TURNSPORT VORARLBERG

#glaubandich

# AUFNAHMETEST FÜR DEN REGIONALKADER 2027 AK 7 (Jahrgang 2020)

**Aufnahmetest Teil 1 Athletik (Freitag, 06.11.2026)**

**Auswahl**
**→ Sichtungstraining mit erster Vorauswahl**
**→ Probezeit im Regionalkader**

**Aufnahmetest Teil 2 Technik (Frühling 2027)**

**Auswahl**

**Aufnahme in den Regionalkader AK 7 2027**

# KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 7- TEIL 1 ATHLETIK

SCHNELLKRAFT



**Seilklettern aus dem Stand**

- → Startposition im Stand
- → Hände an der 0m Markierung
- → Selbständiger Start der Turnerin
- → Zeitstopp bei Erreichen der 4m

*Leistung:*

| AK | 2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 1m | 2m | 3m | 4m | 25s | 22s |

---



**15m Sprint**

- → Startposition im Hochstart
- → Vorderer Fuß an der Startlinie
- → Selbständiger Start der Turnerin
- → Zeitstopp bei Übertritt der 15m
- → 2 Versuche

*Leistung in Sekunden:*

| AK | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 5 | 4 | 3,8 | 3,5 | 3,2 |

---



**Seilspringen mit Gymnastikseil**

- → Gestreckter, gespannter Körper
- → Prellen aus den Füßen
- → Beine gestreckt, Hüfte offen
- → 1 Zwischensprung erlaubt
- → 2. Versuch bei < 5 Punkte
- → Abnahme auf festem Untergrund (Bodenläufer)

*Leistung in Wiederholungen:*

| AK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Bei schlechter Haltung wir die Punktzahl halbiert.

KRAFTAUSDAUER



**Situps**

- → Startposition Rückenlage
- → Gesäß möglichst nah an Ferse
- → Arme seitlich, frei, unter Kniehöhe
- → Füße dürfen nicht abheben
- → Kinn auf die Brust drücken (Schaumstoff eingeklemmt)
- → Schwungholen nicht erlaubt (Po darf nicht abheben)

*Leistung in Wiederholungen:*

| AK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

Maximal 10 bzw. 15 Wiederholungen werden ausgeführt.

---



**Grätschwinkelstütz auf Klötzen**

- → Ausgangsposition Grätschsitz
- → Arme & Beine gestreckt, gespannt
- → Oberschenkel dürfen Arme nicht einklemmen
- → Füße mind. auf Hüfthöhe halten
- → Schulter aktiv (hohe Hüfte)

*Leistung in Sekunden:*

| AK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 22 | 25 |

---



**Heben und Senken auf Klötzen (1/2 Schweizer)**

- → Start: schulterbreiter Grätschstand
- → Senken in den Grätschwinkelstütz
- → Heben in den Grätschstand (Feld)
- → Rippen zu, Schulter gegen Ohr
- → Arme & Beine gestreckt, gespannt
- → Keine Position länger als 2sec halten
- → Kein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten!

*Leistung in Wiederholungen:*

| AK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |

Die Bewegung muss im Wechsel gezeigt werden.

# KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 7 – TEIL 1 ATHLETIK

KRAFTAUSDAUER



**Klappmesser mit Sprungbrett**

- → Start im Hang
- → Heben der gestreckten geschlossenen Beine bis die Sprosse berührt wird
- → Arme müssen immer gestreckt sein
- → Sprungbrett in Sprosse eingehackt, ca. 45°

*Leistung in Wiederholungen:*

| AK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

Nach der 2. Ermahnung (gebeugte Arme/Beine, Nichtberühren der Sprosse) ist die Abnahme beendet

---



**Lange Raupe**

- → Lange Liegestützposition (ca.20cm)
- → Offener ARW
- → Füße gegen die Wand gedrückt
- → Rippen rein (C+ Position)
- → Schulter gegen das Ohr drücken
- → Hände sehen, Kopf zw. Arme
- → Turnerin nimmt Position selbständig ein

*Leistung in Sekunden:*

| AK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |

Abnahme startet bei Einnahme der richtigen Position.
Abnahme endet bei Verlassen der richtigen Position.

---



**Vorspreizen rechts & links**

- → Rückenlage auf Schrägbank AK7
- → Bein gestreckt und gespannt heben
- → Hüfte nicht ausdrehen (Gesäß auf der Bank, Fuß auswärts drehen)
- → Unteres Bein darf nicht abheben
- → 10sec halten
- → Bank: 3. Sprosse von oben (siehe Bild)

*Leistung in Höhe, der gestreckten Zehenspitze:*

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Taille | Brust | Schulter | Augen | Über Kopf |

Punkte von rechts und links werden addiert.

BEWEGLICHKEIT

---



**Querspagat rechts & links**

- → Aus dem Kniestand
- → Ein Bein vw strecken
- → Rutschen in den Spagat
- → Hüfte eingedreht!
- → Arme in Seithalte
- → Endposition 10sec halten

*Leistung in cm pro Seite*
*(Entfernung Ende Oberschenkel und Boden):*

| 1 | 3 | 5 |
|---|---|---|
| <20 | <10 | <5 |

Punkte von rechts und links werden addiert

---



**Brücke mit Erhöhung (~20cm)**

- → Rückenlage mit Füßen auf Brett
- → Selbständiges heben in die Brücke
- → Füße schließen, Beine strecken
- → Arme strecken, Schulter öffnen
- → 5sec halten
- → Bonus: Überschlagen über den Spreizhandstand in den Stand

*Leistung:*

| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
|---|---|---|---|---|
| erfüllt | gut | Sehr gut | Bonus gut | Bonus Sehr gut |

Bonusvergabe nur bei technisch korrekter Ausführung. Voraussetzung 6 Punkte erreicht.

---



**Grätschsitz mit Rumpfvorbeuge**

- → Startposition im Grätschsitz 90°
- → Knie und Füße zeigen nach oben (Zeh gegen die Mattenkante gedrückt)
- → Arme in Hochhalte
- → Oberkörper nach vorne ablegen
- → Gerader Rücken, Blick nach vorne
- → Abnahme zwischen 2 Matten, die einen rechten Winkel bilden

*Leistung:*

| 2 | 6 | 8 | 10 |
|---|---|---|---|
| Hände berühren Fußspitze | Kopf auf dem Boden | Brust auf dem Boden | 8 Pkt. + Freie Halte |