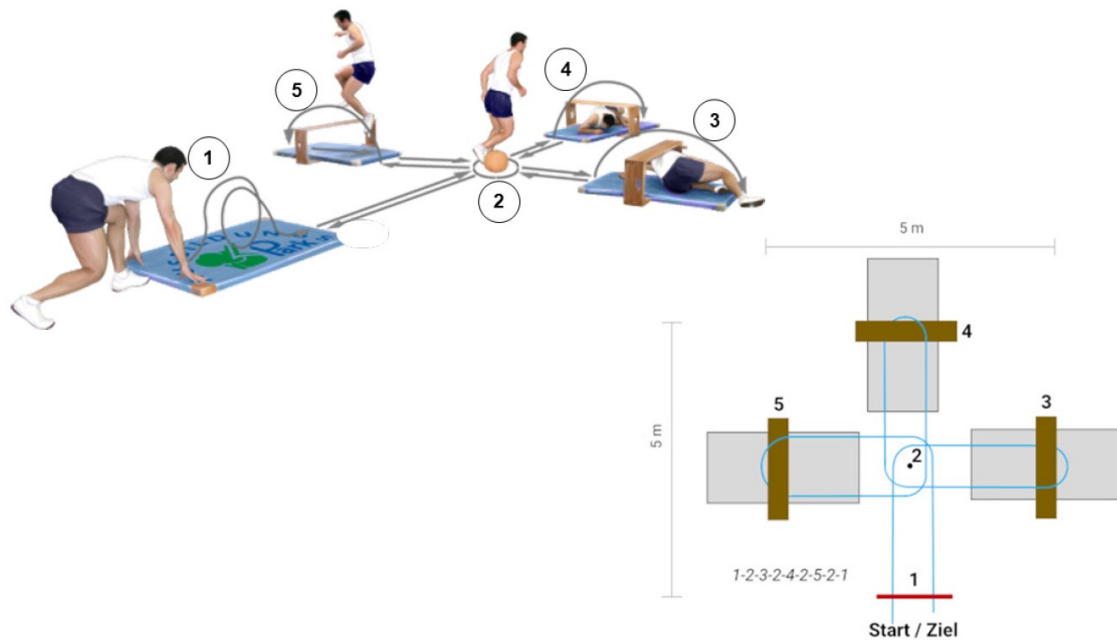
Versuche 2 (der beste Versuch wird gewertet)

Messgröße Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 4,58 s)

Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung

Material Ablaufmarkierung (Hütchen, Kreide oder Klebemarkierung für Parkett)

Übung 4: Koordination → Kasten Bumerang Lauf



Anordnung Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind einzuhalten. Vom Medizinball in der Mitte bis zu den Kastenteilen ist immer ein Abstand von 2,5 m einzuhalten.

Durchführung Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den in der Mitte liegenden Medizinball (2) zum Kastenteil rechts (3) gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Medizinball (Mitte) durchkrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchkrochen. Insgesamt muss jedes Kastenteil 1x übersprungen und durchkrochen werden. Nach dem Überspringen und Durchqueren des letzten Kastenteils (5) wird der Medizinball im rechten Winkel umlaufen und die Startline wird rechts oder links an der Matte vorbei überquert.

