

# Trainingsplan sportspezifischer Aufnahmetest

an der  
BHAK F&Sih/TherMilAk



erstellt von

Mag. Mario Anderschitzky-Schenboeck

Lehrer für die Unterrichtsfächer Bewegung und Sport / Kondition und Koordination

**Die folgenden Trainingspläne sind lediglich als Anhaltspunkte gedacht und können individuell adaptiert werden. Trotzdem können diese als guter Startpunkt verwendet werden, um sich auf den sportlichen Aufnahmetest der BHAK Fü&Sih vorzubereiten.**

### Grundlegendes:

- Vor jeder Einheit ist ein individuelles Mobility/Aufwärmprogramm Pflicht!
- Der Trainingsplan ist so gestaltet, dass konditionelle und koordinative Basisfertigkeiten bzw. Techniken für den Aufnahmetest bestmöglich trainiert werden können. Trotz allem kann dieser Plan **KEINE Erfolgsgarantie** geben!
- Die Gliederung des Planes erfolgt nach den 5 Disziplinen des Aufnahmetests.
- Der Aufnahmetest gliedert sich in folgende Teilbereiche (mit Limits):

- **2000m Lauf (m 9:30, w 10:36)**
- **100m Schwimmen (m 2:42, w 2:57)**
- **Bumeranglauf (m 16,7 sek, w 18,2 sek)**
- **Sprung über den langen Kasten in der Grätsche**
- **Handstandaufschwung und abrollen**



## Trainingsplan 2000m Lauf auf Zeit

Ziel: Verbesserung und Ausbau der Grundlagenausdauer, sowie der aeroben und anaeroben Ausdauer beim Laufen. Eine gute Laufkondition ist essentiell und darf bei der Ausbildung der allgemeinen Fitness nicht vernachlässigt werden.

### Beginner:

#### Woche 1-3

**3x / Woche 30 min.** schnelles Gehen bzw. leichtes Laufen, wähle das Tempo so, dass du noch genug Luft zum Reden hättest, Ziel wäre es ein Tempo über die gesamte Trainingsdauer zu halten.

#### Woche 4

**2-3x / Woche erhöhe die Dauer auf 45 min.** leichtes Laufen, Tempo halten

#### Woche 5

Deload/Erholungswoche 1x leichtes Gehen 20 min.

### Fortgeschrittene:

#### Woche 1-2

**2-3x / Woche 1 Std.** moderates bis zügiges Laufen, Rhythmus finden und Tempo halten,

#### Woche 3

Baue in dein Lauftraining **kurze zügige Passagen ein (30 sek.-1 min)**, achte auf deinen Puls, dann wieder moderates Tempo zum erholen

#### Woche 4

Intervalltraining auf der Laufbahn oder einer definierten Strecke, Ziel ist **eine Runde mit 80-90%** Belastungsintensität, dann **3-4 min. Pause, 5 Runden**, Ziel ist es trotz der Ermüdung die Rundenzeiten annähernd gleich zu halten. Hier kann auch statt des Intervalltrainings eine 2000m Überprüfung gemacht werden („Schaffe ich 2000m unter der geforderten Zeit zu laufen?“), Zeit notieren!!

#### Woche 5

Deload/Erholungswoche 2x leichtes Laufen 30 min.

- Dieser Zyklus kann bei Bedarf wiederholt werden (z.B.: Zeit wurde nicht erreicht!)
- Es ist auch ratsam die Zyklen mal in flachen Passagen, mal mit Steigungen zu laufen.



## Trainingsplan 100m Freistilschwimmen auf Zeit

Ziel: Verbesserung und Ausbau der Schwimmtechnik und -schnelligkeit. Wer eine gute Laufkondition besitzt, muss nicht unbedingt eine gute Schwimmkondition haben. Hierbei ist vor allem die Technik (Brust- und Kraulschwimmen) essentiell. Bei Mängel (z.B.: „Schere“ beim Brustschwimmen, etc.) sollte ein Schwimmtrainer aufgesucht werden. NICHTSCHWIMMER dürfen NICHT zur Schwimmprüfung antreten! Empfohlen werden anliegende Schwimmhose und Schwimmbrille!

