

# HSV-KONDITIONSTEST

Für das Heimtraining

*Ein einfaches Testsetting zur langfristigen Überprüfung der  
individuellen athletischen Entwicklung eines Sportlers.  
Version 1.0 (Mai 2020)*

*Benjamin Friedrich*  
[b.friedrich@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:b.friedrich@hessischer-schwimm-verband.de)

## Einleitung

Dieser Test ist ein Werkzeug für Trainer\*innen und Sportler\*innen<sup>1</sup>, um effizient und mit wenig Aufwand die athletische Entwicklung in den 5 konditionellen Bereichen

- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination/ Geschicklichkeit

zu überprüfen. Bei der Auswahl der Tests wurde darauf geachtet, dass sie einfach (zu Hause) durchführbar und gut reproduzierbar sind. Durch die Integration von Tests aus dem Landesvielseitigkeitstest des DSV sind einzelne Übungen auch schon bekannt bzw. werden zur Vorbereitung auf den für den D-Kader jährlich anstehenden Test (LVT) richtig erlernt.

Eine Einweisung und die Kontrolle durch den Trainer sollte dennoch stets erfolgen. Auch die Anwesenheit durch eine weitere Person (Eltern/ Geschwister) während des gesamten Testzeitraums sollte zur Sicherheit und zur Unterstützung bei der Auswertung (zählen, messen, notieren) gewährleistet sein.

Die Ergebnisse der jeweiligen Tests sind ausschließlich zum intraindividuellen Vergleich heranzuziehen. Ein Vergleich innerhalb der Gruppe ist nicht die Zielstellung und aufgrund der unterschiedlichen Testvoraussetzungen (z.B. unterschiedliche Materialien, Lauf/Rad/Skate Strecken, etc.) auch nicht sinnvoll.

Um vergleichbare Werte zu produzieren muss darauf geachtet werden, dass unter annähernd gleichen Bedingungen an den verschiedenen Testzeitpunkten gemessen wird.

Bei allen Übungen ist stets auf eine korrekte Ausführung und die Sicherheit des Sportlers zu achten. Dazu gehört ein umfassendes Warm Up, die richtige Kleidung (gebundene Sportschuhe!) sowie eine entsprechende Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen-, und Handgelenkschoner). Beim Ausdauerstest ist eine sichere und bekannte Strecke auszuwählen.

Sollte sich der Athlet am Testtag nicht wohl fühlen, oder eine Übung aufgrund von Schmerzen nicht durchführen können, erfolgt der sofortige Abbruch.

Zur langfristigen Anwendung des Konditionstests für Sportler und Trainer, sollte der Test in regelmäßigen Abständen (z.B. einmal im Meso- oder Makrozyklus) wiederholt werden. Im Anschluss daran müssen Trainer und Sportler diesen interpretieren und die Inhalte und Ziele für den nächsten Trainingsabschnitt festlegen. Selbstverständlich kann der Test durch weitere, für den Athleten relevante Tests, erweitert werden.

---

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Manual nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.

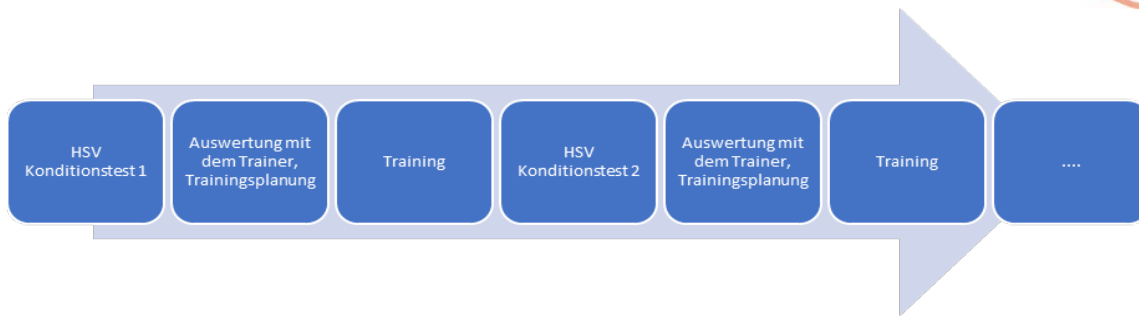


Abb.1: Prozess zur langfristigen Entwicklung

### Erster gemeinsamer HSV-Konditionstest: Challenge yourself!

Für den ersten Test während der „Corona-Zeit“ wird das Wochenende 23./24.05.2020 angesetzt. Der Re-Test soll dann 4 Wochen später, am Wochenende 20./21.06.2020 stattfinden. Die ausgefüllten Testbögen sind zur Auswertung stets an den Heimtrainer zu senden.

