

TSATENNIS

Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

 **TENNIS WÄCHST**

TSA

Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Dezentrale Sichtung

Samstag, 26. April 2014

Der Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

sucht die

TennisTalente

für das



TENNIS WÄCHST
TEAM

 **DUNLOP**
SPORT

Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Zeitplan / Platzbelegung

Samstag 26. April 2014				
Zeit	Platz 1	Platz 2		
Treffen bis 09.45h	Begrüßung / Programmvorstellung			
Trainer	Trainer	Trainer		
10.00h bis 10.30h	Gemeinsames Warm-Up	Gemeinsames Warm-Up		
10.30h bis 12.00h	Koordinationstests	Koordinationstest		
12.00h bis 13.00h	Koordinationstests	Koordinationstests		
13.00h bis 14.00h	Mittagspause			
14.00h bis 15.00h	Kleinfeldturnier	Kleinfeldturnier		
15.00h bis 16.00h	Kleinfeldturnier	Kleinfeldturnier		

Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Ablaufplan

1. 9.45h Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung des Programms
2. Gewichtsmessung
3. Größenmessung
4. **Gemeinsames intensives Warm-Up - Stretching**
5. Rumpfbeuge
6. Standhochsprung
7. Standweitsprung
8. Weitwurf
9. Zielwerfen
10. Dreierhopp
11. Biathlon
12. Pendellauf
13. Sprint mit Schläger/Ball
14. 6-Minuten-Lauf
15. **Mittagspause (ca. 13.00h bis 14.00h - Mittagessen)**
16. **Gemeinsames 10-minütiges Warm- up**
17. Kleinfeldturnier
18. Verabschiedung der Teilnehmer - Ende der Veranstaltung

Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Erfassungsbogen

Vorname:

Name:

Geb.-Tag

ID:

Straße:

PLZ Ort:

Telefon:

Mobil:

e-Mail:

Verein:

Stützpunkt:

Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Laufzettel 1

Vorname:

Name:

Größe:

 cm

Gewicht:

 kg

Zielwerfen:

1.Versuch

 sec.

Treffer

2.Versuch

 sec.

Treffer

Weitwurf:

Pkt.gesamt

Dreierhopp:

1.Versuch

 cm

2.Versuch

 cm

Sprint mit Schläger/Ball:

2.Versuch

 sec.

2.Versuch

 sec.

Pendellauf (45 sec.)

 Linientouch

 Teilstrecke

Versuch

 m

6-Minuten-Lauf:

 volle Runden

 Teiltrunde

Versuch

 m

Bemerkungen:

Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Laufzettel 2

Vorname:

Name:

Biathlon:

1.Versuch

sec.

Treffer

2.Versuch

sec.

Treffer

Standhochsprung:

1.Versuch

cm

2.Versuch

cm

Standweitsprung:

1.Versuch

cm

2.Versuch

cm

Rumpfbeuge:

1.Versuch

cm

2.Versuch

cm

Bemerkungen:

Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Rumpfbeuge

Testaufbau:

Vor einem Stepper wird eine Mess-Skala angebracht, die noch oben und unten jeweils 15 cm erfassen soll. Der Nullpunkt entspricht der Stepperoberkante.

Aufgabenstellung:

Die Testperson steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen auf dem Stepper. Die großen Zehen schließen mit der Vorderkante des Steppers ab. Aus dieser Stellung ist die Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts mit gestreckten Knien auszuführen.

Durchführungshinweise:

Die Testperson soll mit geschlossenen Beinen und durchgedrückten Knien auf der Bank stehend eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts ausführen. Aus physiologischen Gründen soll die Testaufgabe nicht geübt werden. Die Testübung ist jedoch nach ausreichendem Aufwärmen als unbedenklich einzustufen.

Messwertaufnahme:

Als Testwert eingetragen wird der mit den Fingerspitzen erreicht tiefste Punkt an der Skala, der mindestens 2 Sekunden gehalten werden muss. Messwerte über dem Bankniveau werden negativ bewertet. Jede Testperson hat **2 Versuche**.



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Standhochsprung

Testaufbau:

Es ist kein besonderer Testaufbau notwendig.