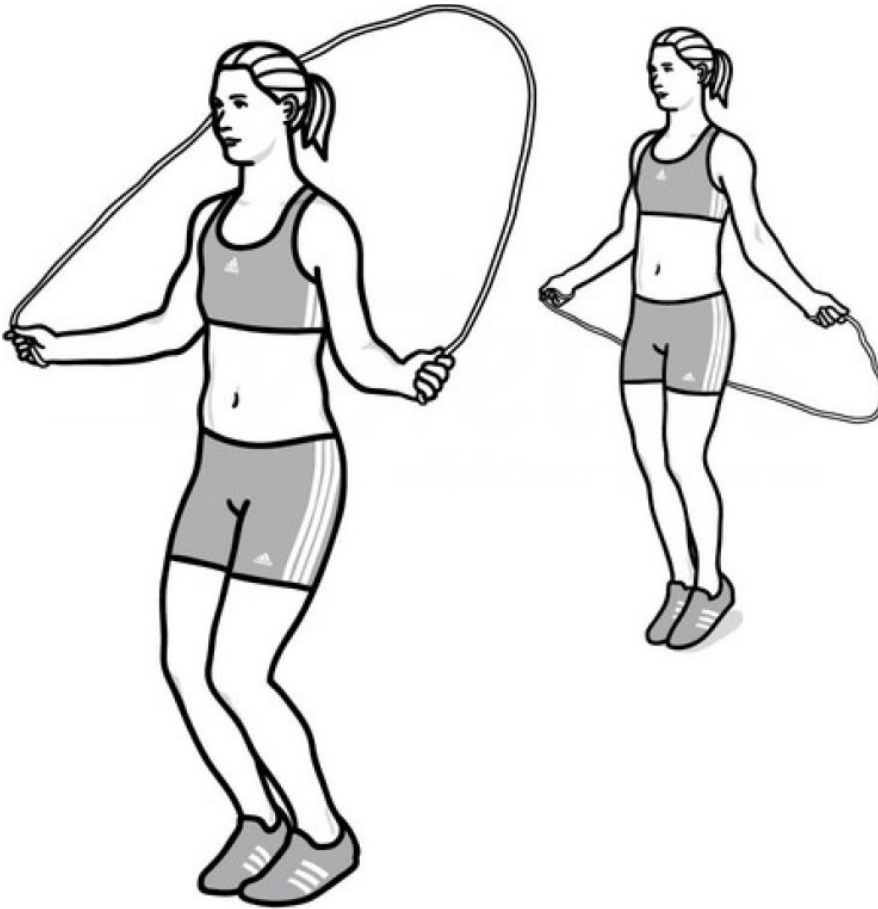
Abbruchkriterien Falsche Reihenfolge beim Ablauf

Messgröße Zeit in Sekunden, Hundertstelsekunden (Bsp.: 56,23 s)

Material Stoppuhr, 1xTurnmatte (2m lang), 1x Medizinball 3-5kg, 3 Kastenteile (145cm, 45cm hoch, 20cm tief), Klebeband für Startmarkierung

Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Übung 5: Seilspringen



Anordnung Aufrechter Stand, In der Ausgangsposition sind Ellenbogen annähernd im 90 Grad Winkel, und werden seitlich am Körper gehalten. Die Hände fassen die Griffe des Sprungseils oder greifen das Seil direkt. Das Seil hängt hinter dem Körper in der Luft oder berührt ggf. den Boden, je nach Seillänge.

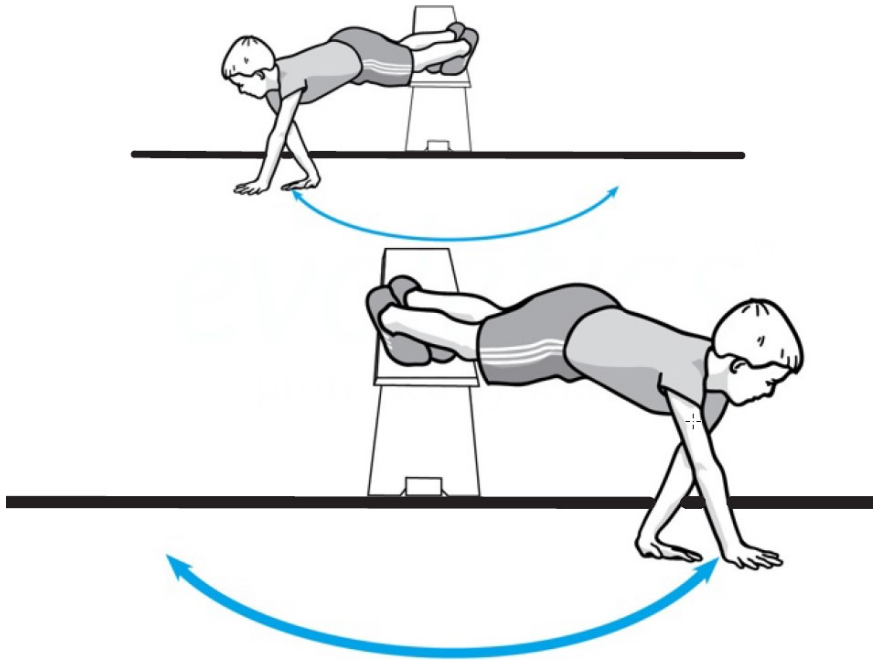
Durchführung Nach Kommando: „Fertig-LOS“ beidbeinige Sprünge mit jeweils einem Seildurchschlag pro Sprung

