



# Leistungsbogen AFVD

Name		Vorname		Adresse		PLZ		Ort		Tel./email	
Position/en			Specialists		Größe in cm		Gewicht in kg		sonstiges		
1.			LS/Holder								
2.			K/P								
Heimverein m. Adresse				Heimtrainer m. Adresse							
Tel.:				Tel.:							
eMail:				eMail:							
10yd - Zeit in Sekunden				20yd - Zeit in Sekunden				40yd - Zeit in Sekunden			
1.		Tartanbahn		1.		Tartanbahn		1.		Tartanbahn	
		Kunstrasen				Kunstrasen				Kunstrasen	
2.:		elektronische Mess.		2.		elektronische Mess.		2.		elektronische Mess.	
		Handmessung				Handmessung				Handmessung	



# Leistungsbogen AFVD



## Erklärung:

Die Zeitnahme der Explosivitäts-, Schnelligkeits- und Beschleunigungstests erfolgt nach einer ausreichenden Erwärmungsphase.

Start: Der Athlet startet aus einem Dreipunktstand der dem eines Sprinters ähnelt. Die Füße sind parallel und maximal schulterbreit auseinander.

Der zum Startfuss (vorderer Fuss) entgegengesetzte Arm berührt den Boden und verlagert das Gewicht nach vorne.

Das Gesäß des Athleten ist höher als seine Schultern um einen guten und explosiven Start zu ermöglichen.

## Zeitnehmen:

Mit der ersten Bewegung des Athleten nach vorne beginnt die Zeitnahme und sie endet mit dem Durchlaufen der Ziellinie.

Bei elektronischer Zeitnehmung wird der Start und das Ziel durch Lichtschranken geregelt. Erfolgt die Zeitnahme per Hand, empfiehlt es sich mind. 2 Zeitnehmer zu haben und den Mittelwert beider Zeiten zu notieren.

Um bessere Messdaten zu erhalten sollten 2 Läufe pro Athleten durchgeführt werden.

Bei den Messungen sollte auf jeden Fall von kurzen Belastungen zu den hohen Belastungen hin gearbeitet werden.

Was wird gemessen? Bei den klassischen Sprinttests wurde eine Strecke von 40 yards festgelegt. Es ist für die Vergleichbarkeit der Leistungen unbedingt erforderlich dieses Maß auch einzuhalten. Hier nochmals die Umrechnungen: 1 yd = 0,9144 m; entsprechend dann 40 yd = 36,58 m  
Getestet werden hier die maximalen Beschleunigungswerte eines Athleten, sowie die maximal erreichbare Geschwindigkeit in der spezifischen Sportart American Football.



# Leistungsbogen AFVD



Richtwerte:

	20-yd		40-yd
OL-Center	3,2 sec		5,4 sec
OL-Guard	3,2 sec		5,4 sec
OL-Tackle	3,2 sec		5,5 sec
Tight-End	3,0 sec		5,0 sec.
Fullback	3,0 sec		4,9 sec
Running Back	2,8 sec		4,7 sec
Quarterback	3,0 sec		4,9 sec
Wide Receiver	2,8 sec		4,7 sec
Defensive Tackle	3,1 sec		5,2 sec
Defensive End	3,0 sec		5,0 sec.
Outside LB	2,8 sec		4,8 sec
Inside LB	2,9 sec		4,9 sec
Safeties	2,8 sec		4,7 sec
Corner Backs	2,8 sec		4,7 sec

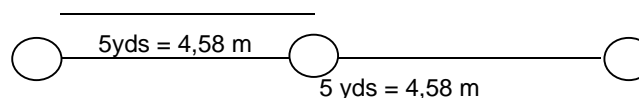




# Leistungsbogen AFVD

## 20 yd-Shuttle

- |    |                     |
|----|---------------------|
| 1. | Tartanbahn          |
|    | Kunstrasen          |
| 2. | elektronische Mess. |
|    | Handmessung         |



### Erklärung:

**Aufbau:** Es werden 3 Pylonen als Hilfsmittel benötigt. Die Pylonen werden im Abstand von 4,58 Metern (5 yd) in einer Reihe aufgebaut.

**Ablauf:** Der Athlet beginnt die Übung an der mittleren Pylone. Dabei steht er in einem komfortablen 2-Punkt-Stand und berührt mit einer Hand die vor ihm stehende Pylone.

Mit einer explosiven Hüftöffnung läuft die Testperson zu einer Pylone und wechselt dort die Richtung. Dabei ist zu beachten, dass die Testperson mit einer Hand den Boden berührt und zusätzlich mit Hand und einem Fuß über der Pylone den Boden berührt.

Danach startet und sprintet der Athlet über die gesamte Strecke zur übernächsten Pylone zurück. Dort wird der Richtungswechsel wiederholt und der Start und Sprint zurück erfolgt wieder bis zur mittleren Pylone.

### Zeitnehmen:

Der Zeitnehmer beginnt mit der Messung sobald die Testperson die Hand beim Start von der Pylone bewegt. Die Messung endet mit dem 2-ten Durchlaufen der mittleren Pylone.

**Was wird gemessen?** Der 20-yd Shuttle Drill gibt Auskunft über die Hüftbeweglichkeit des Athleten. Die Bewegung der Hüfte ist ausschlaggebend für die schnelle und athletische Fähigkeit Richtungswechsel zu vollziehen.

### Richtwerte:

OL-Center	5,1 sec
OL-Guard	5,1 sec
OL-Tackle	5,1 sec
Tight-End	4,8 sec
Fullback	4,6 sec
Running Back	4,5 sec
Quarterback	4,7 sec
Wide Receiver	4,5 sec

Defensive Tackle	4,9 sec
Defensive End	4,7 sec
Outside LB	4,65 sec
Inside LB	4,65 sec
Safeties	4,5 sec
Corner Backs	4,5 sec

Bilder und Hinweis auf bestehendes Lehrvideo



# Leistungsbogen AFVD

Bankdrücken

100 kg

Anzahl:

Erklärung

Es soll das Gewicht von 100kg möglichst oft im Bankdrücken bewegt werden.

Aufbau: Reguläre, übliche Hantelbank.

Ablauf:

Der Proband liegt mit dem Rücken auf der Bank und muss das angegebene Gewicht in der Übung Bankdrücken möglichst oft drücken. Die Hände umgreifen die Hantelstange dabei in einem breiten Abstand, und zwar so dass beim Herablassen der Hantel die Ellenbogen auf Schulterhöhe einen 90 Grad-Winkel beschreiben.



Die Hantel muss dann in einer kontrollierten Auf- und Abbewegung möglichst oft geführt werden.

Gezählt werden alle ordentlich ausgeführten Wiederholungen mit 100 kg.



# Leistungsbogen AFVD



## Standweitsprung

Weite in cm:

### Erklärung

Der Athlet steht hinter (mit den Fußspitzen an der Linie, ohne diese zu berühren) einer Absprunglinie. Es soll aus dem Stand soweit wie möglich nach vorne gesprungen werden. Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum nächstentferntesten Landepunktes. Es werden zwei Messungen vorgenommen.

### Was wird gemessen?

Die Fähigkeiten eines Athleten vertikale und horizontale Bewegungen mit hoher Explosivkraft auszuführen werden gemessen. Athleten mit guten Ergebnissen bei der Sprungkraft neigen zu effektiver Nutzung der Beugemuskulatur, sowie einem guten Einsatz der Hüftbeuge.