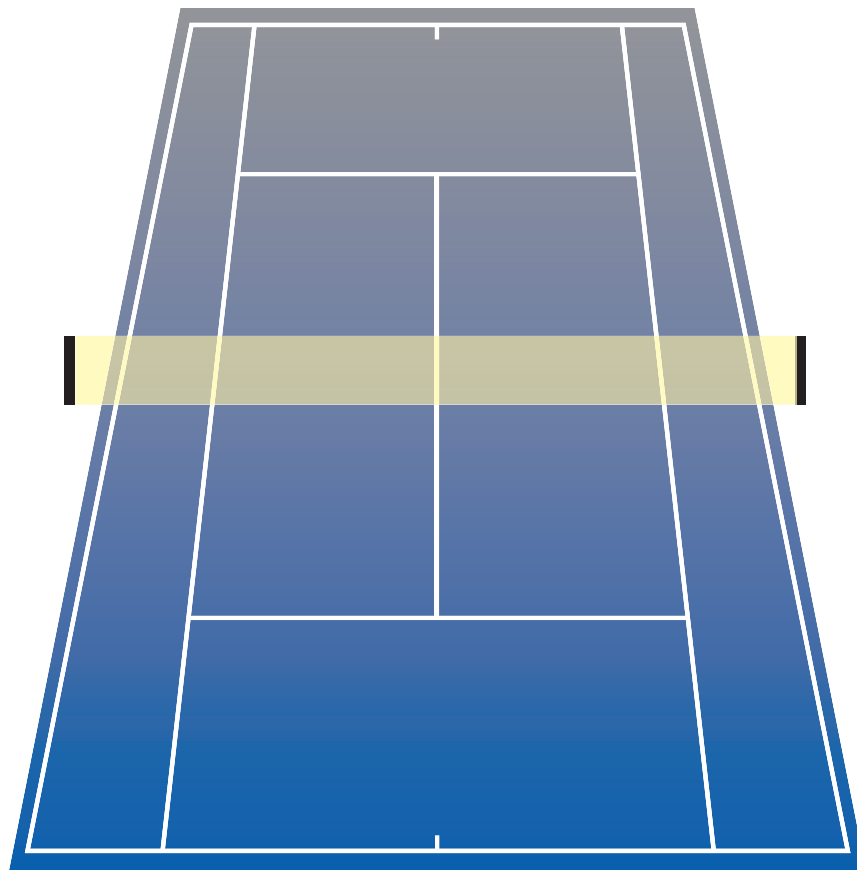
Aufgabenstellung

Die Testperson soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt an einer Wand markieren.

Durchführungshinweise:

Die Testperson stellt sich mit dem Gesicht zur Wand und markiert mit den Fingerkuppen beider Hände die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger) an der Wand. Mit einem Klebestreifen wird diese Höhe festgehalten. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Die Arme müssen maximal gestreckt sein.

Die Testperson stellt sich danach seitlich in einer 20-30 cm Entfernung zur Wand auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert mit einer Hand die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist zulässig. Nicht gestattet sind Anlaufschritte. Jede Testperson hat einen Probeversuch sowie 2 Wertungsversuche.



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Standweitsprung

Testaufbau:

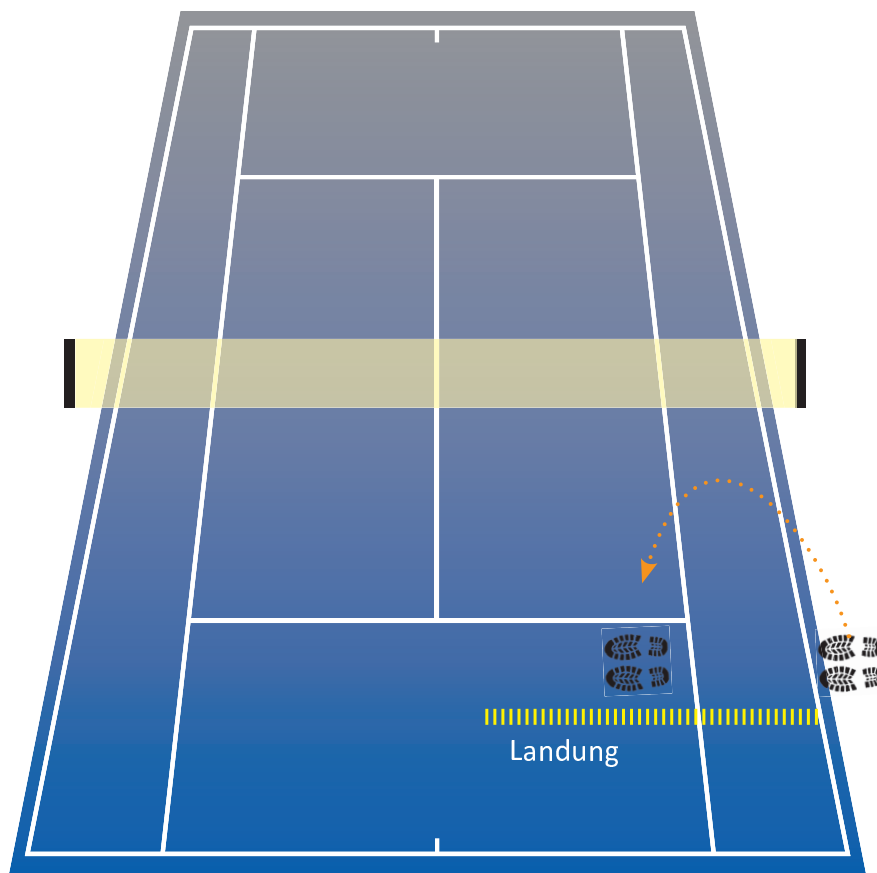
Ein Maßband wird parallel zur Grundlinie gelegt befestigt. Die Nullmarke liegt an der Außenlinie des Tennisfeldes (Doppelfeld). Die Außenlinie dient als Absprunglinie.

