



Deutscher  
Turner-Bund  
DTB 

# Aufnahmetest

## männlich und weiblich für DTB-Turn-Talentschulen

gültig ab 2007

**TURNEN!**  
DEUTSCHER TURNER-BUND  


Copyright:  
Deutscher Turner-Bund

## 1. Einleitung

Der DTB-Aufnahmetest stellt die einheitliche Wettkampfform der Sichtung geeigneter Mädchen und Jungen für die DTB-Turn-Talentschulen dar. Er ist damit ein Schritt zur Umsetzung der einheitlichen Sichtungsoffensive des Deutschen Turner-Bundes.

Ziele der Durchführung eines DTB-Aufnahmetests sind dabei:

- die Erhöhung der Anzahl trainierender Kinder,
- die Vereinheitlichung der Sichtungskriterien sowie
- die Verbesserung der Systematik der Sichtung.

Der DTB-Aufnahmetest wird von den Vereinen bzw. Stützpunkten der Landesturnverbände in Zusammenarbeit mit der angebundenen DTB-Turn-Talentschule durchgeführt. Mögliche Wettkampforte können Kindergärten, Vorschulen, Grundschulen (1. Klasse) sowie Vereins- oder Sportfeste sein.

## 2. Wettkampfgestaltung

### 2.1 Wettkampfkomplexe

Der DTB-Aufnahmetest beinhaltet drei Wettkampfkomplexe. Die drei Komplexe bilden die

- **die Athletischen Tests,**
- **die Technischen Tests und**
- **die Koordinativen Tests.**

Alle Tests sind innerhalb eines Wettkampfes nacheinander zu durchlaufen.

Die Testkomplexe **Athletische und Technische Tests** bestehen aus insgesamt **4 Anforderungen**; der Testkomplex **Koordinative Tests** aus insgesamt **2 Anforderungen**.

Dabei können für jede Anforderung maximal 5 Punkte erreicht werden.

Bei den Athletischen Tests besteht dabei die Möglichkeit zwischen der Version a) und der Version b) zu wählen, eine Abforderung aller Anforderungen ist ebenfalls möglich. Bei den Technischen Tests ist für Jungen und Mädchen eine Unterscheidung zwischen Barren und Balken möglich.

Das Gesamtergebnis wird aus allen Testkomplexen mit allen Anforderungen gebildet. Zuzüglich zu den vorgegebenen Testkomplexen, können zur Ermittlung weiterer Aufnahmekriterien auch die Vorgaben des Wettkampfprogramms 2007

(Pflichtfolgen P1 bis P4) ausgeschrieben werden.

Hinsichtlich der Auswahl und Sichtung im Rahmen der Auswertung der Testkomplexe, sollten die in der Rahmentrainingskonzeption gegebenen Hinweise zu Körperbaumerkmalen berücksichtigt werden.

## **2.2 Inhaltliche Gestaltung**

Die Wettkampfstätte ist kindgemäß auszustatten, einschließlich der wirksamen Präsentation der angebundenen DTB-Turn-Talentschule. Für die Eltern, Kinder und Angehörigen sollten Werbe- und Informationsmaterialien bereitliegen.

### Hinweise zu Gestaltung :

#### **a) Einleitender Teil**

- Kindgemäße Begrüßung und Erläuterung des Ablaufes;
- kleine Spiele mit intellektuellen und koordinativen Anforderungen oder
- einfache gymnastische Erwärmungsübungen am Ort oder im Kreis angeleitet durch erfahrene Übungsleiter.

#### **b) Hauptteil**

- Durchführung der Testabnahme in den 3 Bereichen Athletik, Technik und Koordination.

#### **c) Abschlussteil**

- Spielerischer Ausklang;
- Erfassen der wichtigsten Daten für eine eventuelle Vorauswahl;
- Siegerehrung mit kleinen Preisen und Urkunden;
- Verteilung von Informationsmaterial an die betreffenden Eltern, Kindereinrichtungen oder Schulen mit den weiteren Trainingsangeboten der DTB-Turn-Talentschule.