Teilnehmende D-Kadersportler schicken ihre Testergebnisse nach dem 21.06.2020 (also von beiden Tests) ebenfalls an den Landestrainer Nachwuchs ([b.friedrich@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:b.friedrich@hessischer-schwimm-verband.de)).

## Vorbereitung auf den HSV-Konditionstest

### Materialien/ Ausrüstung

Folgende Materialien sind zur Testdurchführung notwendig:

- ✓ Sportschuhe/ Sportkleidung
- ✓ 2 Tennisbälle o.ä.
- ✓ Kreide oder Klebeband
- ✓ Zentimetermaß
- ✓ Laufschuhe/ Fahrrad/ Inlineskates
- ✓ Handy-App Metronom
- ✓ Handy-App Timer
- ✓ Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschoner)
- ✓ Klimmzugstange oder stabiler Tisch

### Wichtige Hinweise für den Sportler

1. Plane den Testtag vorher durch (Suche dir eine geeignete Strecke zur Ausdauerüberprüfung, prüfe ob du ausreichend Platz für die einzelnen Tests hast und bereite die Stationen vor)
2. Prüfe dein Material auf Vollständigkeit
3. Suche dir eine Person (Eltern, Geschwister), die dir hilft den Test durchzuführen
4. Führe jeden Test nach **vollständiger Erholung** durch (lass dir Zeit)
5. Versuche bei jeder Übung/ Test einen Bestwert zu erzielen
6. Fairplay! Verfälsche nicht deine Werte – es ist ein persönlicher Vergleich deiner Leistung an zwei Zeitpunkten
7. Sicherheit geht vor! (keine Bestleistung ist es wert, über eine rote Ampel zu fahren).
8. Gesund geht vor! Sollte es dir am Testtag nicht gut gehen oder bereitet dir eine Übung Probleme, wird der Test nicht durchgeführt.
9. Interpretiere die Ergebnisse zusammen mit deinem Coach, um Schwerpunkte für die nächste Trainingsphase zu setzen.

Der Test erfolgt auf eigenes Risiko.

# Die Übungen

## Bereich 1: Koordination

### 1. Wandpreller

Beschreibung	<p>In Brusthöhe wird an einer Wand eine Markierung (Kästchen in der Größe 50cm x 50cm) mit Kreide oder mit Paketband angebracht. Der Sportler steht mit einem Abstand von 1,50m im stabilen Stand vor der Wand. Eine entsprechende Linie wird zur Orientierung parallel zur Wand aufgemalt.</p> <p>Ein (Basket-)Ball wird innerhalb einer Minute maximal oft in das aufgemalte/ geklebte Feld geprellt und wieder gefangen. Oberkörperbewegungen sollten vermieden werden.</p> <p>Gewertet werden ausschließlich Wiederholungen, bei denen der Ball im definierten Kästchen an der Wand landet und die ohne Bodenkontakt gefangen werden. Treffer, die während Übertretung der Bodenlinie erfolgen, werden genauso wie Bodenpreller ebenfalls nicht gewertet.</p>
Anzahl der Versuche	1 Versuch
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kreide oder Klebeband</li><li>• Stoppuhr</li><li>• Basketball oder vergleichbarer Ball, der beim Re-Test wiederverwendet wird. Der Ball sollte nicht zu leicht sein.</li></ul>

