**Übungen und Grenzwerte zu den Rahmenrichtlinien: Überprüfung von konditionellen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchsfechten**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Übung | Erklärung | Mindestwerte | | | | Kommentar |
| U13 m | U13 j | U15 m | U15 j |
| Anthropometrie | Es werden Körpergröße, Sitzhöhe, Körpergewicht und Alter gemessen, um eine Prognose der finalen Körperhöhe und das biologische Alter des Kindes schätzen. | - | - | - | - | Nicht relevant für bestehen des Tests |
| Rumpfvorbeuge | Aus dem Streckstand wird der Körper gebeugt, um mit den Händen den Boden zu erreichen. | Erreichen des Bodens mit Fingerspitzen | Erreichen des Bodens mit Fingerspitzen | Erreichen des Bodens mit Fingerspitzen | Erreichen des Bodens mit Fingerspitzen |  |
| Standweitsprung | Die Sprungweite aus dem Stand wird gemessen. Die Landung muss beidbeinig erfolgen. | 140 cm | 150 cm | 175 cm | 180 cm |  |
| Agility T-Test (5m) | Laufen mit schnellen Richtungswechseln: 5m vor, 2,5m Rechts, 5m links, 2,5m rechts, 5m zurück. | 8,6 s | 8,6 s | 7,25 s | 7,0 s |  |
| 10 m Sprint | Der Sprint auf 10 Meter wird gemessen. Es wird aus der Hochstartposition gestartet. | 2,3 s | 2,25 s | 2,15 s | 2,1 s |  |
| Medizinball Rotationswurf | Aus dem Halbkniestand wird ein Medizinball seitlich geworfen. Die Kraft kommt dabei ausschließlich aus der Rumpfrotation. | 150 cm | 160 cm | 270 cm | 300 cm | 2 Ergebnisse (Rechts / Links) für bestehen relevant |
| Modifizierter Bourban Test | Die Stützposition muss gehalten werden. Die korrekte Position wird durch ein Kastenteil überprüft. | 50 s | 50 s | 90 s | 100 s |  |
| 10 m Shuttle Run (Beep test) | Die Distanz von 10 Metern muss mehrfach nacheinander in immer kürzer werdenden Zeitabständen geschafft werden. Die Ziellinie wird dabei mit der Hand berührt. Wird die Linie zweimal in Folge nicht erreicht, scheidet die Person aus. | Lvl 2.0 | Lvl 2.6 | Lvl 2.8 | Lvl 3.4 |  |
| Anterior Reach Test | Es wird gemessen, wie weit ein Bein voraus gestreckt werden kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Das andere Bein muss dabei mit ganzem Bein auf dem Boden gehalten werden. Die Position muss 2 Sekunden lang gehalten werden können. | - | - | - | - | Nicht relevant für bestehen des Tests |
| Tiefe Überkopfkniebeuge | Es wird eine Tiefe Kniebeuge durchgeführt. Dabei werden die Hände über dem Kopf durch das Halten einer Stange fixiert. Die Füße müssen vollständig auf dem Boden bleiben. Ziel ist, die Bewegung möglichst korrekt ausführen zu können. | - | - | - | - | Nicht relevant für bestehen des Tests |