

A large, thick, curved graphic element starts from the left edge of the page and curves downwards and to the right, ending near the bottom right corner. It has a color gradient from black at the top to bright yellow at the bottom.

ERWEITERTER LEISTUNGSKATALOG „KRAFT“ UND „KOORDINATION“

Manual zur Datenerhebung für das
Deutsche Sportabzeichen

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	2
2.	Anleitung Datenerhebung	2
3.	Neue Koordinationsübungen	4
3.1	Übungen mit dem Ball	4
3.1.1	Ball Umgreifen	4
3.1.2	Ball Hochhalten	5
3.1.3	Kick-Fangen	6
3.2	Übung zur Messung der Agilität / Lauf-Testung	7
3.2.1	Koordinations-T-Lauf	7
3.3	Durchlaufen einer Koordinationsleiter	9
3.3.1	Doppelschritt (Altersklassen 6-9 und 70+)	11
3.3.2	Doppelschritt seitwärts (Altersklassen 10-11 und 60-69)	12
3.3.3	Ickey Shuffle (Altersklassen 12-13 und 50-59)	13
3.3.4	3 plus 1 (Altersklassen 14-15 und 40-49)	14
3.3.5	Zwo-Zwo seitwärts (Altersklassen 16-17 und 35-39)	15
3.3.6	Dreifachschritt (Altersklassen 18-19 und 30-34)	16
3.3.7	Zwo-Eins Doppel (Altersklasse 25-29)	17
3.3.8	Zwo-Eins Dreifach (Altersklasse 20-24)	18
4.	Leistungskarte „Erweiterter Leistungskatalog: Koordination“	19

1. Einleitung

In enger Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wird der Leistungskatalog des Deutschen Sportabzeichens erweitert, um ein attraktives, vielfältiges und modernes Angebot zu stellen. So wollen wir noch mehr Menschen zum Mitmachen bewegen. Die neuen Kraftübungen wurden 2024 veröffentlicht ([siehe Erweiterter Leistungskatalog](#)). Ab 2026 kommen neue Koordinationsübungen dazu: „Ball umgreifen“, „Übungen mit dem Fußball (Ball hochhalten und Kick Fangen)“, „Koordinations-T-Lauf“ und „Durchlaufen einer Koordinationsleiter“. Diese Übungen wurden von der TU München in Abstimmung mit dem DOSB ausgewählt und zielen auf die Interessen von jüngeren Erwachsenen ab.

Hierzu freuen wir uns über eure Unterstützung!

Für die Erstellung der alters- und geschlechtsbezogenen Anforderungen (Werte) benötigen wir möglichst viele anonymisierte Leistungsdaten von Sportler*innen ab 6 Jahren bis ins hohe Alter. Es werden keine personenbezogenen Daten erhoben, lediglich Alter, Geschlecht sowie Angaben zur Sportlichkeit werden benötigt.

In diesem Dokument befinden sich Durchführungshinweise inklusive Videos für die neuen Koordinations-Übungen, der Materialbedarf sowie eine Anleitung zur Datenerhebung.

Nach Auswertung der Datenerhebung für die Koordinations-Übungen werden diese als „erweiterter Leistungskatalog für die Gruppen Kraft und Koordination“ veröffentlicht.

2. Anleitung Datenerhebung

Testumfeld

Du kannst die Daten im Rahmen eines Sportabzeichen-Treffs, eines anderen Sportangebots oder einer eigens dafür organisierten Testung erheben.

Durchführung

Bei der Datenerhebung ist durch euch als qualifizierte Prüfer*innen oder Übungsleiter*innen/Trainer*innen auf die korrekte Durchführung der Übungen zu achten. Hierfür stehen euch ausführliche Übungsbeschreibungen sowie Erklärvideos zur Verfügung.