### 2. Auge-Hand Koordination\*

Beschreibung	<p>Der Sportler nimmt eine stabile Position ein und hält in jeder Hand einen Tennisball vor dem Körper.</p> <p>Die Bälle werden zeitgleich senkrecht in die Luft geworfen; nach Abwurf werden die Hände überkreuzt, sodass die jeweils andere Hand den Ball fängt. Die Arme/Tennisbälle werden nun in die Ausgangsstellung gebracht und die Übung wird wiederholt. Die Arme werden abwechselnd über bzw. untereinander gekreuzt.</p> <p>Ziel ist es, 6-mal die Bälle ohne Fehler gekreuzt zu fangen. Sobald ein Ball auf den Boden fällt, ist der Versuch beendet.</p>
Anzahl der Versuche	5 Versuche
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Tennisbälle</li></ul>

\*Vgl. Barmer-Fitnesscheck (BARMER, 2019)

## Bereich 2: Beweglichkeit

### 1. Rumpfbeuge

Beschreibung	<p>An einer Treppenstufe wird ein Zentimetermaß angebracht. Der Sportler steht ohne Schuhe und mit geschlossenen Beinen auf der Treppenstufe. Er beugt seinen Rumpf (Beine bleiben gestreckt) und versucht mit den ausgestreckten Armen den tiefsten Punkt, den er erreichen kann, für 3 Sekunden zu halten.</p> <p>Die Treppenstufe wird bei der Bewertung als Nullwert gesetzt. Alles was darüber ist, wird in Minuswerten angegeben, kommt der Sportler mit den Händen tiefer als Treppenstufe, wird der entsprechende Wert in Pluswerten angegeben.</p>
Anzahl der Versuche	2 Versuche (Angabe in mm)
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zentimetermaß (oder vorgezeichnete Schablone für + und – Bereich)</li> <li>• Treppenstufe</li> </ul>

### 2. Schulterbeweglichkeit\*

Beschreibung	<p>Der Sportler versucht im aufrechten Stand die beiden Hände hinter dem Rücken möglichst nah zueinander zu bringen. Der Rumpf des Sportlers sollte sich dabei möglichst wenig bewegen.</p> <p>Ein Arm wird hinter den Kopf geführt, der andere Arm wird von Unten geführt und liegt innenrotiert am Rumpf an. Der Sportler versucht nun, die zur Faust geschlossenen Hände auf Höhe der Wirbelsäule so nah wie möglich zueinander zu bringen.</p> <p>Gemessen wird der Abstand zwischen den Fäusten.</p> <p>Anschließend wird der Arm gewechselt, sodass von beiden Seiten ein Wert vorliegt.</p>
Anzahl der Versuche	1 Versuch rechts 1 Versuch links
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zentimetermaß</li> <li>• Helfer zur Messung des Abstandes</li> </ul>

\*Vgl. Barmer-Fitnesscheck (BARMER, 2019)

### Bereich 3: Schnelligkeit

#### 1. Linienlauf (Schnelligkeitsausdauer)

Beschreibung	<p>Auf einer freien Fläche werden im Abstand von 10 Metern 2 parallele Linien aufgezeichnet. Der Sportler muss innerhalb einer Minute so oft wie möglich die Linien abwechselnd und mit wechselndem Fuß berühren.</p> <p>Gewertet werden die mit dem Fuß berührten Linien innerhalb einer Minute.</p>
Anzahl der Versuche	1 Versuch
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Kreide/ Klebeband</li> </ul>

### Bereich 4: Kraft

#### 1. Klimmzüge

##### *Variante A: Klimmzüge an einer Klimmzugstange\**

Beschreibung	<p>Der Sportler befindet sich im Streckhang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Klimmzug- oder Reckstange. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn über die Stange. Anschließend erfolgt das Absenken des Körpers bis zur erneuten Armstreckung. Körperschwünge und Pendelbewegungen sind nicht gestattet.</p>
Anzahl der Versuche	1 Versuch
Abbruch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extreme Pendelbewegung (aktiver Körpereinsatz)</li> <li>• Bodenberührung</li> <li>• Länger als 3 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen</li> <li>• Keine Streckung der Arme zwischen den Wiederholungen</li> </ul>
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimmzug-/Reckstange (keine Alternative wie z.B. Ast oder Treppengitter – Verletzungsgefahr!). ➔ Wenn keine Klimmzug- oder Reckstange vorhanden ist: Variante B</li> </ul>

