



DKB

Deutscher Kegler- und Bowlingbund e.V.

Handbuch

KeBo-

Leistungsgrundlagentest

AK1

für den Kegel- und Bowlingsport

Bohle

Deutscher Kegler- und Bowlingbund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Hämmerlingstr. 80-88

12555 Berlin

Überprüfung von Leistungsgrundlagen der AK 1 (10-14 Jahren)

Allgemeines

Die DOSB-Rahmenrichtlinien zur Entwicklungsbewertung und Förderung des Nachwuchsleistungssports geben den Rahmen für die Bewertung und Förderung eines langfristigen Leistungsaufbaus im Nachwuchsleistungssport vor.

Diese DOSB-Rahmenrichtlinien zeigen auf, dass die Platzierungen bei nationalen Kriteriumswettkämpfen künftig nicht mehr als Leistungsgrundlage in dieser Altersklasse genutzt werden, sondern jetzt die Überprüfung von bestimmten für jeden Landesfachverband einheitlichen Leistungsparameter – in Form eines Leistungstestes – im Allgemeinen als auch fachspezifischen Bereich herangezogen wird.

Diese Leistungsgrundlagen sind vom DKB/DZV erarbeitet worden und sollen auf Landesebene für den kommenden Bewertungszyklus überprüft werden. Sie sind am Ende des Grundlagentrainings für die AK1 jährlich durch die Landesverbände mit der Berufung für den Landeskader im 2. Quartal zu planen und durchzuführen.

Bewertet wird die Anzahl der Teilnehmer an diesem Leistungsgrundlagentest und die Anzahl der Athlet*innen, die die vorgegebene Norm erfüllt haben.

Die Auswertung der Testergebnisse aus der Überprüfung der Leistungsgrundlagen der Landesfachverbände je Disziplin wird an den DKB (Kopie: Disziplinverband) gegeben. In der Aufbereitung für die DOSB-Datenerhebung zur Förderung des Nachwuchsleistungssportes fließen diese Ergebnisse in die Bewertung für die AK 1 ein.

Einleitung

Die wichtigsten Grundlagen für die Einstufung eines Athlet*in in den Landeskader seiner jeweiligen Disziplin innerhalb des DKB sind die Erfüllung von altersgerechten Normen im Bereich Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, sowie ein fachspezifisches Leistungsniveau.

- Eine gute **Koordination** erleichtert den zielgerichteten, ruhigen Anlauf sowie ist sie die Grundlage für einen ausbalancierten Stand in der Abgabe des Sportgerätes (Kugel bzw. Ball). Sie ist ein ausschlaggebender Faktor für ein besseres Gleichgewicht, präzisere Bewegungen und eine schnellere Reaktionsfähigkeit. Koordinationstraining verbessert die Bewegungsabläufe und senkt gleichzeitig das Verletzungsrisiko.

- Gute **Beweglichkeit** ist eine Voraussetzung dafür, Bewegungen in unserer Sportart leichter und kraftsparender durchführen zu können. Ein wichtiger Bestandteil hier ist die Dehnung von Muskulatur. Wer seine Muskeln regelmäßig dehnt, schützt sich vor Verletzungen und beugt zudem der Entstehung von Haltungsschwächen vor. Bewegliche und gedehnte Muskeln sind zudem seltener von Verspannungen betroffen und erhöhen insgesamt die Entspannungsfähigkeit.
- Eine ausgeprägte **Kraft** macht den Körper leistungsfähiger und ermöglicht es, sich selbst oder Gegenstände leichter zu bewegen. Trainierte Muskeln garantieren eine gute sportliche Bewegung und schützen gleichzeitig den Stütz- und Bewegungsapparat bei unserer sportlichen Tätigkeit.
- Eine gute **Ausdauer** verhindert die Ermüdung bei längeren körperlichen Belastungen. Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, schützt es vor Erkrankungen und hilft lange konzentriert sportliche Leistungen zu bringen.
- Ein bahnartenspezifisches Leistungsniveau auf der Grundlage der Leistungsziele des Rahmentrainingsplanes sind die Voraussetzung, um als Landeskader die weiteren trainingstechnischen Herausforderungen zu trainieren und zu vertiefen

Diese Fähigkeiten sollten bei einem für den Landeskader geeigneten Athlet*innen gegeben sein und werden in einem überfachlichen als auch fachspezifischen Leistungsgrundlagentest geprüft.