Aufgabenstellung

Die Testperson soll aus der Schlussprungstellung von der Absprunglinie aus einen Schlusssprung ausführen, und dabei eine möglichst große Wegstrecke zurücklegen.

Durchführungshinweise:

Beide Füße befinden sich direkt hinter der Absprunglinie. Das Schwungholen mit den Armen und dem Körper ist erlaubt. Jede Testperson hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**.



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Weitwerfen

Testaufbau:

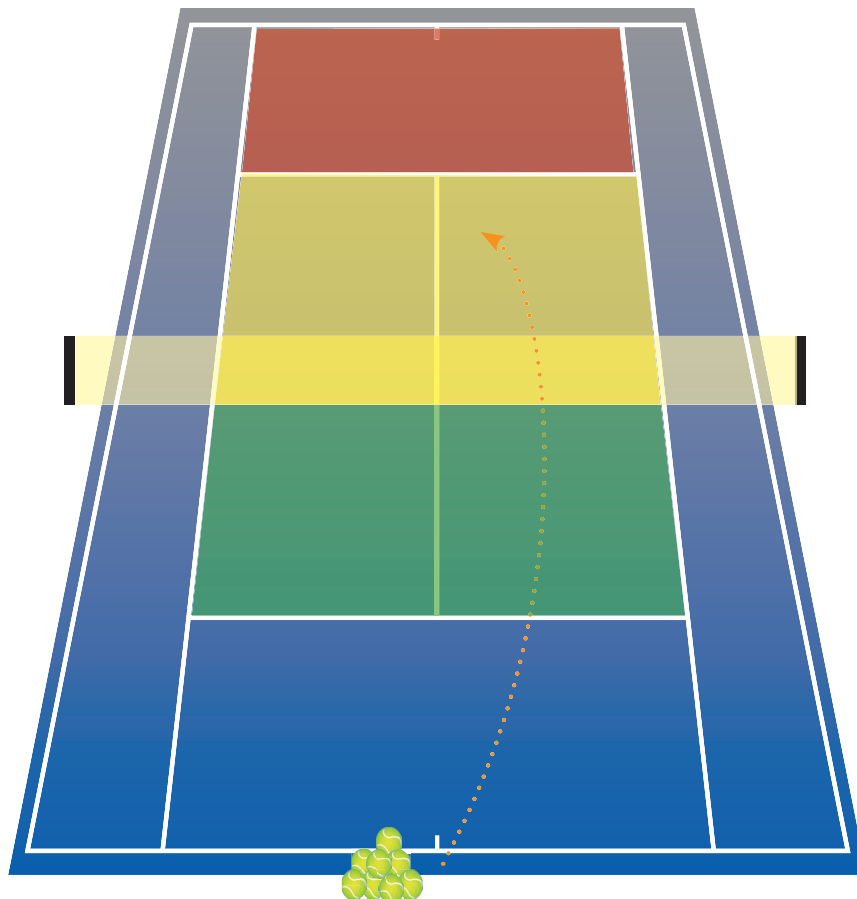
Es ist kein gesondeter Aufbau notwendig.

Aufgabenstellung

Die Testperson soll 8 Tennisbälle möglichs werfen. Es muss der Ball dabei mit einer Hand geworfen werden. Der Wurf sollte in Form eines Kernwurfs (über dem Kopf) ohne Anlauf durchgeführt werden. Jeder Ball muss einzeln geworfen werden.

Durchführungshinweise:

Zählweise: Landet der Ball vor dem Netz im grünen Bereich oder im Netz, erhält die Testperson einen Punkt. Landet der Ball im gelben Feld, erhält die Testperson zwei, im roten Feld drei Punkte. Wird der Ball von der Testperson über die Grundlinie geworfen, erhält sie fünf Punkte. **Jede Testperson hat acht Würfe.**



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Zielwerfen

Testaufbau:

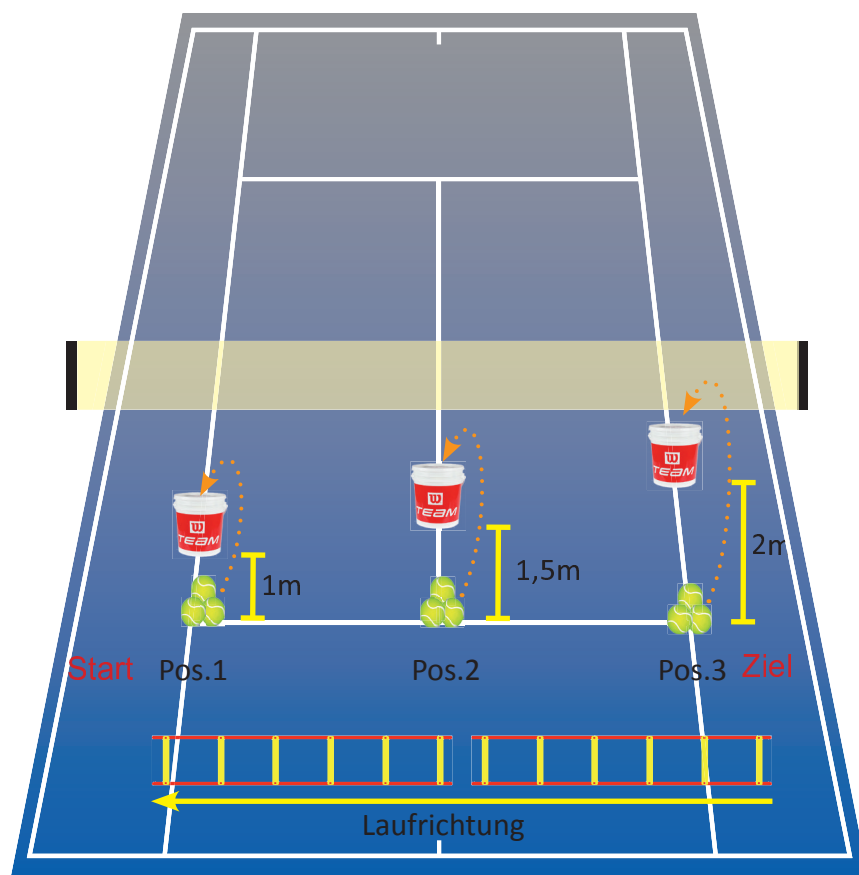
Es wird jeweils 1 Balleimer in der Entfernung von 1m, 1,5m und 2 m von der T-Linie zum Netz aufgebaut. Auf der den Einzelrechten T-Linie sowie auf der T-Linienmitte liegen jeweils 3 Tennisbälle vor den Balleimern. Die Wurflinie ist die T-Linie und darf nicht überschritten werden. In einem Abstand von 3m zur T-Linie wird eine Laufleiter gelegt.

Aufgabenstellung

Die Testperson soll möglichst viele Bälle in möglichst kurzer Zeit in die Balleimer werfen. Auf ein Startsignal hin beginnt die Testperson an Pos.1. Hier muss ein Ball in den Balleimer geworfen werden. Danach wechselt die Testperson zu Pos.2 und danach zu Pos.3 und wirft jeweils einen Ball in den Balleimer. Nach dem Wurf von Pos.3 läuft die Testperson durch die Laufleiter und beginnt den 2.Durchgang wieder an Pos.1. Danach folgt der dritte Durchgang. Nach dem letzten Wurf auf Pos.3 wird die Zeit gestoppt.

Durchführungshinweise:

Das Startsignal lautet „Fertig – Los“ und wird vom Testleiter gegeben. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn die Testperson den ersten Ball geworfen hat und endet mit dem 9.Wurf an Position 3. Die Laufleiter soll so durchlaufen werden, dass in jedem Feld nur ein Fuß aufkommt. Gewertet werden die getroffenen Bälle im Zieleimer sowie die Laufzeit. Der Lauf erfolgt einzeln. **Jede Testperson hat einen Lauf.**



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Dreierhopp

Testaufbau:

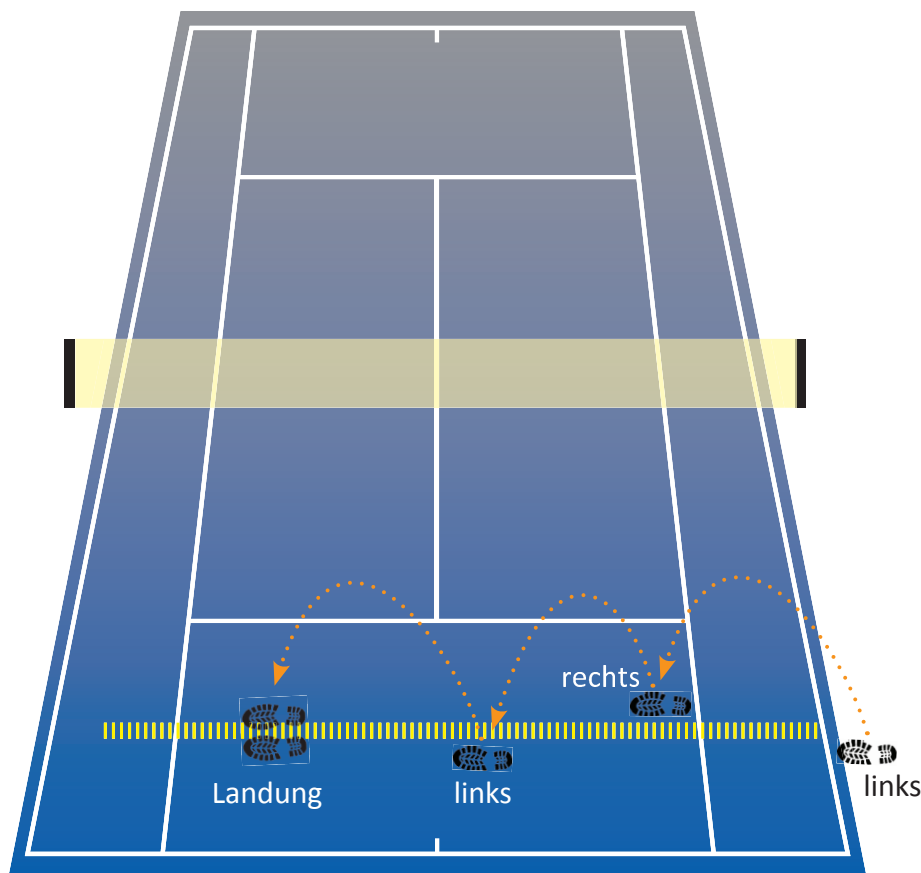
Ein Maßband wird parallel zur Grundlinie gelegt befestigt. Die Nullmarke liegt an der Außenlinie des Tennisfeldes (Doppelfeld). Die Außenlinie dient als Absprunglinie.

