

„Berliner Modell“

Landesvielseitigkeitstest (LVT) des DSV

Durchführungshinweise für die Überprüfung des Ausbildungsstandes der Schwimmer der Altersklassen 09 bis 14 Jahre sowie organisatorische Hinweise

Für eine schwimmsportliche Förderung ist eine Überprüfung in den Altersklassen 9-14 abzulegen. Diese soll eine allgemeine Einschätzung der sportlichen und körperlichen Eignung ermöglichen und die Entscheidung über eine Förderung, bzw. die weitere Laufbahnentscheidung erleichtern.

Um auch eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse im DSV-Maßstab zu erreichen, wird der Vielseitigkeitstest (LVT) im jährlich auf Landesebene durchgeführt.

Die Überprüfung erfolgt in folgenden Bereichen:

Bereich 1: **Körperliche Eignung**

Bereich 2: **Schwimmleistung**

Bereich 3: **Technik**

Bereich 4: **Grundschnelligkeit**

Bereich 5: **Beinbewegung**

Bereich 6: **Athletik**

Bereich 7: **Beweglichkeit**

Bereich 8: **Delfinkicks/Gleittest**

Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien:

1. Bereich körperliche Eignung

Abnahme der Werte Körperhöhe und Körpergewicht durch einen Sportarzt oder Trainer, bzw. einen eingewiesenen Kampfrichter.

Für die Messung des Körpergewichts wird eine Personenwaage mit Digitalanzeige verwendet. Das Körpergewicht wird in kg auf 1/100 kg genau angegeben. Gewogen wird in Schwimmbekleidung oder leichter Turnbekleidung.

Die Körperhöhe wird in cm auf 1/10 cm genau gemessen.

Die Messung der KH erfolgt barfuß, aufrecht stehend, Blickrichtung geradeaus. Das Anthropometer (Messlatte) steht senkrecht hinter dem/der Schwimmer/in. Der Messschieber des Anthropometers wird von oben bis zur Scheitelhaut heruntergezogen. An der Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die KH abgelesen. Spangen, Schleifen, Haarknoten dürfen nicht in die Messung eingehen.

Der Brocca- Index wird folgendermaßen berechnet:

$$\text{Brocca} = \text{Körperhöhe (cm)} - 100 - \text{Körpergewicht (kg)}$$

Zusätzlich ist eine visuelle Einschätzung des Körperbautyps vorzunehmen. Die Wertung erfolgt mit einer Kennzeichnung plus (+) Durchschnitt (0) minus (-)

2. Schwimmleistung

Die ausgewiesenen Schwimmstrecken je Altersklasse (25m; 50m bzw. 100m) werden in Anlehnung an die Wettkampfbestimmungen nach der DSV-WB geschwommen. Es erfolgt bei diesem auch die Einschätzung der Schwimmtechnik. Die geforderten Normen je Altersklasse orientieren sich an der Rudolph-Tabelle (Jahr 2008!) bezogen auf 1-5-10 Punkte.

Geschwommen wird in „normaler“ Badehose bzw. „normalem“ Badeanzug

„Berliner Modell“

3. Bereich Technik

Einschätzung der Schwimmtechnik im 25m bzw. 50/100m je nach Altersklasse. Die Wertung der Technik erfolgt auf dem letzten Steckenabschnitt (z.B. bei 50m auf den letzten 30m!).

Die Technikeinschätzung sollte durch eine ungerade Anzahl (3 oder 5) neutraler Trainer vorgenommen werden. Jeder Trainer bewertet jeden Sportler eines Laufes, ob er die Schwimmtechnik in Grob- oder Feinkoordination beherrscht. Diese visuelle Einschätzung sollte, wenn möglich, von erhöhter Stelle (z.B. Zuschauertribüne) erfolgen. Die Anzahl der Technikpunkte ergibt sich aus einer Mehrheitsentscheidung der bewertenden Trainer. Die Punktzahl wird zunächst in ein Formblatt eingetragen und später in den Rechner übertragen. Die erreichte Punktzahl geht mit einem Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.