Testzeit: 1 Minute

Versuche 1

Übung 6: Kraft Oberkörper (U10-U12: Einmal um die Welt/ U14/U15 Liegestütz)

U10-U12 Eimal um die Welt



Anordnung Auf den Boden wird eine ca. 4 m lange Markierung geklebt (grüne Linie). Genau auf die Mitte wird der Standfuß einer Langbank platziert.

Durchführung In der Ausgangsposition drückt der Sportler sich in den Stütz, die Hände sind schulterbreit auseinander und befinden sich hinter der Markierung, die Füße / Fußspitzen stehen sicher auf einem Ende der Langbank, der Rumpf ist stabil. Der Blick der Sportler*innen ist nach unten gerichtet. Der Kopf soll nicht in den Nacken genommen werden um eine Überstreckung zu vermeiden.

Ab dem Startsignal (FERTIG-LOS) versuchen die Sportler*innen im Halbkreis zu der, am Boden klebenden Markierung auf der anderen Seite der Bank zu gelangen. Die Sportler*innen sollen, in gestreckter Körperposition, wechselseitig im Halbkreis zu den Markierungen „stützeln“. Idealerweise halten sie diese Übung 1:30min durch.

Versuche 1

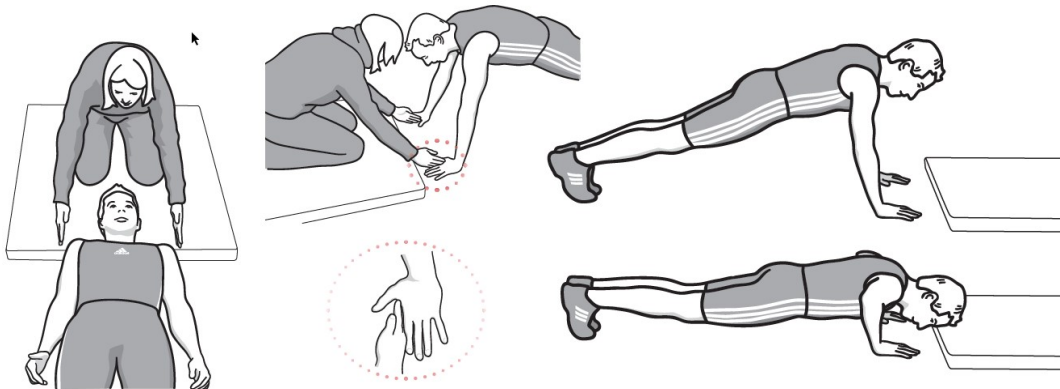
Abbruchkriterien Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Sportler bleibt mehr als 2x stehen und verschafft sich somit eine Pausen.

Messgröße Zeit in Minuten und Sekunden (Bsp.: 1:02 s)

Helfer 1 Helfer für Zeitnahme und Kontrolle der Durchführung

Material Stoppuhr, Langbank, Klebeband

U13/U14/U15 Liegestütz



Anordnung In der Ausgangsposition sind die Hände Schulterbreit plus eine Handbreite (siehe Bild) vor eine Matte gesetzt. Die Finger zeigen nach vorn. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie).