Fragebogen

Pro Proband*in (zu testende Person) muss ein eigener Fragebogen ausgefüllt werden. Es müssen nicht zwingend alle Übungen erhoben werden. Eine gesonderte Einverständniserklärung der Sportler*innen ist nicht erforderlich, da die Leistungsdaten anonymisiert erfasst werden. Die Daten werden der TU München zur Auswertung zur Verfügung gestellt.

Ende des Erfassungszeitraums: 15. Oktober 2025.

5 Schritte zum Mitmachen

- Mache dich zunächst mit den neuen Übungen vertraut. Achte bei der Koordinationsleiter darauf, dass die Bewegungsabläufe in den Altersklassen variieren.
- Besorge dir die benötigten Materialien:
 - Stoppuhr
 - Timer / Countdown-Timer
 - Maßband
 - Optional Klickzähler
 - Ball (Basketball, Volleyball, Fußball oder ein anderer Ball in vergleichbarer Größe)
 - Koordinationsleiter (falls nicht vorhanden Klebeband oder Straßenkreide)
 - Markierungshütchen/Klebeband, flache Koordinationshütchen bzw. Markierungsteller
 - Zettel und Stift oder Laptop/Tablet, um die erforderlichen Angaben zu dokumentieren. Neben den Leistungsdaten sind von den Probanden Alter, Geschlecht und zwei Angaben zur Sportlichkeit zu machen.
- Organisiere deine Testung. Es müssen nicht alle Übungen getestet werden, jede Übung zählt. Bei einem wiederholenden Angebot könntest du die Übungen einzeln nacheinander in die Trainingseinheiten integrieren.
- Führe die Übungen mit deinen Proband*innen durch. Die Proband*innen sollten sich mit den Bewegungsabläufen vertraut gemacht haben. Achte auf die korrekte Ausführung und notiere dir die Ergebnisse. Bei Fehlern in der Bewegungsausführung muss der Versuch abgebrochen werden.
- Die Datenerfassung kann grundsätzlich über zwei Wege erfolgen. Neben der Eingabe der Leistungsdaten sind Alter, Geschlecht sowie zwei Fragen zur Sportlichkeit der Probanden erforderlich. Bitte bespreche diese mit den Probanden.
 - Handschriftlich über die Leistungskarte „Erweiterter Leistungskatalog Koordination“ (siehe Anhang Seite 19)
 Bitte postalisch oder per Mail versenden an:
 Technische Universität München
 TUM School of Medicine and Health
 Dr. Susanne Lipfert
 Department Health and Sport Sciences
 BE Angewandte Sportwissenschaft
 Am Olympiacampus 11
 80809 München
 susanne.lipfert@tum.de
 - Online über den „Fragebogen“
 Kein Zwischenspeichern möglich
 Wird nach „Absenden“ automatisch an den DOSB verschickt

3. Neue Koordinationsübungen

3.1 Übungen mit dem Ball

3.1.1 Ball Umgreifen

Material und Aufbau

Benötigt werden ein Ball (z. B. Volleyball oder Basketball) und ein Timer, der 30 Sekunden rückwärts läuft. Der Untergrund muss rutschfest sein und einen sicheren Stand ermöglichen. Eine freie Fläche von etwa 2 × 2 Metern ist ausreichend.

Ausgangsposition und Ablauf



- Ausgangsposition ist ein breiter Grätschstand mit gebeugten Knien. Der Ball wird mittig zwischen den Beinen gehalten. Eine Hand greift von vorne, die andere von hinten um den Ball, sodass dieser sicher fixiert ist.
- Aus der Ausgangsposition wird der Ball losgelassen und es wird versucht, ihn so schnell wie möglich erneut zu fassen, bevor er den Boden berührt. Dabei müssen die Hände wechseln: Die Hand, die zuvor von hinten gegriffen hat, greift nun von vorne, die andere entsprechend von hinten.
- Ziel ist es, innerhalb von 30 Sekunden möglichst viele Umgriffe korrekt auszuführen.