### Beginner:

#### **Woche 1-3**

**3x / Woche 15-30 min.** lockeres Schwimmen von einer Länge (25m) in Brustlage mit kurzer Pause (2 min.) Danach schwimmen der nächsten Länge usw. Insgesamt sollten 100m (4 Längen) geschwommen werden. Wiederholung dieses Intervalles 2-3x.

#### **Woche 4**

**2-3x / Woche erhöhe die Dauer auf 45 min.** gleiches wie oben, nur schnelleres Tempo und kürzere Pausen (max. 1 min!)

#### **Woche 5**

Deload/Erholungswoche

### Fortgeschrittene:

#### **Woche 1-2**

**2-3x / Woche 1 Std.** Einschwimmen (2-3 Längen Brust), 100m im moderaten Tempo ohne Pausen in Brustlage durchschwimmen, danach eine Pause (5 min) einlegen. Wiederhole dieses Intervall 2-3x.

#### **Woche 3**

**2-3x / Woche 1 Std.** Einschwimmen (2-3 Längen Kraul), 100m im moderaten Tempo ohne Pausen in Kraullage durchschwimmen, danach eine Pause (5 min) einlegen. Wiederhole dieses Intervall 2-3x.

#### **Woche 4**

Testung der 100m im Freistil. Wähle eine Schwimmlage, bei der du diese Distanz OHNE Pausen zügig durchschwimmen kannst.

#### **Woche 5**

Deload/Erholungswoche

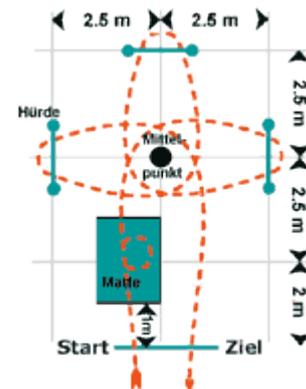
- Dieser Zyklus kann bei Bedarf wiederholt werden (z.B.: Zeit wurde nicht erreicht!)
- Das Techniktraining muss separat durchgeführt werden. Es ist v.a. ratsam, sich eine solide Brustlagentechnik anzueignen!

## Trainingsplan Bumeranglauf

Ziel: Verbesserung und Ausbau der Laufschnelligkeit, Gewandtheit und Koordination. Wichtige Punkte hierbei sind auch Gelenkigkeit und Antrittsschnelligkeit.



Abb. 1: Bumeranglauf



**Durchführung (grober Ablauf- Änderungen vorbehalten!):**

- Nach dem Startsignal wird eine Vorwärtsrolle auf der Matte durchgeführt.
- Danach wird die mittlere Stange links umlaufen und über die rechte Hürde gesprungen.
- Es wird die rechte Hürde untertaucht und die Mittelstange wird links umlaufen.
- Danach wird die hintere Hürde untertaucht und anschließend übersprungen.
- Es wird die Mittelstange links umlaufen und anschließend die linke Hürde übersprungen und untertaucht.
- Schlussendlich wird die Mittelstange ein letztes Mal links umlaufen und über die Ziellinie gelaufen.

Wenn keine Turnhalle zur Verfügung steht können andere Gegenstände als Eckpunkte/ Hürden dienen. Ansonsten wäre es ratsam den/die Turnlehrer/in zu bitten, diesen Lauf im Unterricht durchzuführen

**3x / Woche.** Langsames und moderates Durchlaufen des Parcours. Ziel ist es den Parcours technisch richtig und ohne Fehler (Umwerfen der Hürden bzw. der Mittelstange) zu durchlaufen. Wenn der Ablauf eingepreßt ist, kann das Tempo gesteigert werden (jedoch immer fehlerfrei bleiben).

Ein weiteres Kriterium ist die Vorwärtsrolle:



Abb. 2: Ablauf Vorwärtsrolle

**Üben der Vorwärtsrolle:** Die Rolle sollte flüssig und schnell beherrscht werden. Es zählen nur Rollen, die klar ersichtlich in der vertikalen Achse durchgeführt werden. „Purzelbäume“, die über den Kopf durchgeführt werden sind nicht ratsam und können sogar Verletzungen verursachen.

