



1.

GELENKIGKEIT

Rumpfbeuge

GELENKIGKEIT

Die Gelenkigkeit gibt die Stärke der maximalen Bewegungsdimension des Kindes an. Die meisten Sportler benötigen keine übermäßige Gelenkigkeit, jedoch ein etwas höheres Maß an Flexibilität unterstützt den präventiven Zweck um Verletzung durch übermäßige Muskel- und Bänderdehnung zu vermeiden. In Sportarten wie Gymnastik, Eiskunstlauf oder beim Tauchen spielt die Gelenkigkeit eine wichtige Rolle. Auch in einigen Kampfsportarten wie zum Beispiel Karate oder Taekwondo ist ein hohes Maß an Flexibilität erforderlich.



2.

GLEICHGEWICHT

Einbeinstand

GLEICHGEWICHT

Der Einbeinstand bewertet das Niveau und die individuellen Gleichgewichtsfähigkeiten. Das Gleichgewicht ist die Fähigkeit, in der gleichen Körperposition mit minimalen Schwankungen zu bleiben. Der Einbeinstand-Test läuft wie folgt ab: Das Kind steht auf einem Bein, das andere Bein ist an der Hüfte mit der Sohle angelehnt. Beide Hände befinden sich auf den Hüften und die Augen sind geschlossen. Ziel ist es, diese Position so lange wie möglich zu halten.



3.

EXPLOSIVITÄT

Weitsprung/ Dreisprung

EXPLOSIVITÄT

Der Sprung bzw. Dreisprung aus dem Stand ist ein Test, der darauf abzielt, das Explosionsniveau der Kraftfähigkeit im Rumpf und Beinen zu bewerten. Explosivität ist wichtig für die Geschwindigkeit der individuellen Bewegung wie Springen, Werfen, Treten, etc. Es ist vor allem in Sportarten wie Volleyball, Basketball, Floorball, Kampfsportarten und anderen sportliche Disziplinen wie Hochsprung, Weitsprung, Speerwurf, Kugelstoßen etc. ein wichtiger Faktor.



4.

KRAFT

Basketball-Wurf

KRAFT

Im Langsitz einen Basketball werfen - sieht einfacher aus als man denkt. SportAnalytik stellt dich dieser Herausforderung und gibt Dir eine Rückmeldung zu deiner Kraft im Oberkörper. Diese Kraft benötigst Du bei Würfeln in der Leichtathletik, am Reck, beim Rudern, Schwimmen und Skifahren aber auch in Teamsportarten wie Handball, Hockey und Rugby.



KOORDINATION

Stab-Übung

5.

KOORDINATION

Eine gute Koordination ist bei fast allen Sportarten eine wesentliche Fähigkeit. SportAnalytik misst die Koordinationsfähigkeit mittels einer Stabübung. Sportarten die eine sehr hohe Koordinationsfähigkeit erfordern sind Gymnastik, Eiskunstlauf, Synchronschwimmen, Judo, Karate und viele andere.



KÖRPERGRÖÖE

Messung der Körpergröße

6.

KÖRPERGRÖÖE

In der Analyse von SportAnalytik spielt auch die Größe des Kindes eine Rolle. SportAnalytik unterscheidet zwischen den Körpergrößen kleiner als Durchschnitt, Durchschnitt und größer als Durchschnitt. Bei der Empfehlung von Sportarten nimmt SportAnalytik auf die Körpergröße Rücksicht.



7.

SCHNELLIGKEIT

30 Meter Sprint

SCHNELLIGKEIT

Schnelligkeit wird bei SportAnalytik mittels eines 30 Meter Sprints gemessen. Schnelligkeit ist bei vielen Sportarten eine Voraussetzung für den Erfolg und Spaß. Eine hohe Schnelligkeit ist ein Leistungsmerkmal für eine hohe bis maximale Bewegungsintensität.



8.

AUSDAUER

500/1000 Meter Lauf

AUSDAUER

Ausdauer ist bei vielen Sportarten eine Basisfähigkeit. SportAnalytik misst die Ausdauerfähigkeit der jüngeren Kinder im Zuge eines 500 Meter Laufes bzw. 1000 Meter Laufes bei den älteren Kinder. Eine gute Ausdauer unterstützt die Kinder neben den sportmotorischen Fähigkeiten auch in der Erlangung eines guten Immunsystems und verkürzten Erholungsphasen.



9.

SPIELÜBERSICHT

Flaggen-Spiel

SPIELÜBERSICHT

Der Entscheidungsprozess ist das Kernelement beim Flaggenspiel. Die Kinder müssen ihre eigene Flagge verteidigen und andere Flaggen erobern. Dadurch analysiert SportAnalytik das taktische Entscheidungsverhalten des Kindes - vor allem bei Mannschaftssportarten ein entscheidender Faktor.