Durchführung Ab dem Startsignal im Sekundenrhythmus die Arme beugen und strecken. Der Kopf muss die Matte berühren. Der Kopf und der ganze Körper bleiben dabei gestreckt. Es wird die Zeit für die im Rhythmus ausgeführten technisch sauberen Liegestütze erfasst.

Abbruchkriterien Es kann kein Mattenkontakt mehr hergestellt werden.

Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr.

Der Rhythmus kann nicht mehr gehalten werden.

Fehler Es werden max. 2 Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird Abgebrochen. Die Maximale Testdauer beträgt **1:30 Minuten für die Mädchen und 2:00 Minuten für die Jungs.**

Messgröße Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 1:45)

Material 2 Turnmatten, Rhythmusgeber, Stoppuhr

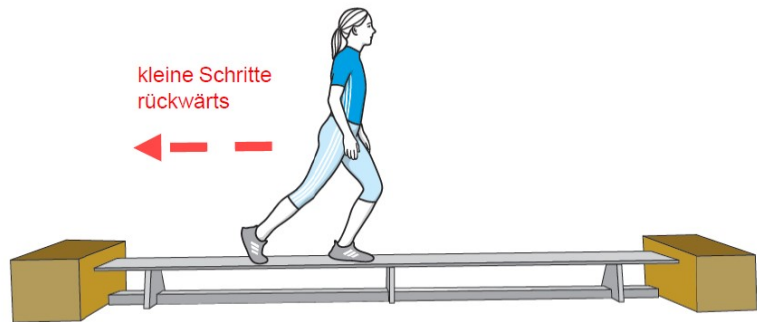
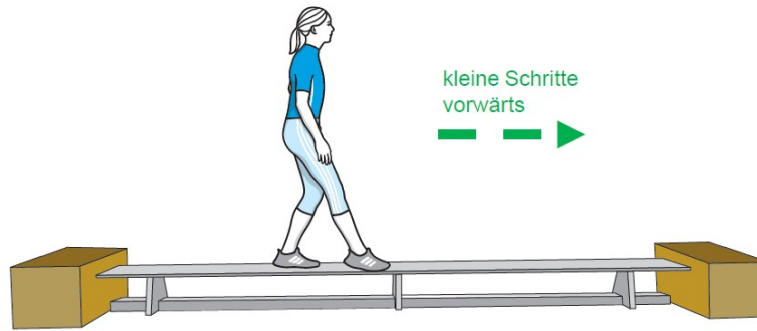
Helfer 2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Versuche 1

Übung 7: Balance

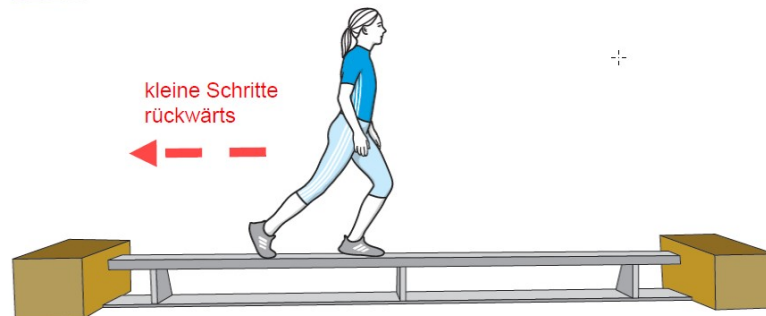
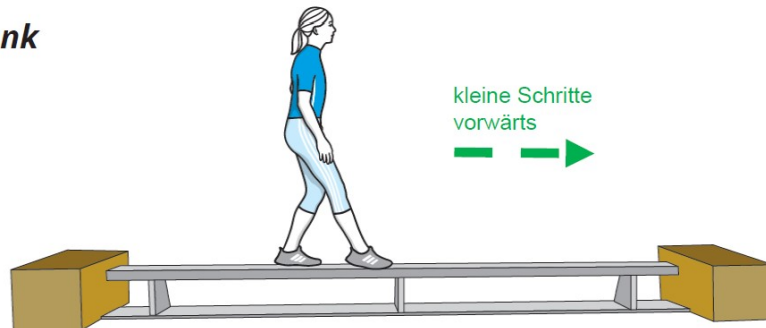
Level 1