Leistungsermittlung

- Jedes erfolgreiche Umgreifen innerhalb von 30 Sekunden wird mitgezählt.
- Sobald der Ball den Boden berührt, wird der Versuch beendet. In diesem Fall wird die bis dahin erreichte Anzahl gültiger Umgriffe gewertet.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Man darf nach persönlicher Vorliebe auswählen zwischen Basketball, Volleyball, Fußball oder einem anderen Ball in vergleichbarer Größe.
- Für die Zeitmessung eignet sich am besten ein Timer, sodass korrektes Mitzählen nicht durch Blicke auf eine Stoppuhr beeinträchtigt wird. Es empfiehlt sich die Umgriffe mit einem Klickzähler zu zählen.

Video



<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/ball-umgreifen>

3.1.2 Ball Hochhalten

Material und Aufbau

Benötigt werden ein Fußball und ein Timer. Eine freie Fläche von 2 × 2 Metern muss markiert werden, z.B. mit Hütchen oder Klebeband. Der Untergrund sollte rutschfest und stabil sein.

Startposition und Ablauf

- Ausgangsposition ist stehend innerhalb der markierten Fläche. Der Ball liegt auf dem Boden oder wird von der Testperson in den Händen gehalten.
- Das Ziel der Übung besteht darin, den Ball innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich mit dem Fuß, Oberschenkel oder Knie in der Luft zu berühren, ohne dass der Ball den Boden berührt.
- Beide Füße/Beine sollten im Wechsel zum Einsatz kommen; es darf aber auch bis zu dreimal hintereinander der gleiche Fuß benutzt werden.
- Während des gesamten Versuchs muss die Testperson innerhalb des markierten Quadrats bleiben.



Leistungsermittlung

- Jeder Kontakt mit dem Fußball innerhalb von 30 Sekunden wird mitgezählt.
- Sobald der Ball den Boden berührt, wird der Versuch beendet. In diesem Fall wird die bis dahin erzielte Anzahl an Ballkontakten gewertet.
- Sobald ein Fuß außerhalb des markierten Quadrats aufkommt, wird der Versuch beendet, und die bis dahin erzielte Anzahl an Ballkontakten wird gewertet.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die Art der Aufnahme des Balls zu Beginn darf nach persönlicher Vorliebe gewählt werden – entweder Aufnahme vom Boden mit dem Fuß, oder in-den-Fuß-fallen-lassen aus den Händen.
- Für die Zeitmessung eignet sich am besten ein Timer, sodass korrektes Mitzählen nicht durch Blicke auf eine Stoppuhr gestört wird. Es empfiehlt sich die Ballkontakte mit einem Klickzähler zu zählen.

Video



<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/ball-hochhalten>

3.1.3 Kick-Fangen

Material und Aufbau

Benötigt werden ein Fußball und ein Timer. Eine freie Fläche von 2 × 2 Metern muss markiert werden, z.B. mit Hütchen oder Klebeband. Der Untergrund sollte rutschfest und stabil sein.

Startposition und Ablauf

- Ausgangsposition ist stehend innerhalb der markierten Fläche. Die Testperson hält einen Fußball in den Händen.
- Die Übung besteht aus 3 Teilen:
 - Zuerst wird der Ball senkrecht auf den Boden geprellt.
 - Nach dem ersten Aufprall auf dem Boden wird der Ball mit dem Fuß oder dem Knie über Kopfhöhe hochgespielt.
 - Im Anschluss wird der Ball mit den Händen gefangen. Der Ball darf auf beliebiger Höhe gefangen werden, solange der höchste Punkt des Balles über dem Kopf schon erreicht war.
- Ziel ist es diese Abfolge innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich zu wiederholen, ohne dabei das markierte Feld zu verlassen.