## 2.3 Bewertungen

Die einzelnen Tests werden hinsichtlich der ausführungstechnischen als auch haltungsmäßigen Ausgestaltung grundsätzlich mit ganzen Punkten von 1 bis 5 bewertet. Die Vergabe von halben Punkten ist zur besseren Differenzierung möglich.

Jeder Athletische und Koordinative Test darf einmal wiederholt werden, wobei die bessere Bewertung in das Gesamtergebnis eingeht. Bei der Abnahme der Technischen Tests ist eine Wiederholung nur bei Nichterreichen von 3 Punkten möglich.

Die zu vergebenden Technikwerte von 1 bis 5 sind folgendermaßen gekennzeichnet:

- TW 5 = sehr gute Ausführung (optimale Technik und Haltung);
- TW 4 = gute Ausführung;
- TW 3 = Erfüllung der Anforderung mit leichten Mängeln in Haltung/  
Spannung;
- TW 2 = zusätzliche technische Fehler;
- TW 1 = Ablauf erkennbar.

Die Erfüllung der Aufnahmenorm für die DTB-Turn-Talentschule ist dann gegeben, wenn mindestens **60 Prozent** der möglichen Punkte erreicht wurden. Dies entspricht einer durchschnittlichen Bewertung von 3 Punkten pro Test und einer Gesamtpunktzahl von 30 Punkten.

Das Gesamtergebnis aus den Athletischen, Technischen und Koordinativen Tests ergibt eine entsprechende Rangfolge für die Aufnahme an die Turntalentschule.

### 3. Wettkampfinhalte

#### 3.1 Athletische Tests

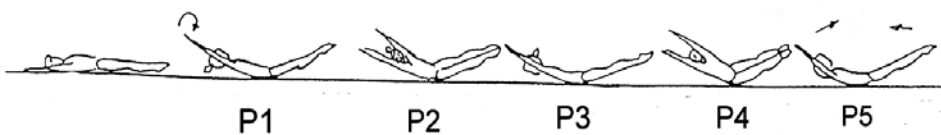
|            |                                                                                                                                                             |                                                                                    |          |          |          |          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1 a</b> | <b>Hockstütz</b>                                                                                                                                            |  |          |          |          |          |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützbarren oder Methodikbarren auf zwei Hockern</li> <li>- Gummiball auf den angehockten Oberschenkeln</li> </ul> |                                                                                    |          |          |          |          |
|            | <u>Beschreibung:</u><br>Position                                                                                                                            |                                                                                    |          |          |          |          |
|            | Zeit                                                                                                                                                        | 20 sec.                                                                            | 15 sec.  | 10 sec.  | 6 sec.   | 3 sec.   |
|            | <b>Punkte</b>                                                                                                                                               | <b>5</b>                                                                           | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|            | Bemerkungen                                                                                                                                                 | Bei abweichender Halteposition sind Abzüge vorzunehmen.                            |          |          |          |          |

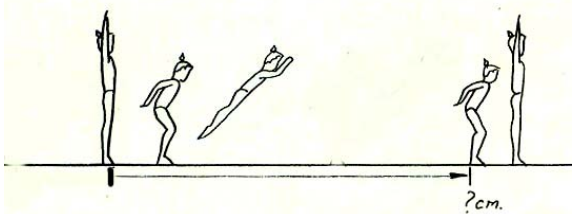
|            |                                                                                              |                                                                                      |          |          |          |          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1 b</b> | <b>Liegestütz</b>                                                                            |  |          |          |          |          |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegestützhalte</li> <li>- Füße auf Bank</li> </ul> |                                                                                      |          |          |          |          |
|            | <u>Beschreibung:</u><br>Position                                                             | ARW 120°                                                                             |          | ARW 90°  |          |          |
|            | Zeit                                                                                         | 30 sec.                                                                              | 25 sec.  | 25 sec.  | 15 sec.  | 5 sec.   |
|            | <b>Punkte</b>                                                                                | <b>5</b>                                                                             | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|            | Bemerkungen                                                                                  |                                                                                      |          |          |          |          |

