



**TURNSPORT  
VORARLBERG**

# **AUFAHMETEST FÜR DEN REGIONALKADER 2026 AK 7 (Jahrgang 2019)**

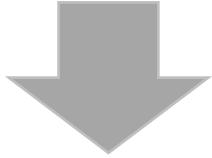
**Aufnahmetest Teil 1 Athletik (Freitag, 28.11.2025)**



**Auswahl**

- Sichtungstraining mit erster Vorauswahl
- Probezeit im Regionalkader

**Aufnahmetest Teil 2 Technik (Frühling 2026)**



**Auswahl**

**Aufnahme in den Regionalkader AK 7 2026**

# KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 7- TEIL 1 ATHLETIK

SCHNELLKRAFT

KRAFTAUSDAUER



## 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 wird die Punktzahl halbiert.



## 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) AK7

- 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



## 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 selbstständig 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.



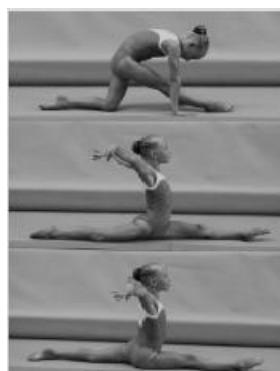
## Vorspreizen rechts & links

- 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.



## 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