Sprungkraft- & Schnelligkeits-Test von Sports Athletic

(männlich ab 17, weiblich ab 16 Jahren)

Mit dem Sprung-/Schnellkraft- und Schnelligkeits-Test kannst du deinen aktuellen Sprungkraft-, Sprint- und Agilitätszustand herausfinden. Das spiegelt deine körperliche Leistungsfähigkeit in deiner Sportart wider, schnell, explosiv und kraftvoll agieren zu können. Schlechte Werte deuten meist auf eine geringe Maximalkraft und Explosivität hin.

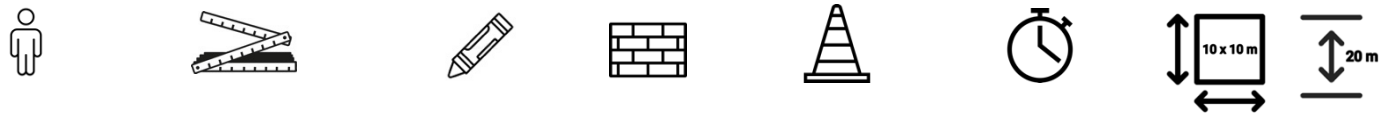
Für wen ist dieser Test geeignet?

- Sportler ab 17 und Sportlerinnen ab 16 Jahren
- Gesunde Sportler/innen ohne akute körperliche Beschwerden/Verletzungen (v.a. Rücken, Hüfte, Knie und Sprunggelenk)

Dauer des Tests: ca. 12 Min. (+ 5 Min. Warm Up)

Für den Test benötigst du:

Partner **Zollstock/Maßband** **Kreide** **Wand** **Pylonen** **Stoppuhr** **Platz**



Anmerkungen:

- Wiederhole den Test alle 4-8 Wochen, um das Training entsprechend anpassen zu können.
- Falls du alle 3 von uns bereitgestellten Tests hintereinander machen willst, fange mit Mobilität & Stabilität an, dann Sprungkraft & Schnelligkeit und zum Schluss kommt der Kraft-Test.

  => hier geht es zu den anderen beiden Tests: **www.sports-athletic.com/leistungstests**
- Wir haben auch die **Athletik-App „Sports Athletic“** speziell für Sportler von Mannschaftssportarten entwickelt. Unser Ziel ist es, dir zu mehr Leistung in deiner Sportart zu verhelfen und dich vor Verletzungen bestmöglich zu schützen. Bei den Testergebnissen haben wir deshalb auch Empfehlungen, wie du – z.B. mit den Trainings unserer App – deine Ergebnisse verbessern kannst.

=> zur App: onelink.to/appdownloaden

Wir wünschen dir viel Spaß mit dem Sprungkraft- und Schnelligkeits-Test.

Dein Athletiktrainer **Ingemar Pohl** und das Team von Sports Athletic

Sprungkraft- & Schnelligkeits-Test von Sports Athletic

(männlich ab 17, weiblich ab 16 Jahren)

Voraussetzungen für die Durchführung des Leistungstests sind Sporttauglichkeit und ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Bitte halte die Anleitungen in den Übungsvideos unbedingt ein, da sonst erhöhte Verletzungs- und Gesundheitsrisiken bestehen können. Wir übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden.

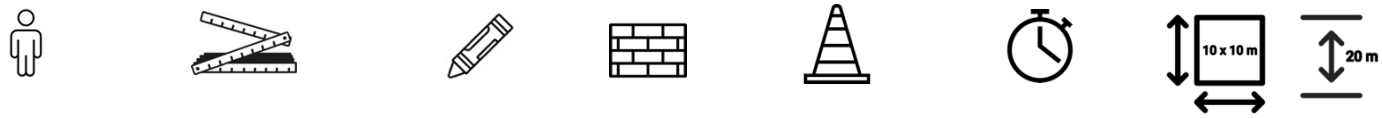
Pause zwischen den einzelnen Übungen: 60 Sek.

Name: _____ Datum: _____

Größe: _____ Gewicht: _____ Alter: _____ Geschlecht: _____ (m/w/d)

Für den Test benötigst du:

Partner **Zollstock/Maßband** **Kreide** **Wand** **Pylonen** **Stoppuhr** **Platz**



Wärme dich vor dem Test mit folgenden Übungen auf (30 Sek. Pause zwischen Übungen):

1) Weltbeste Übung (**3x** je Seite) Video: https://bit.ly/weltbeste_Übung

2) Schnelle Kniebeuge + Wadenheben (**20x**) Video: https://bit.ly/schnelle_Kniebeuge_Wadenheben

3) Seitliche Ausfallschritte (**10x** je Seite) Video: https://bit.ly/seitl_Ausfallschritte_2

4) Schnelle Ausfallschritte (**10x** je Seite) Video: https://bit.ly/schnelle_Ausfallschritte