|            |                                  |                                                                                    |          |          |          |          |
|------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>2 a</b> | <b>Klimmzüge</b>                 |  |          |          |          |          |
|            | - Schrägbank an Sprossenwand     |                                                                                    |          |          |          |          |
|            | <u>Beschreibung:</u><br>Position | Ausführung im Trainingsanzug oder entsprechender Unterlage                         |          |          |          |          |
|            | Anzahl                           | 10                                                                                 | 8        | 6        | 4        | 2        |
|            | <b>Punkte</b>                    | <b>5</b>                                                                           | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|            | Bemerkungen                      | Ristgriff an Sprosse neben der Auflage                                             |          |          |          |          |

|            |                                                        |                                                                                     |          |          |          |          |
|------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>2 b</b> | <b>Klettern</b>                                        |  |          |          |          |          |
|            | - Stange/Seil<br>Aus dem Stand-<br>Griff über Kopfhöhe |                                                                                     |          |          |          |          |
|            | <u>Beschreibung:</u>                                   |                                                                                     |          |          |          |          |
|            | Meter                                                  | 4,00                                                                                | 3,50     | 3,00     | 2,00     | 1,00     |
|            | <b>Punkte</b>                                          | <b>5</b>                                                                            | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|            | Bemerkungen                                            | Kletterlänge 4,00 Meter, je Meter eine Markierung                                   |          |          |          |          |

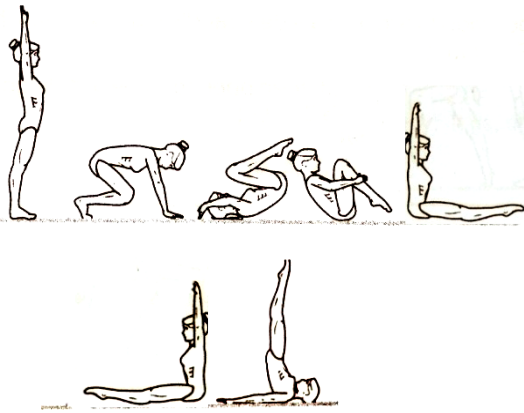
|            |                                                  |                                                                                      |          |          |          |          |
|------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>3 a</b> | <b>Körperhalte</b>                               |  |          |          |          |          |
|            | - Nacken und Fußspitzen auf jeweils einem Hocker |                                                                                      |          |          |          |          |
|            | <u>Beschreibung:</u>                             |                                                                                      |          |          |          |          |
|            | Haltezeit                                        | 20 sec.                                                                              | 15 sec.  | 10 sec.  | 6 sec.   | 3 sec.   |
|            | <b>Punkte</b>                                    | <b>5</b>                                                                             | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|            | Bemerkungen                                      | Zeitanrechnung nur bei gestreckte Halteposition                                      |          |          |          |          |

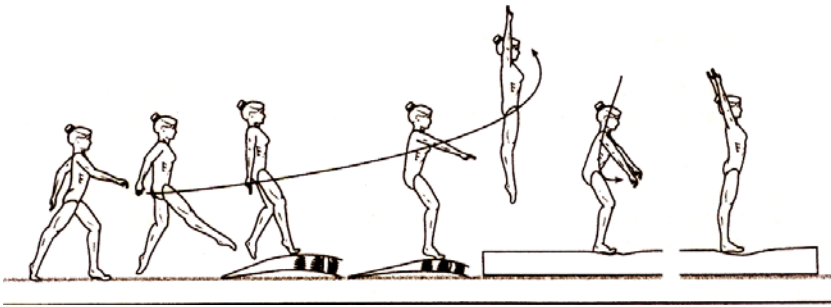
|            |                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |            |            |            |            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>3 b</b> | <b>Schiffchen<br/>Am Boden</b>                                                 |  <p>P1      P2      P3      P4      P5</p> <p>Bewertung je nach Anzahl der erreichten anerkannten Positionen</p> |            |            |            |            |
|            | - Wechsel von Rücken- über Seit- in Bauch- über andere Seit- in die Rückenlage |                                                                                                                                                                                                    |            |            |            |            |
|            | <u>Beschreibung:</u><br>Position                                               | Position 5                                                                                                                                                                                         | Position 4 | Position 3 | Position 2 | Position 1 |
|            | Haltezeit 2 Sek.                                                               | Je Position                                                                                                                                                                                        | 2 Sekunden |            |            |            |
|            | <b>Punkte</b>                                                                  | <b>5</b>                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>   | <b>3</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>   |
|            | Bemerkungen                                                                    | Arme und Beine sind in Körpverlängerung frei zu halten                                                                                                                                             |            |            |            |            |