normale Langbank



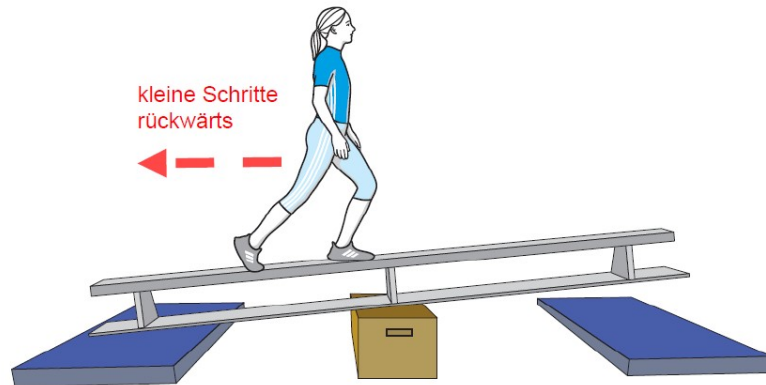
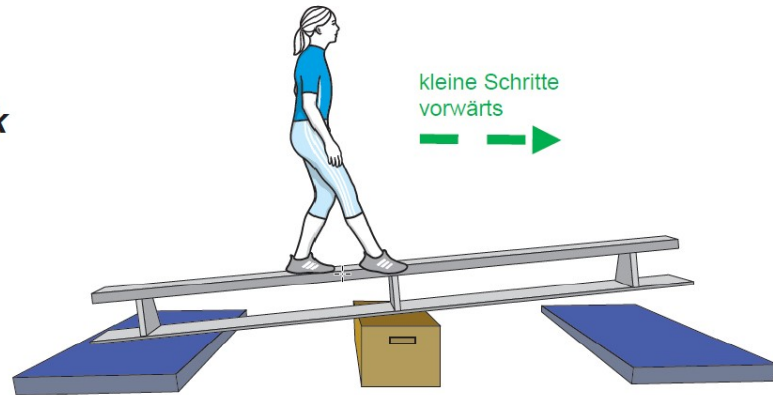
Level 2

umgedrehte Langbank



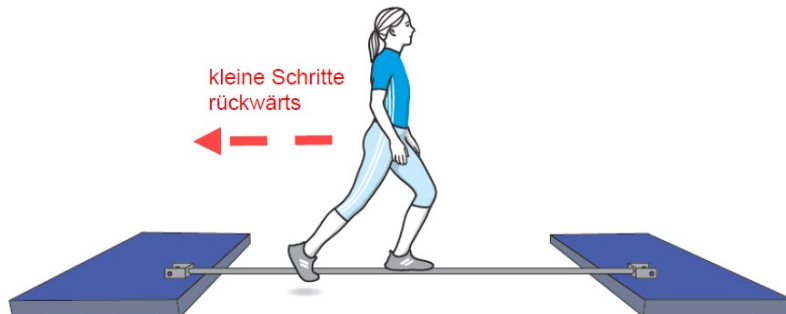
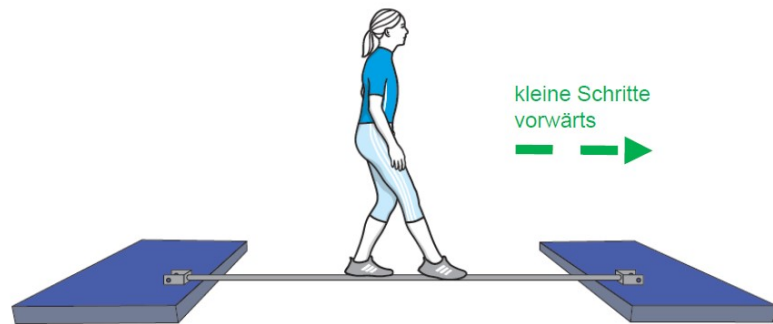
Level 3