Aufgabenstellung

Die Testperson soll aus der Schrittstellung (ohne Anlauf oder Auftaktbewegung mit dem vorderen Standbein) von der Absprunglinie aus einem modifizierten Dreisprung ausführen dabei eine möglichst große Wegstrecke zurücklegen. Der Dreierhop ist mit abwechselnden Schrittsprüngen und anschließender beidbeiniger Landung auszuführen (z. B. Absprung vorderes Standbein li – re – li beidbeinige Landung).

Durchführungshinweise:

Der Fuß des Absprungbeins befindet sich direkt hinter der Absprunglinie. Das Schwungholen mit den Armen und dem Körper ist erlaubt, solange das Absprungbein dabei auf dem Boden bleibt und die richtige Sprungfolge eingehalten wird. Jede Testperson hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**.



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Biathlon

Testaufbau:

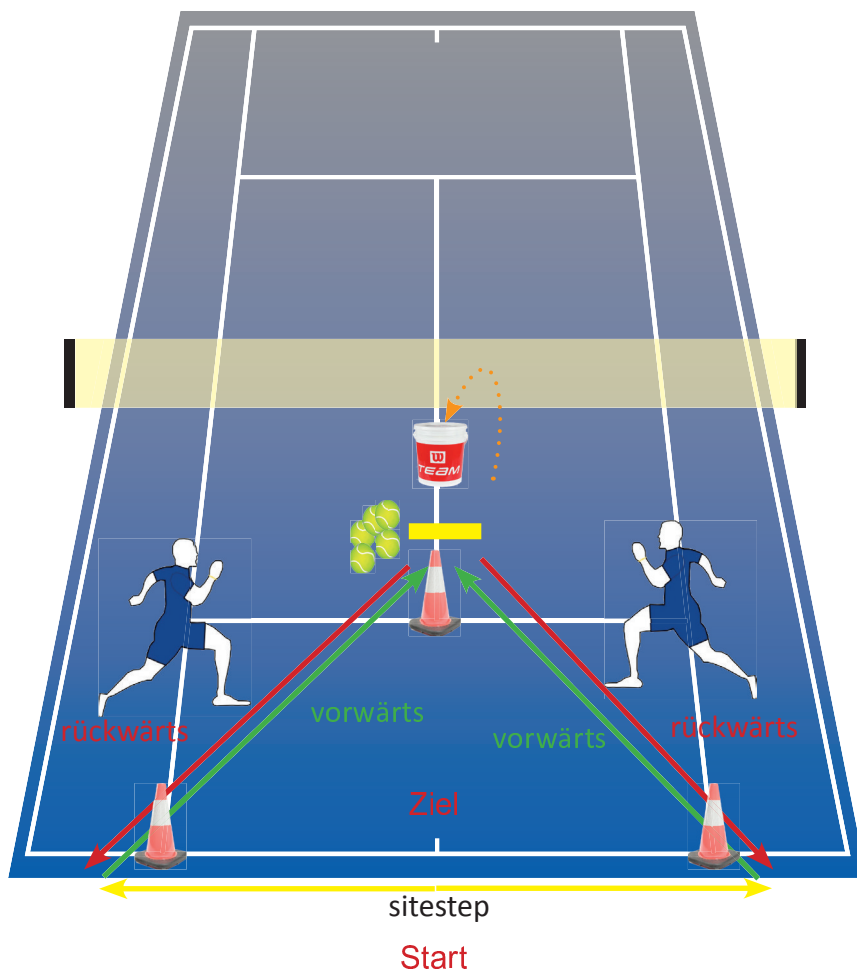
Es wird jeweils 1 Pylone an den Einzelecken der Grundlinie sowie an der T-Linienmitte aufgestellt. Die Wurflinie befindet sich 1 m hinter der T-Line, und wiederum 2 m hinter der Wurflinie befindet sich der Zieleimer. Vor Übungsbeginn werden 5 Tennisbälle neben die Wurflinie gelegt.