3 Punkte werden vergeben, wenn:

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Feinkoordination zu erkennen ist
- ein flüssiger Bewegungsablauf zu sehen ist
- ein sehr guter Vortrieb zu erkennen ist, der Sportler „rutscht“

2 Punkte werden vergeben, wenn:

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Feinkoordination zu erkennen ist
- ein Vortrieb zu erkennen ist
- noch kleine rhythmische Störungen im Bewegungsablauf erkennbar sind

1 Punkt wird vergeben, wenn:

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Grobkoordination zu erkennen ist
- die Schwimmart wird technisch gemäß der WB geschwommen

0 Punkte werden vergeben, wenn:

- die Schwimmart gemäß der WB als „solche nicht erkannt“ wird
- ein Verstoß gegen die WK-Bestimmungen vorliegt

4. Bereich Grundschnelligkeit

Die Grundschnelligkeit wird in Wettkampfform nach WB- Bestimmungen des DSV (Einstartregel) getestet. Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Kopf bei der 15m - Marke die Ziellinie durchbricht.

In allen genannten Altersklassen (9-12) wird von Anfang an die 15 Meter Sprintfähigkeit abverlangt, um die Entwicklungsverläufe über mehrere Jahre verfolgen zu können.

5. Bereich Beinbewegung

Die Abnahme der Beinbewegung über 25 m je Schwimmlage erfolgt mit gestreckten Armen, die ein Schwimmbrett (DIN A 5) an der Vorderkante umfassen. Die Ausgangsposition ist im Wasser, eine Hand befindet sich an der Rückenhalterung und die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand; Anschlag mit umfasster Brettvorderkante.

Die Überprüfung der Rückenbearbeitung erfolgt mit Rückenstart und ohne Brett; Anschlag in Rückenlage,

Delfinbewegungen sind nur nach dem Start erlaubt (15m!).

„Berliner Modell“

6. Bereich Athletik

1.Liegestütze / Kraftfähigkeit

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz vorlinks. Die Hände sind in Schulterbreite vor einer Matte (ca. 8cm dick) aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Das Kinn berührt beim Beugen der Arme die Matte. Gezählt werden nur die Liegestütze in 30 Sekunden, bei denen das Kinn (nicht die Stirn, Nase o .a.) die Matte berührt. Der Kampfrichter zählt dem Sportler laut und deutlich die Liegestütze vor. Bei unkorrekt ausgeführten Liegestützen zählt der Kampfrichter auf der Stelle weiter (z.B. 10, 10, 10, ...) bis wieder ein korrekter Liegestütz gemacht wurde.

2.Sprungtest-Beidbeiniger Schlussdreisprung/ Schnellkraftfähigkeit

Im Sprungtest soll die Voraussetzung des Schwimmers zur schnellkräftigen Ausführung der Absprung- und Abstoßbewegung bei Start und Wende erfasst werden.

Nach einer individuellen Aufwärmgymnastik steht der Sportler mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Arme werden zum Schwungholen genutzt für drei aufeinander folgende Schluss Sprünge beidbeinig ohne Zwischenpausen und Aufstützen mit den Händen beim Landevorgang. Die Sprungweite wird in Zentimetern an der Ferse des am weitesten zurückstehenden Fußes oder aber beim Zurückfallen die Hand oder das Gesäß gemessen. Jeder Sportler hat 3 Versuche (einschließlich des Probeversuches!), der beste wird gewertet.

3.Klimmzüge / Kraftfähigkeit

Der Sportler befindet sich im Streckhang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Reckstange o. vergleichbaren Einrichtung. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn an, bzw. über die Stange. Es wird die maximale Anzahl der (korrekten) Wiederholungen laut vorgezählt. Bei unkorrekt ausgeführten Klimmzügen zählt der Kampfrichter auf der Stelle weiter (z.B. 5, 5, 5, 5,...) bis wieder ein korrekter Klimmzug gemacht wurde.