Über die Ergebnisse bei einer Überprüfung der Leistungsgrundlagen, die die Ausprägung der physischen Ressourcen testen, erhalten Trainer als auch die Trainierenden wertvolle Hinweise für die Nominierung in den Landeskader, sowie zur Gestaltung und Planung des Trainings als solches.

Die grundlegende Qualifikation für einen Landeskader ist gegeben, wenn beide Leistungsgrundlagentests als bestanden gewertet werden können.

Kurzübersicht des überfachlichen Leistungsgrundlagentest

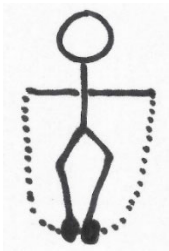
Jeder Teilnehmer führt zwei Aufgaben der Bereiche Koordination (Beweglichkeit) sowie je eine Aufgabe der Bereiche Kraft und Ausdauer durch. Die Übungen erfolgen nacheinander, die Reihenfolge muss eingehalten werden. Eine Pause zwischen den Aufgaben von max. 60 sec. ist möglich.

Folgende Testaufgaben gibt es in den unterschiedlichen Bereichen zu absolvieren:

Koordinationsaufgaben

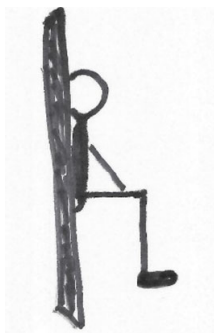


- Gleichgewichtstest im **Einbeinstand** (statisch)



- **Seilspringen** (60 sec.)

Kraftaufgaben



- **Wandsitz**

Ausdaueraufgabe



- **Sechs Minuten Lauf**

Überfachlicher Leistungstest

Testaufgabe disziplinübergreifend: Einbeistand (statisch)

1. Definition Testziel /Testaufgabe

Koordinationsübung – Gleichgewicht, Kopplung

2. Beschreibung/Testdurchführung

Stand auf einem Bein, Knie leicht gebeugt. Das andere Bein berührt mit dem Spann die Kniekehle des Standbeines. Der Oberkörper ist zu stabilisieren. Arme können als Stabilisator seitlich (90 Grad möglich) dienen.

Die Augen werden vollständig geschlossen.

3. Festlegungen Testaufbau

Für die Übung eignet sich jeder freie Platz (2x2m). Der Untergrund muss fest und eben sein.

Erforderliche Testmaterialien Stoppuhr

4. Beschreibung/Erfassung - Auswertung der Messwerte in der AK 1

Stand, wie oben beschrieben einnehmen. Sobald die Augen geschlossen sind, läuft die Stoppuhr. Die Stoppuhr wird angehalten, wenn:

- a) Unterbrechung der Berührung des Spanns in der Kniekehle
 oder
- b) Augen geöffnet werden
 oder
- c) sich festgehalten

wird. Es werden max. 3 Versuche durchgeführt. Die längste Standzeit gilt.

Für die Punktevergabe wird ab 5 sec. darüber aufgerundet (höhere Punktzahl).

< 20 sec.	-	0 Punkte	
20 sec.	-	1 Punkt	
30 sec.	-	2 Punkte	
40 sec.	-	3 Punkte	Referenzwert - Norm
50 sec.	-	4 Punkte	
60 sec.	-	5 Punkte	

5. Sonstige Hinweise (z.B. Vermeidung möglicher Fehler bei Testdurchführung)

Fester Untergrund, Testdurchführung ist auch Barfuß erlaubt!
Möglichkeit zum Festhalten gewährleisten.

Testaufgabe disziplinübergreifend: Seilspringen (60 s)

1. Definition Testziel / Testaufgabe

Koordinations- und Ausdauerleistung

2. Beschreibung / Testdurchführung

Aufwärmen, passendes Schuhwerk.

Sprünge mit beiden Füßen im Grundsprung vorwärts und Seil klar unter beide Füße durch werden als korrekt gewertet.

Jeder Seildurchschlag zählt. Zwischensprünge sind nicht erlaubt. Doppelsprünge zählen nicht.

Jeder Sportler hat 3 Versuche.