Aufgabenstellung

Die Testperson soll von der Mitte der Grundlinie mit Blick zum Netz – der rechte Fuß berührt das Mittelzeichen – auf ein Startsignal hin so schnell wie möglich im Sitestep zur linken Pylone und danach vorwärts zur Wurflinie laufen und von dort einen Ball in den Zieleimer werfen. Anschließend läuft die Testperson rückwärts wieder zur linken Pylone, im Sitestep zur rechten Pylone und vorwärts wieder zur Wurflinie. Danach versucht die Testperson den 2. Ball in den Zieleimer zu werfen. Diese Methode wiederholt sich, bis die Testperson den 5. Ball in den Zieleimer geworfen hat. Danach muss die Ziellinie überquert werden.

Durchführungshinweise:

Das Startsignal lautet „Fertig – Los“ und wird vom Testleiter gegeben, der auf Höhe des Mittelzeichens steht. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn die Testperson mit der Brust über eine gedachte Ziellinie vom Mittelzeichen senkrecht zum Netz kommt. Gewertet werden zusätzlich die getroffenen Bälle im Zieleimer. Der Lauf erfolgt einzeln. **Jede Testperson hat zwei Läufe.**



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Pendellauf

Testaufbau:

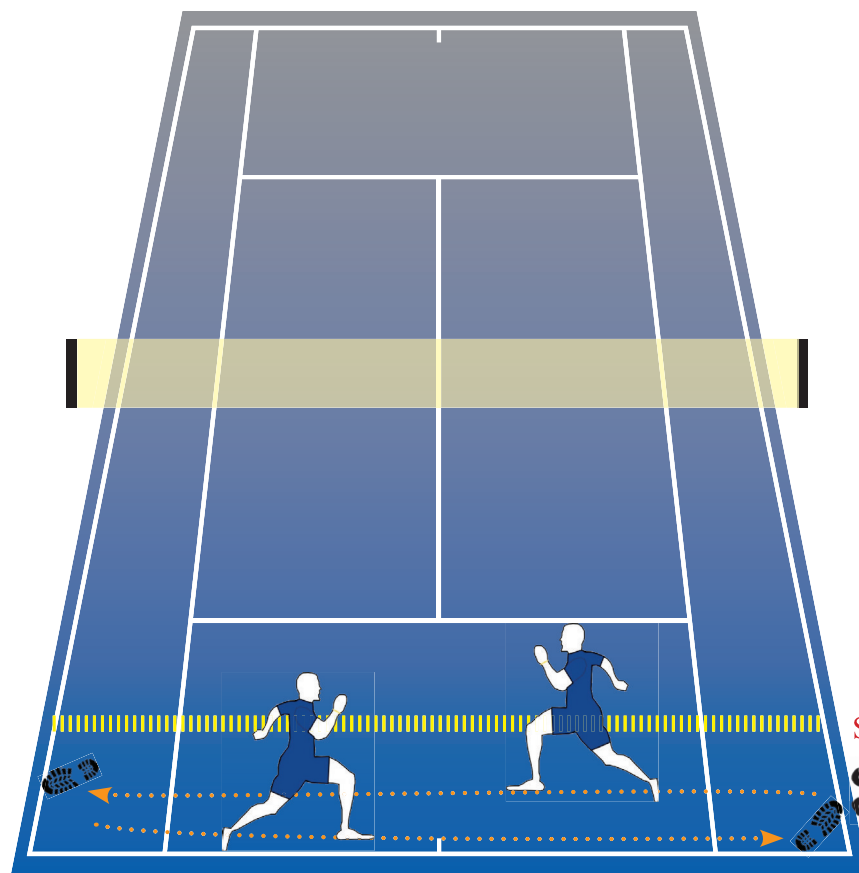
Parallel zur Grundlinie des Doppelfeldes wird im Abstand von ca. 1m ein Maßband auf den Boden gelegt. Als Startlinie dient eine der Außenlinien des Tennisfeldes.

Aufgabenstellung

Die Testperson soll in 45 sec so oft wie möglich parallel zur Grundlinie von einer Seite des Tennisfeldes (Doppelfeld) zur anderen Seite und zurück laufen.

Durchführungshinweise:

Die Testperson steht in Schrittstellung an der Außenlinie des Doppelfeldes und läuft auf das Startzeichen hin so schnell wie möglich über das Tennisfeld zur anderen Seite, berührt dort die Seitenlinie und wendet in Richtung Netz. Anschließend kehrt sie so schnell wie möglich zum Startpunkt zurück, berührt die Linie und wendet hier ebenfalls in Richtung Netz. Der Pendellauf zwischen den Außenlinien des Doppelfeldes dauert 45 sec. Auf der rechten Seite wird der Wendepunkt mit dem rechten Fuß und auf der linken Seite mit dem linken Fuß berührt. Der Lauf erfolgt einzeln. **Jede Testperson hat einen Lauf.**



45 Sek.



Start



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Sprint mit Schläger/Ball

Testaufbau:

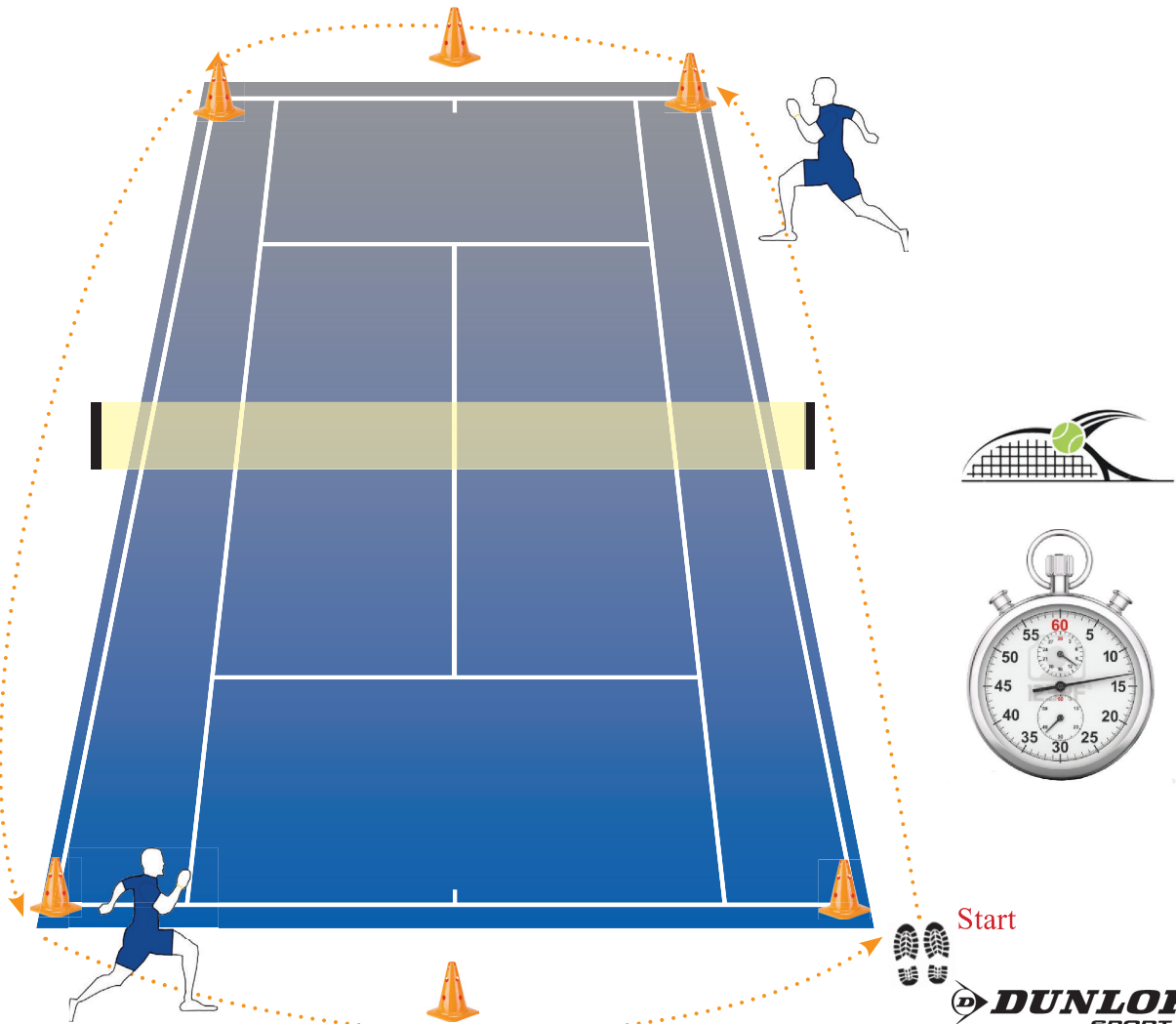
An den Eckpunkten des Tennisfeldes werden Kegelhüte o.ä. aufgestellt. Zusätzlich wird eine weitere Markierung 2 Meter hinter der Mitte der Grundlinie postiert.

Aufgabenstellung

Die Testpersonen sollen das Tennisfeld so schnell wie möglich mit einem Tennisschläger in der Hand, auf dem ein Tennisball auf der Bespannung liegt, umlaufen.

Durchführungshinweise:

Der Start erfolgt an einer der Eckpunkte, an die die „lange Gerade“ anschließt. Der Lauf erfolgt gegen den Uhrzeigersinn. Verliert die Testperson den Ball vom Tennisschläger, darf sie ihn wieder auf den Tennisschläger legen und weiterlaufen. Für jedes Fallenlassen bekommt sie 2 Strafsekunden. Während des Laufens ist ein Festhalten des Balles nicht erlaubt.