Wippe mit umgedrehte Langbank

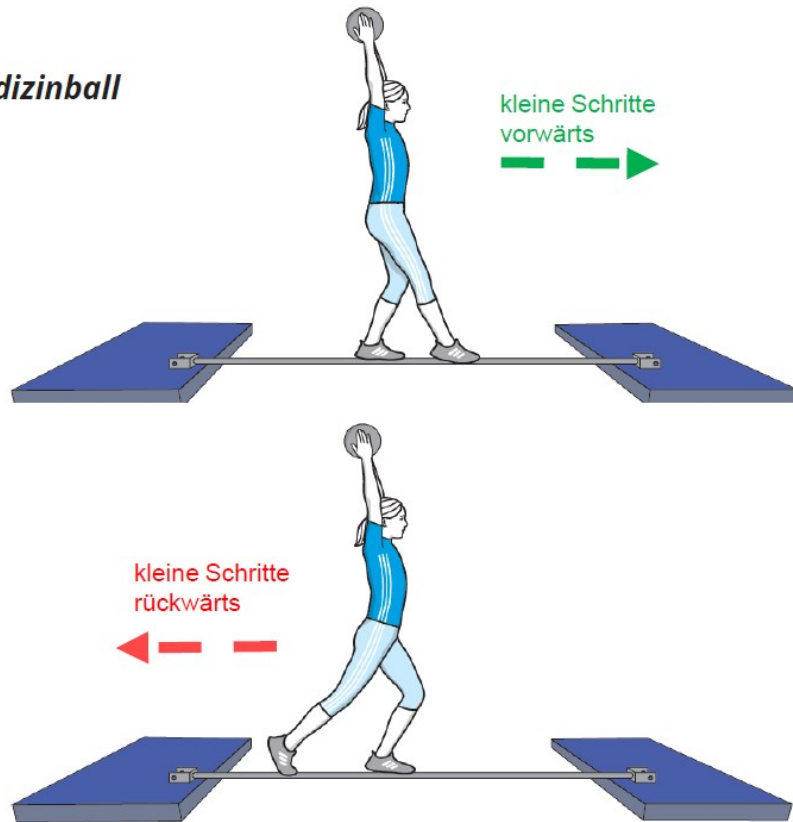


Level 4

Reckstange



Level 5
Reckstange mit Medizinball
in Hochhalte



Anordnung Der Testaufbau ist den nachfolgenden Abbildungen zu entnehmen. Für die Durchführung sind verschiedene Level zu bestreiten (siehe unten).

Durchführung Die Sportler*innen stehen auf dem linken Turnkasten und beginne mit dem vorwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten. Danach folgt das rückwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens ohne Fehler ist das Level geschafft und es kann zum nächsten Level gewechselt werden. Level 5 kann max. 6 mal durchgeführt werden.

Abbruchkriterien Unfreiwilliges absteigen von der Langbank während des Überquerens (nächstes Level darf dann nicht mehr in Angriff genommen werden)
 Stehen bleiben auf der Langbank um Sicherheit zu gewinnen

Messgröße Anzahl der durchlaufenen Level, pro Level ein Punkt

Material 2 Turnhocker als Auf- und Abstiegshilfe, eine Langbank, 2 Turnmatten, Reckstange, kleiner Medizinball 2kg

Helfer 1 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle

Versuche 1 pro Level

Übung 8: 1000 m Lauf



Anordnung Der 1.000-m-Lauf wird auf einer 400-m-Bahn durchgeführt. Es werden 2,5 Runden gelaufen.

Durchführung Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando: „Fertig-Los“. Die Strecke wird in maximaler Geschwindigkeit ohne Pause gelaufen.

Messgröße Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 3:45 min)

Material 2 Stoppuhren (Stoppuhr und Handyuhr als backup)

Helfer Anzahl der Helfer ist abhängig von der Größe des Starterfeldes (

Versuche 1