3. Festlegungen Testaufbau

Für die Übung eignet sich jeder freie Platz (mind. 2 x 2 m) mit genügend Raumhöhe. (Barrierefrei). Rutschfester, ebener Untergrund.

Markierung am Boden zur Festlegung der Standposition. Seillänge einstellen:

- Beide Füße mittig auf Seil stellen
- Griffe reichen bis in Achselhöhe (untere Brust) -Anpassung über Knotung

1 Test-Person je Athlet*in steht seitlich mit guter Sicht auf Füße und Seil.

4. Erforderliche Testmaterialien

Sprungseil (Springseil mit Verdickung im mittleren Bereich)

Stoppuhr oder Timer mit akustischem Signal (Start/Ende)

Klickzähler / Strichliste für den Zähler*in

5. Beschreibung/Erfassung - Auswertung der Messwerte in der AK 1

Standposition einnehmen- beide Füße mittig auf das Seil. Test-Person gibt Startkommando. Gezählt werden die korrekten Seildurchschläge in 60 sec. Unterbrechungen (z.B. durch Seilfehler o.ä.): Zeit läuft weiter, keine Kompensation

Max. 3 Versuche mit jeweils 45 sec. Pause zur Wertermittlung sind möglich.

Die höchste Anzahl aus einem Versuch gilt.

<40 Durchschläge	– 0 Punkte
40 Durchschläge	– 1 Punkt
60 Durchschläge	– 2 Punkte
80 Durchschläge	– 3 Punkte Referenzwert - Norm
100 Durchschläge	– 4 Punkte
120 Durchschläge	– 5 Punkte

6. Sonstige Hinweise (z.B. Vermeidung möglicher Fehler bei Testdurchführung)

Aufwärmung empfohlen- Prävention Verletzung

Passendes Schuhwerk (Stolperquelle)

Testaufgabe disziplinübergreifend: **Wandsitz**

1. Definition Testziel /Testaufgabe

Halteübung mit Kraftausdauerleistung

2. Beschreibung/Testdurchführung

Halteübung mit dem Rücken an der Wand: Die Füße (mit Schuhe!) sind schulterbreit auseinander. Der Knie- und Hüftwinkel beträgt 90 Grad. Der Oberkörper bleibt aufrecht in der „Sitzposition“. Der Rücken ist an der Wand. Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.

Vor Beginn demonstriert der Testleiter die Übung und informiert über die Anforderungsparameter.

Beobachtung: je Testperson ein Trainer*in

Ziel ist es diese „Sitzposition“ so lange wie möglich zu halten.

3. Festlegungen Testaufbau

Für die Übung eignet sich jede gerade, feststehende Wand. Der Untergrund soll für Standfestigkeit fest sein (kein Sand o.ä.).

4. Erforderliche Testmaterialien

Stoppuhr

5. Beschreibung/Erfassung - Auswertung der Messwerte in der AK 1

<30 sec	– 0 Punkte	
30 sec	– 1 Punkt	
45 sec	– 2 Punkte	
60 sec	– 3 Punkte	Referenzwert – Norm
75 sec	– 4 Punkte	
90 sec	– 5 Punkte	

6. Sonstige Hinweise (z.B. Vermeidung möglicher Fehler bei Testdurchführung)

Bitte auf die korrekte Einhaltung der Knie- und Hüftwinkel achten. Ein Festhalten mit den Händen an anderen Gegenständen oder Personen ist nicht erlaubt.

Testaufgabe disziplinübergreifend: 6-Minuten-Lauf

Quelle: <https://fbg.schwerte.de/fbg/wp-content/uploads/2017/12/Sportklasseneingangstest.pdf>

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe überprüft die aerobe Ausdauer beim Laufen. Die Testpersonen sollen ein Volleyballfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen.

Testdurchführung

Der 6-Minuten-Lauf erfolgt in Gruppen bis zu max. 12 Testpersonen zeitgleich.

Ein Testleiter übernimmt die Station als Haupt-Testleiter und instruiert alle Testpersonen. Der 6-Minuten-Lauf wird zentral durch den Haupt-Testleiter gestartet.

Beim 6-Minuten-Lauf ist sowohl Laufen als auch Gehen erlaubt, die Testpersonen sollen aber nicht stehen bleiben. Während des Laufes wird in 1-Minuten-Abständen die noch zu laufende Zeit angegeben.

