

## VEV - Athletiktest - Übungskatalog

Der VEV AT Test ermöglicht eine Leistungsstandbestimmung der allgemeinen und sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen für das Eiskunstlaufen. Die Testübungen sind so gewählt, dass sie mit wenig Aufwand, Mittel durchgeführt werden können.

Der VEV AT Test besteht aus den Bereichen Kraft/Stabilität, Sprungkraft, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer.

Der Sportler wird dem Riegenführer zugeordnet und durchläuft so die Stationen des VEV AT Test. Die erreichten Werte werden auf dem „Laufzettel“ dokumentiert und vom Riegenführer bestätigt.

Auf genaue Mess und Ausführungsbestimmungen ist zu achten um ein möglichst objektives Ergebnis zu erhalten.

Folgende Parameter zur Erfassung der Sportler werden erhoben:

- Vor- und Nachname
- Geburtsdatum
- Körpergröße (cm)
- Körpergewicht (kg)

Nach der Erfassung der persönlichen Parameter wird eine. Aufwärmzeit von 10-15 Min gewährt.

- 3 min joggen anschließend 2 Minuten mit Steigerungen
- Beinschwünge pro Bein 30 sec.
- Hüftkreisen 30 sec. rechts und 30 sec. links
- Armkreisen 30 sec. vorwärts und 30 sec. rückwärts
- Antritte 10m hin und her
- Schlussprünge beidbeinig; 10 Stück niedrige intensität

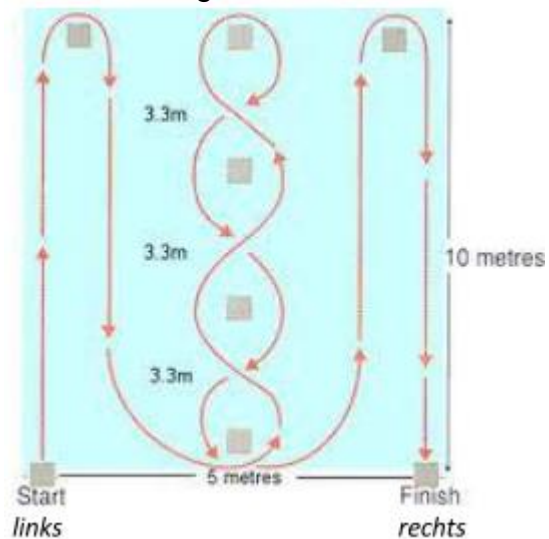
Die Reihenfolge ist durch den Riegenführer frei wählbar. Der Ausdauer test sollte jedoch als letztes durchgeführt werden.

<b>Kraft/Stabilität</b>			
Übung	Durchführung	Messgröße	Versuch
Planke	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Im Unterarmstütz und auf Zehenspitzen</li> <li>○ Gestreckte Körperposition wird gehalten bis zum Abbruch</li> </ul>	Zeit in Sekunden	2 Versuche (Bestwert wird gewertet)
Liegestütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einhaltung gestreckte Körperposition sonst Abbruch</li> <li>○ Arme beugen und strecken</li> <li>○ Finger zeigen nach vorn</li> <li>○ Kopf muss Matte/Gegenstand berühren</li> </ul>	Zahl (Anzahl)	2 Versuche (Bestwert wird gewertet)

<b>Sprungkraft</b>			
Übung	Durchführung	Messgröße	Versuch
Schlussweitsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Von einer Absprungmarke beidbeinig mit einer Ausholbewegung so weit wie möglich vorwärts springen</li> </ul>	Meter (Sprungweite) Gemessen wird die Distanz zwischen Absprung (Zehenspitzen) und Landung (Körperteil)	2 Versuche (Bestwert wird gewertet)
Dreierhopp rechts und links	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aus Schrittstellung 2 Einbeinsprünge (re-re bzw. li-li) mit abschließender beidbeiniger Landung</li> </ul>	Meter (Distanz zwischen Absprung und Landung (Körperteil))	2 Versuche (Bestwert wird gewertet)

Koordination			
Übung	Durchführung	Messgröße	Versuch
Drehsprünge rechts und links	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beidbeiniger Absprung mit einer Ausholbewegung zur Erlangung max. Körperlängsachsenrotation</li> <li>○ Landung beidbeinig</li> </ul>	Drehzahl (in $\frac{1}{4}$ Schritten)	2 Versuche (Bestwert wird gewertet)
Wendigkeitstest	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Durchlaufen des Parcours links starten</li> <li>○ Durchlaufen des Parcours rechts starten</li> </ul>	Zeit (Sekunden) für jede Seite	1 Versuch pro Seite

Wendigkeitstest



<b>Beweglichkeit</b>			
<b>Übung</b>	<b>Durchführung</b>	<b>Messgröße</b>	<b>Versuch</b>
Spagat rechts und links	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Messung nach 2 Sekunden freihändig in Spagatposition der Distanz Schnittstelle Oberschenkel und Schritt zum Boden.</li> </ul>	cm (Abstand zum Boden)	2 Versuche (Bestwert wird gewertet)
Spagat quer	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Messung nach 2 Sekunden freihändig in Spagatposition der Distanz Schritt zum Boden.</li> </ul>		
Standwaage rechts und links	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Messung der Gradzahl nach 2 Sekunden freihändigem Stand</li> </ul>	Grad	1 Versuch pro Seite
Rumpftiefbeuge	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rumpftiefbeuge auf einer Erhöhung. Gerader Rücken und gestreckte Beine</li> </ul>	Abstand zwischen Fingerspitzen und Oberkante Erhöhung	1 Versuch

<b>Schnelligkeit</b>			
Übung	Durchführung	Messgröße	Versuch
30 m Sprint	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aus Schrittstellung (Hochstart) 30m laufen</li> </ul>	Zeit (Sekunden)	2 Versuche

<b>Ausdauer</b>			
Übung	Durchführung	Messgröße	Versuch
Ausdauerstest bis 10 Jahre 6 min. ab 11 Jahre 12 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aus Schrittstellung die größtmögliche Distanz laufen innerhalb der jeweiligen Zeitvorgabe</li> </ul>	Meter (Distanz zwischen Komando Start und Komando Stopp)	1 Versuch