\*Vgl. LVT – Manual (Deutscher Schwimm-Verband, 2017)

Variante B: Rudern aus dem Hang (am Tisch)

Beschreibung	<p>Der Sportler befindet sich unter dem Tisch, die Brust auf Höhe der Tischkante. Die Hände greifen breit, etwa auf Höhe der Ellbogen, wenn sie seitlich und in Höhe der Schultern verlängert werden.</p> <p>In der Ausgangsposition sind die Arme gestreckt, der Körper angespannt (Anspannung Rumpf) und der Sportler steht auf den Fersen (eine Linie Ferse – Gesäß – Schulter – Kopf). Die Beine können für einen stabileren Stand leicht geöffnet werden.</p> <p>Der Sportler zieht seine Brust durch ein Beugen im Ellbogengelenk senkrecht zur Tischkante und berührt diese leicht (der Körper wird während des gesamten Tests unter Spannung gehalten und möglichst wenig bewegt).</p> <p>Nach Berührung der Tischkante lässt der Sportler langsam und kontrolliert bis zur Armstreckung ab.</p> <p>Der Sportler führt die Auf- und Abwärtsbewegung im Sekundentakt durch, sodass 2 Sekunden pro Wiederholung benötigt werden.</p> <p>Gewertet werden nur Wiederholungen mit Berührung der Tischkante.</p>
Anzahl der Versuche	1 Versuch
Abbruchkriterien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bewegung ist nicht mehr im Takt</li> <li>• Aktiver Körpereinsatz (Beispiel Schwung holen durch Hohlkreuzstellung)</li> <li>• Die Tischkante wurde 2x nicht berührt (1x Verwarnung)</li> </ul>
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabiler Tisch an dem der Sportler mit ausgestreckten Armen in der beschriebenen Position hängen kann</li> <li>• Helfer zur Fixierung des Tisches</li> <li>• Metronom (60BPM = 30Wdh. In der Minute)</li> </ul>



## 2. Liegestütz\*

Beschreibung	Der Sportler beginnt den Test in der Liegestützposition. Die Hände sind in Schulterbreite aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn, der Handrücken steht in einer geraden Linie unterhalb des Schultergelenks (Oberarm-Rumpf-Winkel ca. 90°). und eine Klopapierrolle (Höhe 10cm) befindet sich zwischen den Händen unter dem Sportler. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „angespannt“). Der Brustkorb berührt beim Beugen der Arme die Rolle. Gezählt wird die maximale Anzahl an Liegestützen, bei denen die Brust den die Rolle berührt. Es ist mittels Metronom ein Takt von 30 Liegestützen pro Minute (60BPM) einzuhalten (eine Sekunde Absenken des Oberkörpers – eine Sekunde Strecken der Arme).
Anzahl der Versuche	1 Versuch
Bewertung/ Dauer/ Abbruch	Gewertet werden die korrekt ausgeführten Liegestütze.  Abbruchkriterien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführung nicht im Takt</li> <li>• Kein Strecken der Arme</li> <li>• Keine Berührung der Klopapierrolle (1x Ermahnung)</li> </ul>
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handy App – Metronom (60BPM = 30 Wdh. in der Minute)</li> <li>• Klopapierrolle</li> </ul>

\*Vgl. LVT – Manual (Deutscher Schwimm-Verband, 2017)

## 3. Jump & Reach Test (vertikaler Sprungkrafttest)

Beschreibung	<p>Der Sportler steht seitlich zur Wand. Der über Kopf ausgestreckte Arm markiert die höchste Position, die im Stand erreicht werden kann. Mit Kreide wird hier ein Strich gezogen.</p> <p>Mit einem explosiven Absprung (Arme dürfen eingesetzt werden/ Auftakt erlaubt) versucht der Sportler nun die Markierung deutlich zu übertreffen und markiert die Wand erneut in der höchsten Position des Sprungs; ebenfalls mit gestrecktem Arm.</p> <p>Die Strecke zwischen der ersten und der zweiten Markierung wird notiert und definiert die Sprunghöhe.</p>
Anzahl der Versuche	3 Versuche (der beste Versuch wird gewertet)
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßband</li> <li>• Kreide</li> <li>• Wand</li> </ul>