|            |                                                                        |                                                                                     |          |          |          |          |
|------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>4 a</b> | <b>Schlussweitsprung</b>                                               |  |          |          |          |          |
|            | Beschreibung: Aus der Grundstellung beidbeiniger Abspr. mit Armeinsatz |                                                                                     |          |          |          |          |
|            |                                                                        |                                                                                     |          |          |          |          |
|            | Weite                                                                  | 1,20 m                                                                              | 1,10 m   | 1,00 m   | 0,80 m   | 0,50 m   |
|            | <b>Punkte</b>                                                          | <b>5</b>                                                                            | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|            | Bemerkungen                                                            | Weitenmessung                                                                       |          |          |          |          |

|            |                                                                               |                                                                                      |            |          |          |          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|----------|
| <b>4 b</b> | <b>Prellsprünge</b>                                                           |  |            |          |          |          |
|            | Kastenoberteil - je 7 Auf- (vorwärts) und 7 Absprünge (rückwärts) Zeitmessung |                                                                                      |            |          |          |          |
|            | <u>Beschreibung:</u>                                                          | Zeitmessung mit                                                                      | Beginn des | ersten   | Sprunges |          |
|            | Sekunden                                                                      | 20                                                                                   | 25         | 30       | 40       | 50       |
|            | <b>Punkte</b>                                                                 | <b>5</b>                                                                             | <b>4</b>   | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|            | Bemerkungen                                                                   | Beginn und Ende in Grundstellung                                                     |            |          |          |          |

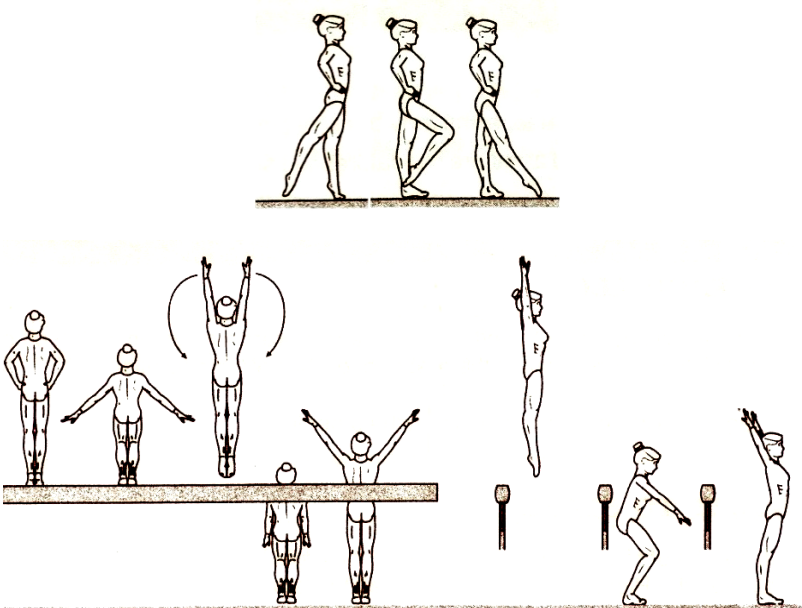
### 3.2 Technische Tests

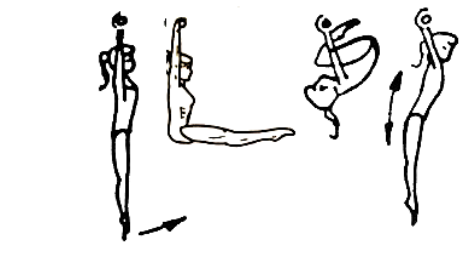
|          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |          |          |          |          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>5</b> | <b>Boden</b>                                                                                                                                                                              |  |          |          |          |          |
|          | - Rolle vorwärts –<br>Strecksitz, Arme in<br>Hochhalte - Rumpfvor-<br>beugen, - Aufrichten<br>Senken rückwärts zur<br>Kerze- Abrollen vorw.-<br>Stand - 3 Schritte<br>Anlauf-Strecksprung |                                                                                    |          |          |          |          |
|          | <u>Beschreibung:</u>                                                                                                                                                                      |                                                                                    |          |          |          |          |
|          | <b>Punkte</b>                                                                                                                                                                             | <b>5</b>                                                                           | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|          | Bemerkungen                                                                                                                                                                               |                                                                                    |          |          |          |          |

