

Propriozeptionstest

Dieser statische Gleichgewichtstest auf einem Bein misst die Propriozeptionseffizienz. Die Propriozeption umfasst alle körperlichen Informationen der Gelenke, Muskeln und Knochen. Zusätzlich zur Vision und zu den Rezeptoren im Innenohr ermöglicht sie, die Position jedes Körperteils zu kennen und entsprechend darauf zu reagieren. Dieses propriozeptive Gleichgewicht ist eine äusserst wichtige Fähigkeit, um die Bewegungen und die Position in verschiedenen Situationen (statisch und in Bewegung) fein anzupassen.



Die Testperson ist barfuss. Sie zieht ein Bein an, wobei der Fuss des angezogenen Beins das Knie des anderen Beins berührt. Die Hände sind auf den Hüften. Die Testperson hält diese Stellung und versucht, dieses Gleichgewicht möglichst lange zu halten. Der Bewerter beginnt die Zeit zu messen, sobald die Testperson eine korrekte Stellung eingenommen hat.

Es werden zwei Tests durchgeführt. Das bessere Ergebnis zählt.

Sobald die Testperson das Gleichgewicht verliert, wird der Test gestoppt (sobald sie beginnt, sich zu bewegen, zu hüpfen oder wenn der Fuss das Knie nicht mehr berührt). Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.

Beweglichkeitstest

Rumpfbeugen. Die Beine sind gestreckt, die Knie bleiben auf dem Boden. Die Füsse werden gegen das Flexometer gestemmt, und der Spieler streckt seine Hände möglichst weit nach vorne. Es werden zwei Tests durchgeführt. Das Resultat wird in Zentimetern aufgeschrieben.



Explosivitätstest der Beine

Die Testperson steht, die Füsse befinden sich auf gleicher Höhe nebeneinander, die Zehen hinter der Startlinie. Sie beugt die Knie, wobei sie die Arme horizontal nach hinten streckt. Mit einer Schwingbewegung der Arme springt sie kraftvoll möglichst weit nach vorne.



Es wird die Distanz von der Startlinie bis zum ersten Kontaktpunkt Ferse-Boden gemessen. Sind die beiden Fersen nicht auf gleicher Höhe, wird die kürzere Distanz gemessen. Fällt die Testperson nach hinten oder berührt sie den Boden mit einem Körperteil, ist der Test zu wiederholen. Fällt sie nach vorne, gilt der Test. Es werden zwei Tests durchgeführt. Das bessere der beiden Resultate zählt. Das Resultat wird in Zentimetern aufgeschrieben.

Unterarmstütz

Vorlings

Der Spieler geht in die Liegestützstellung, wobei die Unterarme vollständig den Boden berühren. Er hält diese Körperstellung. Arme und Füße liegen schulterbreit auseinander und der ganze Körper ist angespannt. Während des Tests darf der Körper nicht nach unten gleiten. Geschieht dies ein erstes Mal, gibt es eine Verwarnung, beim zweiten Mal wird der Test gestoppt.

Nach dem Zeichen hebt die Testperson abwechselungsweise das linke Bein auf das rechte Bein (die Fußspitze des einen Beins liegt auf der Ferse des anderen Beins). Eine Berührung pro Sekunde. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.



Rücklings

Der Spieler stützt sich rücklings auf die Unterarme ab, die den Boden vollständig berühren. Er hält diese Körperstellung. Arme und Füße liegen schulterbreit auseinander und der ganze Körper ist angespannt (Schultern, Hüfte, Knie und Fußknöchel bilden eine Gerade). Während des Tests darf der Körper nicht nach unten gleiten. Geschieht dies ein erstes Mal, gibt es eine Verwarnung, beim zweiten Mal wird der Test gestoppt. Auf Zeichen des Bewerter hebt die Testperson abwechselungsweise das linke Bein auf das rechte Bein (Die Ferse des einen Beins liegt über der Fußspitze des anderen Beins). Eine Berührung pro Sekunde. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.



Abwechselungsweise die Füße heben. Die Stellung möglichst lange halten.

Springseil-Test

Der Test läuft in zwei Teilen ab:

1. Der Spieler führt während 30 Sekunden möglichst viele einfache Sprünge aus.
2. Der Spieler führt während 10 Sekunden möglichst viele Doppelsprünge aus.

Bei einem Fehler wird weitergezählt, und der Spieler fährt mit den Sprüngen fort. Jeweils zwei Versuche.



Pendellauf

1) Seitliche Bewegungen/Wechselschritt über 2 Meter

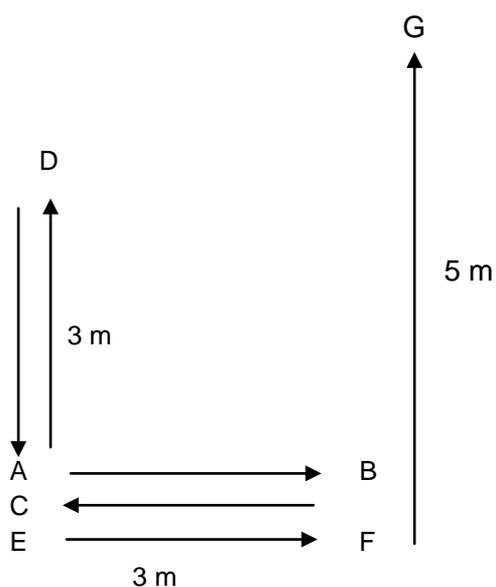
Während 20 Sekunden läuft die Testperson möglichst rasch hin und her. Die Note wird anhand der Anzahl der Hin- und Rückläufe erteilt. Zwei Versuche.

2) Sprints über 5 Meter mit 180°

Die Testperson läuft dreimal möglichst rasch hin- und her. Zwei Versuche. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.

3) Agilitätstest

Der Parcours ist möglich rasch zu durchlaufen. Zwei Versuche. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.



Tischtennisspezifischer Test

Der spezifische Test erfolgt am Balleimer. Dazu ist ein freies Einspielen am Tisch notwendig.

Test 1: Reaktion beim Rückschlag

Der Trainer schlägt auf, kurzer oder langer Schnittball.

Kurzer Aufschlag = Rückschlag mit kurzem oder langem Rückhand-Schupfball

Langer Aufschlag = Der Spieler spielt aus der Drehung

Für jeden korrekt gespielten Ball gibt es einen Punkt. Die Höchstnote ist 20/20.

Test 2: Reaktion am Balleimer / 30 Sekunden

Der Trainer verteilt die Bälle ohne Effet zufallsmässig auf dem Tisch. Der Spieler muss sich für jeden Ball richtig bewegen, für das Spiel die korrekte Stellung einnehmen und sich für die nächsten Schläge neu platzieren. Die Beschleunigung ist wichtig. Die Schläge hängen vom Spielsystem des Spielers ab. Die technische Durchführung wird vom Trainer, der die Bälle verteilt, bewertet.