Leistungsermittlung

- Jede korrekt ausgeführte Abfolge innerhalb von 30 Sekunden wird mitgezählt.
- Die Bewegungsaufgabe wird abgebrochen, wenn einer der folgenden Fehler auftritt:
 - Wiederholter Bodenkontakt des Balles vor dem Hochkicken
 - Der Ball wird nicht auf über Kopfhöhe hochgespielt
 - Wenn der Ball in der Fangphase auf den Boden fällt
 - Übertreten eines Fußes über die Feldmarkierung
- Im Fall eines Fehlers wird die bis dahin erzielte Anzahl an Ballkontakten gewertet.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für die Zeitmessung eignet sich am besten ein Timer, sodass korrektes Mitzählen nicht durch Blicke auf eine Stoppuhr beeinträchtigt wird. Es empfiehlt sich die Ballkontakte mit einem Klickzähler zu zählen.

Video



<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/kick-fangen>

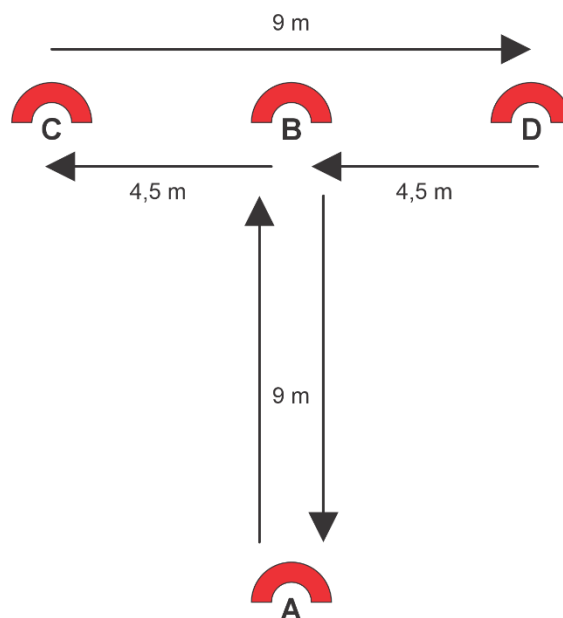
3.2 Übung zur Messung der Agilität / Lauf-Testung

3.2.1 Koordinations-T-Lauf

Material und Aufbau

Vier Koordinationshütchen (flache Koordinationshütchen bzw. Markierungsteller) werden so platziert, dass sie ein „T“ auf dem Boden bilden:

- Hütchen A markiert Start- und Endpunkt.
- Hütchen B wird 9 Meter von Hütchen A entfernt aufgestellt.
- Hütchen C und Hütchen D bilden den Querbalken des „T“. Sie werden jeweils 4,5 Meter links (C) und rechts (D) von Hütchen B aufgestellt.



Startposition und Ablauf

- Der T-Lauf beginnt am Hütchen A.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Lauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Von dort erfolgt ein Sprint vorwärts geradeaus zu Hütchen B, das mit der Hand berührt wird.
- Anschließend folgen Side Steps (Seitschritte) nach links zu Hütchen C, ebenfalls mit Handberührung.
- Ohne Pause geht es mit Side Steps (Seitschritte) nach rechts – vorbei an Hütchen B – bis zu Hütchen D, das ebenfalls berührt wird.
- Danach führt der Weg mit Side Steps (Seitschritte) nach links zurück zur Mitte (Hütchen B).
- Abschließend erfolgt ein Rückwärtslauf zum Ausgangspunkt Hütchen A.

Leistungsermittlung

- Gemessen wird die Zeit vom Start an Hütchen A bis zum erneuten Erreichen des Hütchens A nach korrekter Ausführung des T-Laufs.
- Der T-Lauf ist ungültig, wenn einer der folgenden Fehler auftritt:
 - Überkreuzen der Beine bei den Side Steps (Seitschritten)
 - Fehlendes Berühren eines Hütchens
 - Verdrehen der Hüftachse beim Rückwärtslaufen