|          |                                                           |                                                                                      |          |          |          |          |
|----------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>6</b> | <b>Sprung</b>                                             |  |          |          |          |          |
|          | - Anlauf<br>- Strecksprung<br>- auf 40 cm<br>Mattenstapel |                                                                                      |          |          |          |          |
|          | <u>Beschreibung:</u>                                      |                                                                                      |          |          |          |          |
|          | <b>Punkte</b>                                             | <b>5</b>                                                                             | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|          | Bemerkungen                                               | Benutzung eines Sprungbretts                                                         |          |          |          |          |

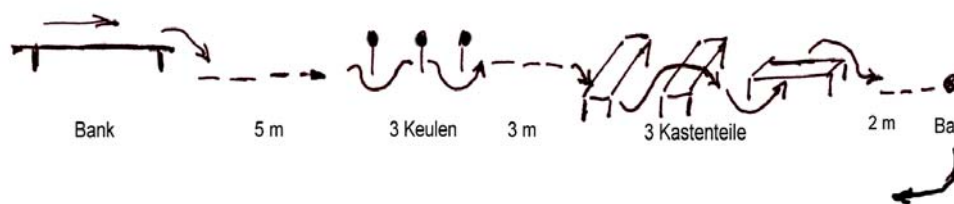
|           |                      |                                                                                     |          |          |          |          |
|-----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>7a</b> | <b>Barren</b>        |  |          |          |          |          |
|           | - Stützein           |                                                                                     |          |          |          |          |
|           | <u>Beschreibung:</u> |                                                                                     |          |          |          |          |
|           | <b>Punkte</b>        | <b>5</b>                                                                            | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|           | Bemerkungen          |                                                                                     |          |          |          |          |



|           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |          |          |          |          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>7b</b> | <b>Balken (1,00m)</b>                                                                                                                                                                                                                       |  |          |          |          |          |
|           | Ab Balkenmitte<br>Gehen vorw. bis<br>Bl.-Ende- Gehen<br>rückwärts bis Bl.-<br>Mitte - ¼ Drehung<br>rechts- 3 Schritte<br>seitwärts nach<br>rechts-1/2 Drehung<br>- 3 Schritte seitw.<br>nach li. zum<br>Bl.-Ende- Streck-<br>sprung z.Stand |                                                                                    |          |          |          |          |
|           | <u>Beschreibung:</u>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |          |          |          |          |
|           | <b>Punkte</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>5</b>                                                                           | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|           | <b>Bemerkungen</b>                                                                                                                                                                                                                          | Arme in Hüftstütz                                                                  |          |          |          |          |

|          |                                                                                                                                                     |                                                                                      |          |          |          |          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>8</b> | <b>Reck</b>                                                                                                                                         |  |          |          |          |          |
|          | - Hang<br>- Heben gehockte<br>Beine- Strecken zur<br>Vorhalte (2 sec.)<br>- Durchhocken in<br>Strecksturzhang<br>-Rückbücken und<br>Senken zum Hang |                                                                                      |          |          |          |          |
|          | <u>Beschreibung:</u>                                                                                                                                |                                                                                      |          |          |          |          |
|          | <b>Punkte</b>                                                                                                                                       | <b>5</b>                                                                             | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
|          | <b>Bemerkungen</b>                                                                                                                                  | Reck kopfhoch                                                                        |          |          |          |          |