Ablauf:

- Im Stehen die Arme nach oben durchstrecken und anschließend in die Knie gehen.
- Dann (optional: angesprungen) beide(!) Hände auf den Boden setzen und schwungvoll nach vorne lehnen. Hierbei wird das Kinn zur Brust gezogen und ein leichter Buckel gemacht.
- Nun wird über den Nacken/oberen Rücken mit gehockten oder gestreckten Beinen flüssig abgerollt.
- Im besten Falle kommt man durch genug Schwung wieder in die Hocke oder in den Stand. (ohne Nachgreifen der Hände nach Hinten!!)

<b>Rolle vorwärts</b> Basisstufe, Schule	
<b>Reihenbild:</b> 	<b>Kürzel</b> Vorschlag 
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flüssige Rollbewegung</li><li>• runder Rücken</li><li>• Aufstehen ohne Gebrauch der Hände</li><li>• Geschlossene Knie und Füße</li></ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unterbrechung der Rollbewegung</li></ul>

Abb. 3: Optimale Ausführung der Vorwärtsrolle

Sitzen alle Abläufe bzw. Techniken kann ein Lauf auf Zeit absolviert werden. Wie schon erwähnt ist das Automatisieren des Ablaufes des Bumeranglaufes (Laufwege!!!) sehr wichtig, um bei der Prüfung eine gute Zeit zu erlaufen.

## Trainingsplan Sprung über den Kasten längsseitig mit Grätsche

Ziel: Erreichen turnerischer Grundfertigkeiten im Bereich Sprung. Erlangen der Fähigkeit Hindernisse aus dem Lauf zu überwinden. Überprüfung der Stützkraft.

### Grätsche

Basisstufe, Schule, Oberstufe

<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aktiver Armzug</li><li>• Hüfte stabilisiert (gebunden)</li><li>• Erste Flugphase (Anschweben)</li><li>• Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck</li><li>• Zweite Flugphase</li><li>• Beine weit gegrätscht</li><li>• Aktive Landung</li></ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gesäß berührt das Gerät vor der Landung</li><li>• Kasten längs / Tisch: „Laufen“ der Hände im Stütz</li><li>• Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)</li><li>• Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien</li></ul>
---	---

Abb. 4: Ausführung der Grätsche

**Üben des Grätschsprunges über den Kasten längsseitig:** Prinzipiell ist es hier ratsam im Zuge des Turnunterrichtes die jeweilige Lehrperson zu bitten, dieses Turnelement zu üben. Ansonsten können auch Turnvereine/Turngruppen als Vorbereitungsorte dienen, da hier sowohl die korrekte Anleitung, als auch das nötige Turngerät zu Verfügung steht. Folgende Punkte sind bei der Durchführung dieser Übung wichtig:

- **Schneller Anlauf mit anschließendem Abdrücken aus dem Lauf und BEIDBEINIGEM Absprung aus dem Reuterbrett.**
- **Nach dem Absprung und einer Flugphase müssen beide Hände gleichzeitig in der 2ten Hälfte des Kastens aufgesetzt werden.**
- **Zeitgleich sind die Beine soweit zu grätschen, sodass in der Flug- und Stützphase diese den Kasten nicht berühren.**
- **Die Hände müssen in der Endphase vom Kasten gelöst werden und eine beidbeinige sichere Landung muss vollbracht werden.**

In weitere Folge gibt es diverse Vorübungen die alleine oder mit Partner absolviert werden können.

**Vorübungen:**

Gerät Sprungfolge	Übung L2	Vorübung L2.1 Aufspringen auf den Kasten 
		
Die Hände auf den Kasten legen. Aus dem Stand abspringen und die Knie zur Brust ziehen.	Auf den Kasten aufhocken und aus der Kauerstellung sofort wieder zurück aufs Brett springen.	
		Merkmale: · Gestreckte Arme · Hände berühren immer den Kasten · Knie zur Brust ziehen Material: · 1 Sprungbrett · 1 Schwedenkasten (4 Elemente) bzw. Bock o.Ä.
Vom Brett erneut hochspringen. Dieses Hoch- und Zurückspringen ca. 10mal wiederholen.	Erschweren/Erleichtern: Kasten höher/tiefer; aufspringen und auf den Knien landen.	