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Während des Rückwärtslaufs muss die Hüftachse stets senkrecht zur Laufrichtung ausgerichtet sein. Seitliches Verdrehen wird als Fehler gewertet.
- Bei den Side Steps (Seitschritten) dürfen sich die Füße nicht überkreuzen. Überkreuzen wird als Fehler gewertet.
- Jede Hütchenberührung muss klar und sichtbar mit der Hand erfolgen.
- Als Hütchen sind flache Koordinationshütchen bzw. Markierungsteller zu verwenden, sodass für jede Berührung ein deutliches Absenken des Oberkörpers erforderlich ist. Falls keine geeigneten Hütchen vorhanden sind, können alternativ die Hütchenpositionen auch mit Klebeband oder Straßenkreide direkt auf den Boden markiert werden.
- Die Linien eines Volleyballfeldes eignen sich ideal für den Aufbau.
- Für die Zeitmessung eignet sich am besten eine klassische Stoppuhr um den Blick frei für die korrekte Bewegungsausführung zu haben.
- Evtl. nasses Handtuch für Befeuchtung der Schuhsohlen bereithalten, um ein Wegrutschen während der Richtungswechsel zu verhindern.

Video



<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/koordinations-t-lauf>

3.3 Durchlaufen einer Koordinationsleiter

Material und Aufbau

Eine Koordinationsleiter mit 12 Sprossen (Sprossendicke ca. 3-5cm) wird auf dem Boden ausgelegt, sodass sich 11 Felder ergeben. Der Abstand zwischen den Sprossen beträgt 40 cm. Wenn keine Koordinationsleiter vorliegt, kann diese mit Kreide aufgemalt oder mit Klebeband aufgeklebt werden.

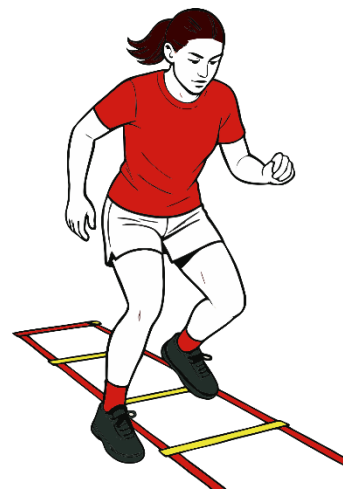
Aufgabe

Die Koordinationsleiter ist je nach Altersgruppe mit einer vorgegebenen Bewegungsaufgabe auf Zeit zu durchlaufen. Dabei handelt es sich um koordinative Schrittfolgen, die vorwärts, seitwärts oder auch rückwärts ausgeführt werden.

Eine Übung besteht in der Regel aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen:

- Zuerst erfolgt ein Durchlauf durch die Koordinationsleiter in eine Richtung (Hinweg).
- Anschließend wird gewendet, ggf. mit einer halben Körperdrehung, und es erfolgt ein Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).

Die Übung gilt als erfolgreich absolviert, wenn beide Durchläufe korrekt ausgeführt wurden – ohne Unterbrechung zwischen Hin- und Rückweg.



Besonderheiten

- Bei Übungen mit seitlicher Bewegungsrichtung wird seitlich nach rechts (Hinweg) und anschließend seitlich nach links (Rückweg) oder auch umgekehrt gelaufen. Es erfolgt keine Körperdrehung.
- Bei Übungen im Vorwärtslauf, bei denen immer derselbe Fuß ins nächste Feld führt, muss nach einer Wende mit halber Körperdrehung der Rückweg so erfolgen, dass nun immer der andere Fuß ins nächste Feld führt (Fußwechsel).
- Bitte beachten! Bei der Bewegungsaufgabe „Zwo-Eins Dreifach“ wird nur ein Durchgang absolviert.

Ablauf

- Die Person steht gerade oder seitlich vor der Koordinationsleiter – abhängig von der jeweiligen Bewegungsaufgabe.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung mit einer Stoppuhr.
- Jedes Feld muss gemäß der Bewegungsaufgabe korrekt ausgeführt werden.
- Nach dem ersten Durchlauf erfolgt außerhalb der Leiter ein Wendeschritt (ggf. mit halber Körperdrehung). Die Art der Wendeschritt-Ausführung ist beliebig.
- (Bitte beachten! Ein Wendeschritt trifft bei der Bewegungsaufgabe „Zwo-Eins Triple“ nicht zu.)