Nach Ablauf der 6 Minuten bleiben die Testpersonen an Ort und Stelle stehen und setzen sich dort auf den Boden. Die Testleiter notieren die Laufstrecke pro Testperson für die komplett absolvierten Runden und die restlichen Meter der letzten Runde.

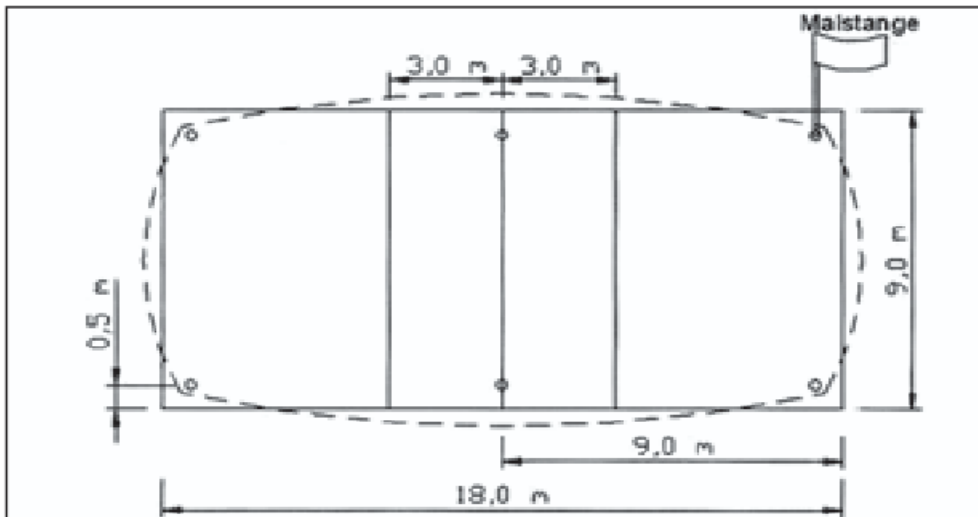
Es gibt keinen Probelauf. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus und das Tempo zu vermitteln, gibt das Testpersonal die Laufgeschwindigkeit in den ersten 2 Runden vor. Auf Grund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird ein Lauftempo bei 6-jährigen Kindern von ca. 22-24 Sekunden und bei 10-jährigen Kindern von ca. 18-20 Sekunden pro Runde empfohlen.

Hinweis zur Durchführungsorganisation des 6-Minuten-Laufes

Die Durchführung ist abhängig von der Anzahl der zur Verfügung stehenden Testleiter. Stehen nur 2 Testleiter zur Verfügung, müssen die Testpersonen mit Startnummern gekennzeichnet werden. Ein Testleiter übernimmt dann das Abstreichen der Runden, der zweite Testleiter sagt ihm dabei die Nummern der vorbeilaufenden Testpersonen an. Wenn ausreichend Testleiter zur Verfügung stehen, empfiehlt es sich, dass jeder Testleiter die Runden von 2-3 Testpersonen zählt und das Ergebnis in den Erfassungsbogen einträgt.

Testaufbau

Die Laufbahn beim 6-Minuten-Lauf führt um die Begrenzungslinien eines Volleyballfeldes (9 x 18m, siehe Skizze). An den Eckpunkten sowie an den Längsseiten des Feldes werden Markierungshütchen/Pylonen 50 cm nach innen versetzt aufgestellt (siehe Skizze). Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern. Steht kein Volleyballfeld zur Verfügung, ist die Strecke an geeigneter möglichst ebener Stelle entsprechend der Skizze aufzubauen.



Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr
- Startnummern entsprechend der Anzahl der gleichzeitig laufenden Testpersonen; evtl. Leibchen mit Nummer
- 6 Markierungshütchen/Pylonen
- Mindestens 2 Testleiter