### 3.3 Koordinative Tests

|   |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |                                    |                                                             |                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 9 | <b>Hindernislauf</b>                                                                                | Erfassen der Bank und Vierfüßlergang im Stütz vorlings auf der Bank bis zum Bankende;<br>Aufrichten und Abspringen;<br>Sprint (5,00 m Länge) bis zu den Keulen (hintereinander aufgestellt) und Lauf um die 3 Keulen/Bälle;<br>Lauf (3,00 m Länge) bis zu den Kastenteilen;<br>Durchkriechen des 1. Kastenteils (quer), Überlaufen des 2. Kastenteils (quer) und seitliches Durchkriechen des 3. Kastenteils (Laufrichtung);<br>Lauf (2,00 m Länge) zum kleinen Medizinball (Wendepunkt);<br>Aufnahme des Balls und Rücklaufen zum Zielpunkt. |                                                  |                                    |                                                             |                                                       |
|   | - Bewertung nach Qualität und Dynamik des Bewegungsablaufes<br>Start:<br>Sitz rücklings am Bankende | <div><div>Vierfüßlergang</div><div>Sprint</div><div>Umlaufen</div><div>Sprint</div><div>Durchkriechen<br/>Überwinden</div><div>seitwärts-<br/>Durchkriechen</div><div>Sprint</div></div>  <div>Bank5 m3 Keulen3 m3 Kastenteile2 mBall</div>                                                                                                                                                                                                                 |                                                  |                                    |                                                             |                                                       |
|   | <u>Beschreibung:</u>                                                                                | Schneller flüssiger Bewegungsablauf (kleinräumig)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Korrekturer Bewegungsablauf mit geringerem Tempo | trotz Unterbrechung zügiger Ablauf | richtiger Gesamtablauf in vorsichtiger langsamer Ausführung | wie 2 Pkt. aber mit Korrektur - hinweisen und Fehlern |
|   | Position                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |                                    |                                                             |                                                       |
|   | <b>Punkte</b>                                                                                       | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>                                         | <b>3</b>                           | <b>2</b>                                                    | <b>1</b>                                              |
|   | Bemerkungen                                                                                         | Material: 1x Bank; 3x Kastenteile; 2x Bälle; 1x Medizinball                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |                                    |                                                             |                                                       |

|    |                                                     |                                                                                      |        |         |         |         |
|----|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 10 | Wendesprint                                         |  |        |         |         |         |
|    | - Länge 15 Meter<br>- Wendepunkt<br>Ball oder Keule |                                                                                      |        |         |         |         |
|    | <u>Beschreibung:</u>                                |                                                                                      |        |         |         |         |
|    | Zeit                                                | 7 sec.                                                                               | 9 sec. | 11 sec. | 13 sec. | 15 sec. |
|    |                                                     |                                                                                      |        |         |         |         |
|    | Bemerkungen                                         | Zeitmessung bei erster Bewegung                                                      |        |         |         |         |

# DTB-Aufnahmetest - TESTKARTE

**Name:**

**Geb.-Datum:**

**Vorname:**

**Altersklasse:**

**Verein:**

**Datum/ Ort:**

| Punkte          |    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----------------|----|---|---|---|---|---|
| <i>Athletik</i> | 1a |   |   |   |   |   |
|                 | 1b |   |   |   |   |   |
|                 | 2a |   |   |   |   |   |
|                 | 2b |   |   |   |   |   |
|                 | 3a |   |   |   |   |   |
|                 | 3b |   |   |   |   |   |
|                 | 4a |   |   |   |   |   |
|                 | 4b |   |   |   |   |   |
|                 |    |   |   |   | Σ |   |

| Punkte         |    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----------------|----|---|---|---|---|---|
| <i>Technik</i> | 5  |   |   |   |   |   |
|                | 6  |   |   |   |   |   |
|                | 7a |   |   |   |   |   |
|                | 7b |   |   |   |   |   |
|                | 8  |   |   |   |   |   |
|                |    |   |   |   | Σ |   |

| Punkte                    |    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------------------|----|---|---|---|---|---|
| <i>Koordi-<br/>nation</i> | 9  |   |   |   |   |   |
|                           | 10 |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |   |        |
|--|--|--|--|--|---|--------|
|  |  |  |  |  | Σ | Σ GES. |
|--|--|--|--|--|---|--------|