#### 4. Dreierhopp\*

Beschreibung	<p>Der Sportler steht mit beiden Beinen parallel vor einer eingezeichneten Absprunglinie. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig, wobei die Arme zum Schwungholen genutzt werden dürfen und eine leichte Auftaktbewegung erfolgen kann. Es werden drei aufeinanderfolgende Schlussprünge (Füße bleiben parallel) beidbeinig ohne Zwischenpausen („flüssig“) durchgeführt.</p> <p>Die Hilfsperson markiert nach dem dritten Sprung den Boden an der Ferse des Sportlers.</p>
Anzahl der Versuche	3 Versuche (der beste Versuch wird gewertet)
Abbruchkriterium	<p>Der Sprung wird nicht gewertet, wenn der Sportler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Linie übertritt</li> <li>• Füße und Hände während der Ausführung nicht parallel hält</li> <li>• Die Übung nicht flüssig ausführt</li> <li>• Landung nicht parallel</li> <li>• Schritt zum Ausgleich nach Landung</li> <li>• Umfallen nach Landung</li> </ul>
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßband</li> <li>• Kreide</li> <li>• Sportschuhe</li> </ul>

\*Vgl. LVT – Manual (Deutscher Schwimm-Verband, 2017)

#### 5. Seitliche Sprünge, beidbeinig

Beschreibung	<p>Auf dem Boden werden zwei Kästchen (Größe ca. 50cmx50cm) nebeneinander aufgemalt. Der Sportler springt seitlich und beidbeinig schnellstmöglich von einem Kästchen in das andere über die Mittellinie.</p> <p>Ziel ist es, innerhalb einer Minute so oft wie möglich über die Mittellinie zu springen. Der Sprung in die Kästchen sorgt dafür, dass sich der Sportler während der Übung nicht nach Vorne oder Hinten bewegt.</p>
Anzahl der Versuche	1 Versuch
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Kreide</li> </ul>

## Bereich 5: Ausdauer

### Laufen/ Fahrradfahren/ Inlineskating

<p>Beschreibung</p>	<p>Bei diesem Test können Trainer und Sportler auswählen, welche Disziplin überprüft werden soll. Um eine Entwicklung feststellen zu können, sollte die Disziplin gewählt werden, in der der Sportler seine Athletikeinheiten im Ausdauerbereich durchführt. Für ungeübte Läufer oder Sportler mit Knie- oder Fußgelenksproblemen empfiehlt sich der Rad-Test.</p> <p>Der Sportler sollte sich im Vorhinein eine (Haus-)Strecke suchen, die relativ flach ist, seinen Könnens Stand und in etwa der vorgegebenen Distanz in der jeweiligen Disziplin entspricht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen: 2-3km</li> <li>• Fahrradfahren: 15-20km</li> <li>• Inlineskating: 5km</li> </ul> <p>WICHTIG: Die Strecke muss möglichst verkehrsarm gewählt werden (z.B. Feld- oder Waldweg). Eine Aufsichtsperson muss informiert sein.</p> <p>Über eine Handy-App kann mittels GPS die Strecke gut errechnet und ausgewählt werden. Sollte die Strecke z.B. 2,2km lang sein, kann dies natürlich entsprechend vermerkt werden, denn dann ist sie beim Re-Test ebenfalls 2,2 km lang.</p>
<p>Anzahl der Versuche</p>	<p>1 Versuch</p>
<p>Benötigtes Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Ggf. Fahrrad oder Inline Skates</li> <li>• Schutzausrüstung</li> </ul>

## Literaturverzeichnis

BARMER. (Januar 2019). Barmer Fitness-Check Manual. Wuppertal.

Deutscher Schwimm-Verband. (01. 09 2017). Landesvielseitigkeitstest DSV Testmanual - 2017/2018. Kassel.