4.Bauchmuskeltest/ Kraftfähigkeit

Der Sportler liegt in Rückenlage, die Beine sind angezogen (ca. 90 Grad Ober- Unterschenkelstellung) und die Füße aufgestellt Der Bauchmuskeltest erfolgt in 3 Stufen, wobei auf eine langsame Ausführung der Bewegung zu achten ist:

Stufe 1 (1 Punkt):

Arme/Hände sind gestreckt in Vorhalte und zeigen Richtung Knie, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne das sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

Stufe 2 (2 Punkte):

Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

Stufe 3 (3 Punkte):

Arme/Hände sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!). Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

4.Rückenmuskeltest/ Kraftfähigkeit

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil (o. ä.). Die Hüfte liegt an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine/Füße werden durch einen Helfer oder an einer Sprossenwand fixiert. Der Oberkörper wird waagrecht in der Luft gehalten, die Arme sind (wie Eintauchhaltung!) gestreckt. Der Oberkörper muss durchgestreckt und **völlig ruhig** gehalten werden.

Es erfolgt eine Zeitnahme (40 Sekunden= 1 Pkt. / 1 Minute= 2 Pkt. / 1:20= 3 Pkt.). Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Sportler mit einem Teil des Oberkörpers einen angehaltenen Stab berührt, bzw. sich der Oberkörper unruhig bewegt.

„Berliner Modell“

7. Bereich Beweglichkeit

1. Fußstreckung (Dehnfähigkeit)

Der Athlet sitzt vor einer Wand im Strecksitz auf einer Bank oder Tisch.

Es wird die maximal mögliche Streckung im Fußgelenk gemessen. Dabei sollte das Kniegelenk gestreckt bleiben und der Fuß nicht nach innen gedreht werden.

Der Bewerter (Kampfrichter) legt eine Folie, auf der die Winkelstrahlen aufgezeichnet sind, am Knöchelpunkt an.

2. Beugen des Fußes (Dehnfähigkeit)

Es wird die maximal mögliche Beugung im Fußgelenk gemessen. Dabei sollte das Kniegelenk gestreckt bleiben und der Fuß nicht nach innen gedreht werden.

Der Bewerter (Kampfrichter) legt eine Folie, auf der die Winkelstrahlen aufgezeichnet sind, am Fersenpunkt an.

3. Schulterbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn gestreckt und halten in Schulterbreite einen Stab. Der Oberkörper, die Schultern und die Stirn berühren den Boden. Die Arme werden mit dem Stab angehoben.

Mit einem Metermaß wird der Abstand in cm zwischen Boden und Stabunterseite gemessen.

4. Rumpfbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Der Sportler beginnt den Test aus dem Streckstand, Arme in Hochhalte. Danach senkt (beugt) er den Oberkörper nach vorn und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben.

Der Oberkörper wird soweit gebeugt bis die Mittelfingerspitzen (1 Punkt), die geballte Faust (2 Punkte) oder die flache Handfläche (3 Punkte) aufsetzt und mindestens 3 Sekunden in dieser Stellung gehalten werden.

8. Bereich Delphinkicks/ Gleittest

1. Delfinkicks

Der Sportler zeigt über 15 Meter seinen individuellen Leistungsstand der Delfinbewegung in Bauch- bzw. Rückenlage. Die Distanz ist nach dem Abstoß vom Beckenrand so schnell wie möglich unter Wasser in Delfin-Beinarbeit zu durchschwimmen.

Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die optische 15 m-Ziellinie durchbricht.

Um 3 oder 2 Punkte zu erhalten, muss die gesamte Distanz geschwommen werden und gleichzeitig eine Normzeit erreicht werden. Für 1 Punkt reicht es, die Distanz zu schaffen.

In allen genannten Altersklassen (9-14) wird von Anfang an die 15 Meter Delfinbewegung abverlangt, um die Entwicklungsverläufe über mehrere Jahre verfolgen zu können.

2. Gleittest

Der Gleittest wird in Bauchlage und aus dem Abstoß unter Wasser ausgeführt. Der Körper muss völlig gestreckt sein und auch bleiben. Arm- und Beinbewegungen dürfen nicht gemacht werden. Eine Atmung ist nicht erlaubt.

Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die optische 7,5 m-Ziellinie durchbricht. Dabei muss der Körper nicht vollständig untergetaucht sein.