5) 2x20 m Lauf mit 70%; nach 15 Sek. Pause wiederholen Video: https://bit.ly/2x20m_Laufen

1) Standweitsprung

Video: https://bit.ly/Standweitsprung

Stell dich mit der **Kreide in der Hand** hüft- bis schulterbreit mit den Zehen an die Absprunglinie. **Hol mit Armen und Beinen Schwung** und springe soweit wie möglich nach vorne. Lande mit parallelen Beinen und leicht nach außen zeigenden Zehen in schulterbreiter Position, **ohne deine Landeposition korrigieren zu müssen**. **Markiere** dann **hinter der Ferse** deines näher am Absprungort gelandeten Fußes mit der Kreide **den Boden**. Du hast **3 Versuche**. Warte für 10 Sek. zwischen den Sprüngen. Miss den größten Abstand zur Absprunglinie mit einem Zollstock/Maßband.

Für den Test brauchst du: und

Größte gesprungene Distanz: _____ in cm

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Geschlecht	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
♂	> 284 cm	262 - 284 cm	244 - 261,9 cm	227 - 243,9 cm	210 - 226,9 cm	< 210 cm	⚠
♀	> 240 cm	224 - 240 cm	208 - 223,9 cm	195 - 207,9 cm	175 - 194,9 cm	< 175 cm	Schmerzen bei der Ausführung
			Verbessere deine Kraft im Unterkörper und deine Sprungkraft mit Schnellkrafttraining, weitere Infos und Übungen auf Seite 7 **App: Empfohlene Trainings:** Haupttraining Kraft/Prävention				Abklärung mit Arzt/Physio.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2) Jump and Reach

Video: https://bit.ly/Jump_and_Reach

Markiere die Wand mit der Kreide an der höchsten Stelle, die du im Stehen mit gestreckten Armen erreichen kannst. Stell dich mit der **Kreide in der Hand** hüft- bis schulterbreit neben die Wand. **Hol mit Armen und Beinen Schwung**, springe soweit wie möglich nach oben und markiere die Wand am höchsten Punkt mit einem Strich mit der Kreide. Lande mit parallelen Beinen und leicht nach außen zeigenden Zehen in schulterbreiter Position. Du hast **3 Versuche**. Warte für 10 Sek. zwischen den Sprüngen. Miss den Abstand vom Ausgangspunkt mit einem Zollstock/Maßband.

Für den Test brauchst du: und und

Größte gesprungene Distanz: _____ in cm

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Geschlecht	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
♂	> 66 cm	57,1 - 66 cm	49,1 - 57 cm	40,1 - 49 cm	30 - 40 cm	< 30 cm	⚠
♀	> 53 cm	46 - 53 cm	39 - 45,9 cm	33 - 38,9 cm	25 - 32,9 cm	< 25 cm	Schmerzen bei der Ausführung
			Verbessere deine (Max-)Kraft im Unterkörper und deine Sprungkraft mit Schnellkrafttraining, weitere Infos und Übungen auf Seite 7 **App: Empfohlene Trainings:** Haupttraining Kraft/Prävention				Abklärung mit Arzt/Physio.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3) 20 m Sprint

Video: https://bit.ly/20m_Sprint

Starte selbstständig aus der **Hochstartposition** (in Schrittstellung, Rechtshänder mit dem linken Fuß vorne, Linkshänder mit dem rechten Fuß) und durchlaufe die 20 m Strecke so schnell wie möglich. Die Person, die die Zeit für den Test nimmt, drückt erst bei deinem Start auf den Timer; Beim Messsystem mit Lichtschranken befindet sich die Startlinie 20 cm vor der ersten Lichtschranke. Du hast **2 Versuche**. **Warte für 60 Sek. zwischen den Sprints**. Mache vorher **einen Testdurchlauf mit 70% Speed.**

Für den Test brauchst du: und und

1. Sprint: _____ Sek. 2. Sprint: _____ Sek.

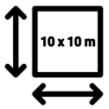
Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

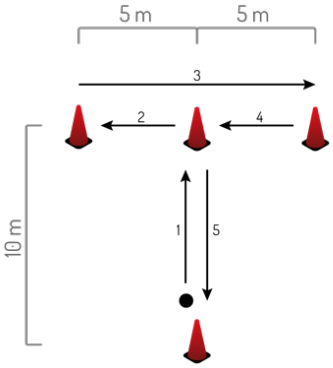
Geschlecht	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
♂	< 2,85 Sek.	2,85 – 2,98 Sek.	2,99 – 3,11 Sek.	3,10 – 3,23 Sek.	3,24 – 3,43 Sek.	> 3,43 Sek.	
♀	< 3,08 Sek.	3,08 – 3,22 Sek.	3,23 – 3,37 Sek.	3,38 – 3,51 Sek.	3,52 – 3,65 Sek.	> 3,65 Sek.	Schmerzen bei der Ausführung
			Verbessere deine (Max-)Kraft im Unterkörper und deine Start-/Explosivkraft mit Schnellkrafttraining, trainiere den Sprint, weitere Infos und Übungen auf Seite 7 **App: Empfohlene Trainings:** Haupttraining Kraft/Prävention				Abklärung mit Arzt/Physio.
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4) T-Test oder T-Sprint