Testinstruktion

Der Haupt-Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Bei diesem Test sollt ihr 6 Minuten am Stück ausdauernd laufen. Stellt euch dazu an einer der 4 Ecken auf (Haupt-Testleiter zeigt auf die 4 Feldecken). Auf mein Startkommando hin werden wir die ersten zwei Runden mit euch gemeinsam laufen. Solange wir mitlaufen, darf uns keiner überholen. Danach hören wir auf und ihr lauft in eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schließlich 6 Minuten durchhalten! Kurz vor Ende der 6 Minuten fange ich an, die

letzten 10 Sekunden rückwärts zu zählen, also 10-9-8-7...1-0. Bei Null bleibt ihr sofort stehen und setzt euch genau dort auf den Boden. Erst wenn wir es euch sagen, könnt ihr von eurem Platz aufstehen.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Für jede Testperson wird die in 6 Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern im Erfassungsbogen notiert. Dazu werden während der 6 Minuten die jeweils vollendeten Runden auf dem Bogen abgestrichen und die Meter der letzten angebrochenen Runde hinzugeschrieben. Die Gesamt-Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54m) plus der Strecke der letzten angefangenen Runde auf einen Meter genau berechnet. Dieser Wert wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Beispiel: Eine Testperson läuft genau 20 ½ Runden. Der Messwert wird wie folgt berechnet: $20 \times 54\text{m} + 27\text{m} = 1107\text{m}$. Die Testperson läuft 1107m.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Vor dem Start die Schnürsenkel der Testpersonen kontrollieren.

Die Testpersonen während der 6 Minuten motivieren.

Nach dem Test sollen die Testpersonen zur Erholung noch eine Runde um das Feld gehen.

Der Test wird mit Sportschuhen durchgeführt.

Wertung

Alter		weit unter Durchschnitt	unter Durchschnitt	Durchschnitt	über Durchschnitt	weit über Durchschnitt
10	< 810 m	810 - 869 m	870 - 949 m	950 - 1019 m	1020 - 1099 m	ab 1100 m
11	< 850 m	850 - 909 m	910 - 989 m	990 - 1059 m	1060 - 1139 m	ab 1140 m
12	< 880 m	880 - 939 m	940 - 1019 m	1020 - 1099 m	1100 - 1179 m	ab 1180 m
13	< 900 m	900 - 959 m	960 - 1039 m	1040 - 1119 m	1120 - 1209 m	ab 1210 m
14	< 920 m	920 - 979 m	980 - 1069 m	1070 - 1139 m	1140 - 1229 m	ab 1230 m
Pkt.	0	1	2	3	4	5

Fachspezifischer Leistungstest

Testaufgabe disziplinspezifisch: Ninepin Bowling – Bohle

Testaufgabe: 60 Wurf auf einer Bohlebahn mit Gassenzwang

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe überprüft die Wurfgenauigkeit in Bezug auf das Treffen der Kegel in die vorgegebenen Gassen beim Bohlekegeln. Die Testpersonen sollen je 30 Wurf in die linke und rechte Gasse treffen. Dabei werden Würfe mit 6 oder mehr gefallenem Hölzern gezählt.

Testdurchführung

Die Testaufgabe ist mit zwei Testpersonen pro Doppelbahn durchzuführen, wobei die Bahnen nach 30 Wurf gewechselt werden. Auf der linken Bahn werden nur Würfe in die linke Gasse absolviert, auf der rechten Bahn nur Würfe in die rechte Gasse. Nach 30 Wurf tauschen die Testpersonen die Bahnen.

Ein Testleiter überwacht die Testdurchführung pro Doppelbahn und notiert jeden Wurf mit der Anzahl der gefallenen Kegel. Fehl- und Nullwürfe werden mit (x) gekennzeichnet.

Hinweis zur Durchführungsorganisation Bohlekegeln

Die Durchführung ist abhängig von der Anzahl der zur Verfügung stehenden Bahnen und Testleiter. Erforderlich ist mindestens ein Testleiter pro Doppelbahn.

Testmaterialien und Testpersonal

- Doppelbahn
- Erfassungsbogen
- mindestens 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Es werden insgesamt 60 Wurf, je 30 Würfe auf den Bahnen A und B gespielt. Ziel ist es, auf Bahn A in die linke und auf Bahn B in die rechte Gasse möglichst oft eine 6 oder mehr zu spielen. Nach 30 Wurf werden die Bahnen gewechselt. Fehlwürfe sind möglichst zu vermeiden.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Für jede Testperson wird jeder Wurf mit der Anzahl der gefallen Kegel im Erfassungsbogen notiert. Die Anzahl der getroffenen Würfe mit einem Ergebnis von 6 oder mehr wird für die weitere Auswertung herangezogen. Evtl. Fehlwürfe sind zu berücksichtigen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

„Durchläufer“ im Sinne der Sportordnung sind zu wiederholen.