Abb. 5: Übungen zur Stützphase am Kasten

Gerät Sprungfolge	Übung L1	Vorübung L1.1 Sprungbrett kennenlernen 
		
Anlaufen und beidbeinig aufs Brett springen. Dabei den Bauch gut anspannen.	Beim Absprung Arme nach schräg vorne hochziehen. Gestreckte Flugphase, Blick geradeaus.	
	Merkmale: · Bauch einziehen (Spannung) · Arme nach schräg vorne hochziehen · In die Höhe, nicht in die Weite springen · Blick geradeaus Material: · 1 Sprungbrett, 1 dünne Matte	
Weiche Landung. In die Knie gehen und die Hüfte beugen.	Erschweren/Erleichtern: Mehr/weniger Anlauf.	

Abb. 6: Übung zum Absprung am Reuterbrett

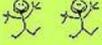
Gerät Sprungfolge	Übung L1	Vorübung L1.2 „Böcklispringen“ 
		
<p>Die Arme sind gestreckt, die Hände liegen auf dem Rücken des Partners (hat Kopf eingerollt).</p>		<p>Beidbeinig abspringen, Beine grätschen. Arme bleiben gestreckt, mit Händen schnell abstossen.</p>
		<p>Merkpunkte:  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Beidbeiniger Absprung</li> <li>· Durchgestreckte Arme und Beine</li> <li>· Impulsiv abstossen mit den Händen</li> </ul>           Material:  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Kein Material nötig</li> </ul> </p>
<p>Weiche Landung mit geschlossenen Beinen. In die Knie gehen und die Hüfte beugen.</p>		<p>Erschweren/Erleichtern: Anlauf nehmen; Partner steht längs; Partner macht sich grösser/kleiner.</p>

Abb. 7: Übung zur Endphase des Grätschsprunges

## Trainingsplan Handstand Abrollen

Ziel: Erreichen turnerischer Grundfertigkeiten im Bereich Bodenturnen. Erlangen der bodenturnerischer Fähigkeit Handstand/Stützkraft und Rolle vorwärts.

**Ablauf des Handstandaufschwings und anschließendes Abrollen:**



Abb. 8: Ablauf des Handstand Abrollens

- Aus dem Stand werden die Arme gestreckt über den Kopf geführt und ein Schritt nach Vorne gemacht.
- In der Schrittstellung werden die Arme auf den Boden aufgesetzt und mit dem Schwungbein wird der Körper (insbesondere die Hüfte!) über die vertikale Schulterachse in eine senkrechte Position gebracht. Diese sollte kurz gehalten werden (klar erkennbare Stützphase!)
- **WICHTIG!** Handgelenk, Schultergelenk, Hüftgelenk, Kniegelenk und Sprunggelenk sollten in der Handstandposition genau in einer vertikalen Achse sein.
- Anschließend wird das Gewicht nach vorne verlagert und eine gerade Rolle ohne Nachgreifen der Hände durchgeführt. Die Übung endet im Stand.

**Üben des Handstandes mit anschließendem Abrollen:** Erste Vorübung für den Handstand ist der „Mauerkletterer“. Am Besten eignet sich eine Sprossenwand für die Übung, aber eine einfache stabile Wand kann auch verwendet werden. Wichtig hierbei ist das Erlernen der Stützphase mit ausgestrecktem Körper.



Abb. 9: Ablauf des „Mauerkletterers“

**Zweite Vorübung** ist das Aufschwingen in den Handstand gegen eine Mauer/Sprossenwand. Wichtig hierbei ist die Stützphase und das Ausbalancieren an der Wand (gerade Körperausrichtung).



Abb. 10: Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand

**Dritte Vorübung** ist das Aufschwingen in den Handstand mit Partnersicherung. Der Partner sollte hier vor allem auf die Körperspannung und die Ausrichtung der Balance achten. In weiterer Folge kann hier auch bereits in die Rolle hineingeführt werden.