Video: https://bit.ly/T_Sprint

Starte selbstständig aus der **Hochstartposition** (in Schrittstellung, Rechtshänder mit dem linken Fuß vorne, Linkshänder mit dem rechten Fuß) am Fuße des „T" und durchlaufe entsprechend der Abbildung (siehe unten) den T-Sprint so schnell wie möglich. Bei jedem Richtungswechsel **musst du den Boden** neben der Markierung **mit der Hand berühren**. Die Person, die deine Zeit für den Test nimmt, drückt erst wenn du startest auf den Timer. Du hast **2 Versuche**. **Warte für 60 Sek. zwischen den Sprints**. Mache vorher **einen Testdurchlauf mit 70% Speed.**

Für den Test brauchst du: und und und 

Testaufbau: 

1. Sprint: _____ Sek.

2. Sprint: _____ Sek.

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Geschlecht	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
♂	< 9,5 Sek.	9,5 – 10,5 Sek.	10,51 – 11,5 Sek.	11,51 – 12 Sek.	12,01 – 12,5 Sek.	> 12,5 Sek.	⚠
♀	< 10,5 Sek.	10,5 – 11,5 Sek.	11,51 – 12,5 Sek.	12,51 – 13 Sek.	13,01 – 13,5 Sek.	> 13,5 Sek.	Schmerzen bei der Ausführung
			Verbessere deine Brems- und Beschleunigungsfähigkeiten, deine (Max-)Kraft im Unterkörper und Schnelligkeit mit Schnellkrafttraining, weitere Infos und Übungen auf Seite 8 **App: Empfohlene Trainings:** Haupttraining Kraft/Prävention				Abklärung mit Arzt/Physio.
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gesamtauswertung

Trage die Ergebnisse deiner Tests in die Liste ein und berechne deine Gesamtpunktzahl.

Übung	Note 1 (10 Punkte)	Note 2 (8 Punkte)	Note 3 (7 Punkte)	Note 4 (5 Punkte)	Note 5 (3 Punkte)	Note 6/Schmerz (0 Punkte)	Punkte
Standweitsprung							
Jump and Reach							
20 m Sprint							
T-Sprint							

Gesamtpunktzahl: _____ von 40

	Note 1 (Ausgezeichnet)	Note 2 (Gut)	Note 3 (Noch in Ordnung)	Note 4 (Nicht gut)	Note 5 (Mangelhaft)	Note 6 (Dringender Handlungsbedarf)
Punkte	37 – 40	31 - 36	25 - 30	20 - 24	11 - 19	0 - 10
Auszeichnung						

Wenn du deine Testergebnisse verbessern willst bzw. an deiner Schnelligkeit arbeiten möchtest, oder auch an anderen Dingen wie Kraft, Mobilität, Stabilität, Ausdauer oder Verletzungsschutz/ Prävention, kann dir das Training mit unserer Athletik App „Sports Athletic“ dabei enorm helfen.

Du kannst unsere App 2 Wochen kostenlos testen.

=> zur App: onelink.to/appdownloaden

Weitere Informationen zu den Tests

1+2) Nr.1) Standweitsprung und Nr.2) Jump and Reach

Zu 1: Mit dieser Übung wird die horizontale Sprungkraft getestet, die auch einen Zusammenhang zur Leistungsfähigkeit beim Sprintantritt liefert.

Zu 2: Mit dieser Übung wird die vertikale Sprungkraft getestet, die besonders für Sportarten wie Basketball und Volleyball, aber auch Handball und Fußball interessant ist.

Durch die Variante des Schwungholens mit den Armen und Beinen (= CMJ bzw. Counter Movement Jump) werden beide Schnellkraft-Tests zu einer reaktiven Testvariante. Diese Version entspricht mehr der im Spiel/Training stattfindenden (Lauf-) Bewegung mit anschließendem (horizontalem/vertikalem) Sprung (wie beim Sprungwurf, Anlauf zum Kopfball, Anlauf zum Schmetterball, Bewegung zum Block,…).