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

6-Minuten-Lauf

Testaufbau:

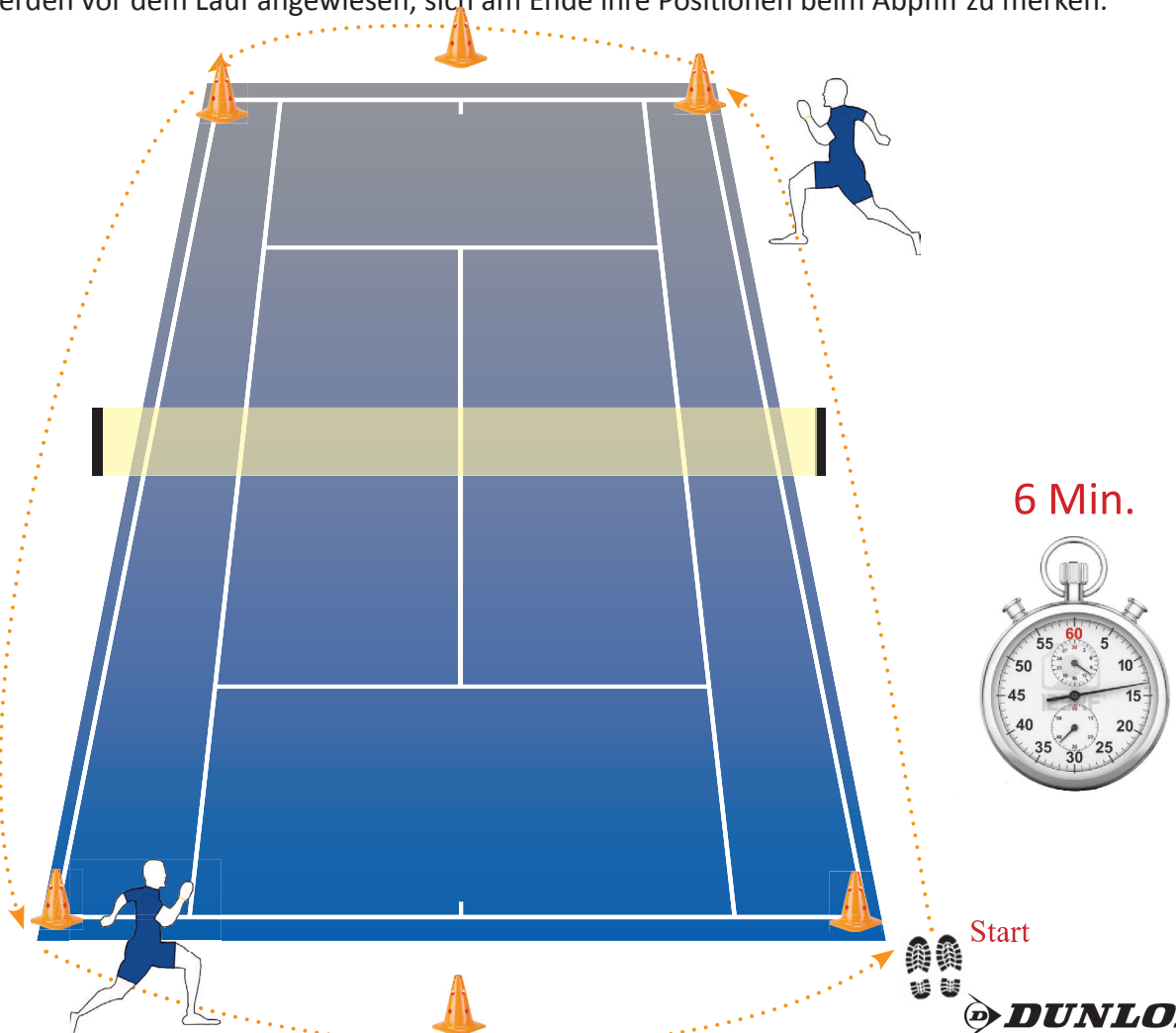
An den Eckpunkten des Tennisfeldes werden Kegelhüte o.ä. aufgestellt. Zusätzlich wird eine weitere Markierung 2 Meter hinter der Mitte der Grundlinie postiert. Eine Laufrunde hat die Länge von 72 Metern.

Aufgabenstellung

Die Testpersonen sollen das Tennisfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen.

Durchführungshinweise:

Eine Gruppe kann bis zu 6 Personen umfassen. Bei unbekanntem Testpersonen sollten zur genauen Identifikation Nummern auf der Kleidung angebracht werden. Der Start erfolgt an einer der Eckpunkte, an die die „lange Gerade“ anschließt. Der Lauf erfolgt gegen den Uhrzeigersinn. Während des Laufes ist Gehen erlaubt, aber den Testpersonen sollte ausdrücklich verdeutlicht werden, dass so viele Runden wie möglich gelaufen werden sollten und ein gleichmäßiger Dauerlauf angebracht ist. Die Testpersonen sollen angewiesen werden, möglichst gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Während des Laufes werden die verbleibenden Minuten der Laufzeit angegeben. Die Testpersonen werden vor dem Lauf angewiesen, sich am Ende ihre Positionen beim Abpfiff zu merken.



Dezentrale Sichtung

26. April 2014

Spielplan

Gruppe				

Gruppe				