Die Testpersonen können während der Testaufgabe motiviert werden.

Der Test wird mit Sportschuhen durchgeführt.

Wertung

Alter		weit unter Durchschn.	unter Durchschnitt	Durchschnitt	über Durchschnitt	weit über Durchschn.	
10	< 60	< 60	< 60	60	60	60	Wurf in die richtige Gasse
-	> 10 FW	max. 10 FW	max. 3 FW	max. 2 FW	max. 1 FW	kein	Fehlwurf (FW)
14	< 25	25-29	30-39	40-44	45-49	50 oder mehr	Wurf á 6 Holz und mehr
Pkt.	0	1	2	3	4	5	

Gesamtwertung überfachlicher und fachspezifischer Leistungswerte

Gesamtübersicht Leistungswerte

	unter Durchschnitt	Durchschnitt	über Durchschnitt	weit über Durchschnitt
Einbeinstand	1-2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
Seilspringen	1-2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
Wandsitz	1-2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
Sechs Minuten Lauf	1-2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
disziplinspezifisch	1-2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.

Der Referenzwert des **überfachlichen Leistungstestes** liegt bei der Punktzahl 12. Werden in einem Unterabschnitt des Leistungstest 0 Punkte erreicht, ist der Test nicht bestanden und eine Eignung für den Landeskader nicht gegeben. Höhere Punktzahlen zeigen nur eine besondere Eignung für den Landeskader.

Der Referenzwert des **fachspezifischen Leistungstestes** liegt bei der Punktzahl 3. Nur bei Erreichen dieser oder höher liegender Punktzahl gilt der Test als bestanden und es ist eine Eignung für den Landeskader gegeben.

In der Gesamtbewertung bedeutet dies, dass eine Eignung zum Landeskader nur gegeben ist wenn beide **Leistungstests bestanden** und damit eine **Gesamtpunktzahl von mindestens 15 Punkten** erreicht wurde.

Erfassung / Auswertung und Einreichung

Für die **Erfassung / Auswertung** wird eine Excel – Datei vom DKB für jede Disziplin („LG-Test – Auswertung - Disziplin“) bereitgestellt.

Diese Datei enthält nachfolgende **Vorlagen** (je nach Möglichkeiten vor Ort) sowohl für eine manuelle als auch für eine automatische Erfassung / Auswertung:

1. Sportler/in Daten ► Übersicht Landesverband /Tester / Sportler/in
2. Auswertungsbogen ► Treffer (Gassenspiel/Sequenzen/Gassen/Räumen)

- | | | |
|-----------|--------------------------------|---|
| | Erfassungsprotokoll | ► Eintragungen Testergebnisse
mit manuellen Berechnungen |
| 3. | Gesamt | - für mehrere Sportler/innen |
| 4. | Einzel | - für einzelnen Sportler/in |
| 5. | Erfassung digital Gesamt | ► Eintragungen Testergebnisse
mit automatischen Berechnungen |
| | Auswertung | ► Zusammenfassung Erfüller / Nichterfüller |
| 6. | Auswertung Erfassungsprotokoll | - manuell |
| 7. | Auswertung Erfassungsliste | - automatisch |

Die Erfassung aus der Überprüfung der Leistungsgrundlagen nach diesem Handbuch „KeBo Test“ für jede Bahnart wird durch den Landesverband mit diesen Vorlagen dokumentiert.

Die Auswertungsdatei bzw. Auswertungsunterlagen (Daten / Erfassung Testergebnisse / Auswertung) ist nach Beendigung des KeBo-Tests jährlich zur Datenerhebung für den AK 1 beim DKB einzureichen.

Überprüfung von Leistungsgrundlagen der AK 1 (10-14 Jahren)

Name: _____

Bohle

1

Treffer

x

Fehlwurf / Nullwurf

Zahl

mind. 6 getroffen zählt; Sonst = 0

Linke Gasse

Würfe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl
Hölzer											
Hölzer											
Hölzer											

Rechte Gasse

Würfe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl
Hölzer											
Hölzer											
Hölzer											

Anzahl
Gesamt