Ein schlechtes Ergebnis kann neben einer generell geringen Maximalkraft in den Beinen, auch an einem schlechten Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus der Beinmuskulatur liegen. Beispiel des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus am Beispiel Jump and Reach: schnell in die Hocke gehen und sofort möglichst explosiv hochspringen.
Das Testergebnis kann v.a. durch ein Kraft- und Maximalkrafttraining, aber auch durch reaktive bzw. plyometrische Übungen verbessert werden. Allerdings ist bei reaktiven und plyometrischen Übungen besondere Vorsicht geboten – v.a. bei Sportler/innen mit wenig Krafttrainingserfahrung, Kindern/Jugendlichen und Personen mit Verletzungen/Beschwerden von Sprunggelenk, Knie, Hüfte und Rücken. Hier kann es schnell zu Überbelastungen und einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit führen, wenn die Intensität und das Volumen des Trainings zu hoch gewählt werden.

Praxistipp: Das Training der beiden Test-Übungen mit jeweils 2-4 Sätzen zu je 4-6 Sprüngen mit 2-3 Min. Pause vor dem nächsten Satz ist eine Möglichkeit, um eine bessere Sprungkraftleistung zu erzielen.

3) 20 m Sprint

Die durchschnittliche Sprintdistanz beträgt in den meisten Mannschaftssportarten 10 – 20 m. Von großer Bedeutung sind daher der Sprintantritt und die Sprintbeschleunigung.

Entscheidend für die ersten Meter und generell für den Sprint sind v.a. dein Maximalkraftniveau und die daraus resultierende Schnellkraft. Natürlich führen auch ein Techniktraining (Körperhaltung, richtiger Armschwung, möglichst geringe Bodenkontaktzeit der Füße, …) sowie ein umfassendes und unterstützendes Rumpftraining zur Verbesserung des Sprint-Ergebnisses.

Praxistipp: Je stärker du bist/wirst, desto schneller und explosiver wirst du. Steigere daher dein Kraftniveau durch Krafttraining. So verbesserst du auch deine Sprintleistung. Hier sind zwei Beiträge, die dir helfen dein Training besser zu steuern.

Beitrag 1: **Was ist beim Maximalkraft-Training wichtig:**
https://bit.ly/Max-Kraft-Training

Beitrag 2: **Das sportliche Potenzial voll nutzen**:
https://bit.ly/sportliches_Potenzial

4) T-Sprint oder T-Test

Dieser Test gibt Auskunft über deine Agilität, d.h. deine Fähigkeit, schnell, explosiv und kraftvoll agieren zu können. Das ist besonders für Sportarten wichtig, in denen schnelle Richtungswechsel, Bremsbewegungen, Sprints und Finten stattfinden.

Praxistipp: Dieser Test ist eher ein Basistest, weil du schon vor dem Start den konkreten Ablauf der Übung kennst und nicht spontan entscheiden musst, wie es während eines Spiels oder im Training der Fall ist.
Dieser Test gibt also Auskunft über die sog. „geschlossenen Fähigkeiten". Weiterführende Tests können die sog. „offenen Fähigkeiten" testen. Hier werden externe Einflüsse (z.B. das Signal des Trainers in welcher Richtung gelaufen werden soll) eingebaut, die die Übungsausführung beeinflussen und somit näher an der tatsächlichen Praxis liegen.

Die Wichtigkeit von Sprung-/Schnellkraft & Schnelligkeit:

Die Fähigkeit möglichst schnell, explosiv und kraftvoll zu agieren, ist sehr oft neben dem Talent und dem technisch/taktischen Verständnis die Ursache, die auf dem Spielfeld den Unterschied zwischen Sieg oder Niederlage ausmacht.
Durch einen Sprung-/Schnellkraft- & Schnelligkeits-Leistungstest lässt sich dein aktueller Zustand herausfinden, um entsprechend Maßnahmen für das weitere Training zu planen. Wichtig zu wissen ist, dass hierfür nicht das Training von Schnellkraft & Schnelligkeit an sich den größten Effekt hat, sondern der Aufbau der generellen Kraft. Möglichst viel Kraft aufzutrainieren und diese dann in Schnellkraft und Schnelligkeit umzuwandeln ist hier der Schlüssel zum größten Erfolg.

Athletik App Sports Athletic

Wenn du deine Testergebnisse verbessern willst bzw. an deiner Schnelligkeit arbeiten möchtest, oder auch an anderen Dingen wie Kraft, Mobilität, Stabilität, Ausdauer oder Verletzungsschutz/Prävention, kann dir das Training mit unserer Athletik App „Sports Athletic" dabei enorm helfen.

Du kannst unsere App 2 Wochen kostenlos testen.

=> zur App: onelink.to/appdownloaden

JETZT BEI Google Play

Erhältlich im App Store

Willst du weitere Informationen über Athletiktraining und wie du deine beste Leistungsfähigkeit und den besten Verletzungsschutz erreichen kannst? Dann folge uns auf

https://bit.ly/Sports_Athletic_FB

https://bit.ly/Sports_Athletic_Insta