Abb. 11: Aufschwingen in den Handstand mit Partnerhilfe

**Vierte Vorübung** ist die Rolle aus dem Handstand. Dabei ist die Handstandposition einzunehmen und die sichernden Partner versuchen die übende Person sicher und langsam in die Rolle zu geleiten. Die Sicherung sollte an der Hüfte und am Oberschenkel erfolgen. Bei der Rolle wird das Gewicht nach Vorne verlagert, das Kinn zur Brust gezogen und eine Rollbewegung über Nacken, oberer Rücken und unterer Rücken durchgeführt. Der **Ablauf der Vorwärtsrolle** wird im Trainingsplan Bumerranglauf genauer erklärt.

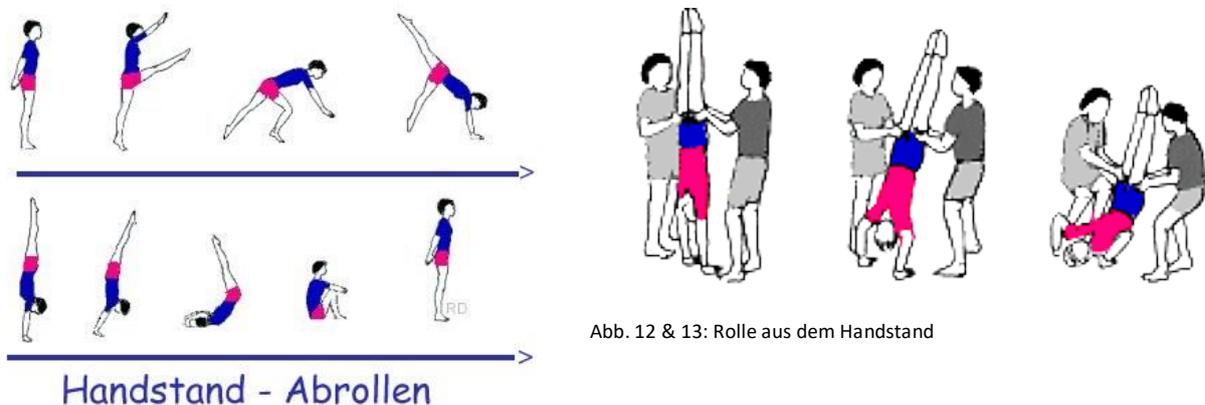


Abb. 12 & 13: Rolle aus dem Handstand

**Quellen & Abbildungsverzeichnis:**

Abb. 1: <https://images.app.goo.gl/VeS2YizTXHNqYFyR6> / <https://images.app.goo.gl/EP8j6DzQJY3v8DcR>

Abb. 2: <https://images.app.goo.gl/BkJnb7ocDCnaEtwk7>)

Abb. 3: <https://www.turn10.at> › vereine › leitbilder

Abb. 4: <https://www.turn10.at> › vereine › leitbilder

Abb. 5: [https://docplayer.org/docs-images/45/10199752/images/page\\_4.jpg](https://docplayer.org/docs-images/45/10199752/images/page_4.jpg)

Abb. 6: <https://docplayer.org/10199752-Uebung-l1-voruebung-l1-1-sprungbrett-kennenlernen-geraet-sprungfolge.html>

Abb. 7: [https://docplayer.org/docs-images/45/10199752/images/page\\_2.jpg](https://docplayer.org/docs-images/45/10199752/images/page_2.jpg)

Abb. 8: [http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/haabrei4.gif](http://www.sportunterricht.de/turnen/bjispiele/haabrei4.gif)

Abb. 9: [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/02\\_Eselsleiter.png](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/02_Eselsleiter.png)

Abb. 10: [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/13\\_HandstandMatte.png](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/13_HandstandMatte.png)

Abb. 11: [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/14\\_HandstandPartnerhilfe-540x185.png](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/07/14_HandstandPartnerhilfe-540x185.png)

Abb. 12: <http://de.jigzone.com/p/up/4/5l/30/d2es.jpg>

Abb. 13: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/handhilfe4r.gif>)