- Danach wird ohne Pause der Rückweg angetreten (ggf. mit Seiten-/Fußwechsel).
- (Bitte beachten! Ein Rückweg trifft bei der Bewegungsaufgabe „Zwo-Eins Triple“ nicht zu.)
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Schritt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.

Leistungsermittlung

- Die Gesamtzeit beider Durchläufe wird gemessen (bei „Zwo-Eins Dreifach“ nur ein Durchlauf).
- Die Bewegungsaufgabe wird abgebrochen, wenn einer der folgenden Fehler auftritt:
 - Berührung der Koordinationsleiter
 - Schrittfehler oder unsaubere Ausführung der Bewegung
 - Vergessener Seiten- oder Fußwechsel

Bewegungsaufgaben nach Altersklasse (AK)

1	AK 6-9 und 70+:	Doppelschritt
2	AK 10-11 und 60-69:	Doppelschritt seitwärts
3	AK 12-13 und 50-59:	Ickey Shuffle
4	AK 14-15 und 40-49:	3 plus 1
5	AK 16-17 und 35-39:	Zwo-Zwo seitwärts
6	AK 18-19 und 30-34:	Dreifachschritt
7	AK 25-29:	Zwo-Eins Doppel
8	AK 20-24:	Zwo-Eins Dreifach

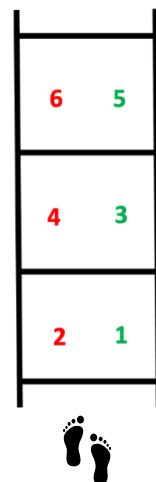
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die Sprossen der Koordinationsleiter sollten im korrekten Abstand ausgelegt und mit Kreppband am Boden fixiert werden, um ein Verrutschen zu verhindern.
- Lose Kordeln oder Enden der Leiter sind aus dem Weg zu legen und bei Bedarf ebenfalls zu fixieren, um Stolperfallen zu vermeiden.
- Falls keine Koordinationsleiter vorhanden ist, kann alternativ eine Leiter mit Klebeband oder Straßenkreide direkt auf dem Boden markiert werden.
- Für die Zeitmessung eignet sich am besten eine klassische Stoppuhr, um den Blick frei für die korrekte Bewegungsausführung zu haben.
- Wichtig! Auch die jeweils letzten Felder – sowohl auf dem Hinweg als auch auf dem Rückweg – müssen korrekt ausgeführt werden.

3.3.1 Doppelschritt (Altersklassen 6-9 und 70+)

Vorwärtslauf mit zwei Kontakten pro Feld

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird vorwärts mit 2 Kontakten pro Feld durchlaufen, dabei setzt immer der gleiche Fuß als Erster in die Felder.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Der Rückweg erfolgt mit vertauschter Schrittfolge: Der bisher zweite Fuß übernimmt nun die Führung und setzt jeweils als Erster in die Felder.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



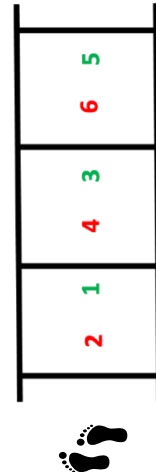
Link zum Video (das Video zeigt nur den Hinweg. Darüber hinaus ist eine Wendung und der Rückweg erforderlich)

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/doppelschritt>

3.3.2 Doppelschritt seitwärts (Altersklassen 10-11 und 60-69)

Durchlauf seitwärts mit zwei Kontakten pro Feld

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt direkt und ohne Körperdrehung der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- In der Ausgangsposition zeigt eine Körperseite zur Leiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird seitwärts mit 2 Kontakten pro Feld durchlaufen, dabei setzt immer der gleiche Fuß als Erster in die Felder.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Beim Rückweg zeigt automatisch die andere Körperseite zur Leiter. Der bisher zweite Fuß übernimmt nun die Führung und setzt jeweils als Erster in die Felder.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



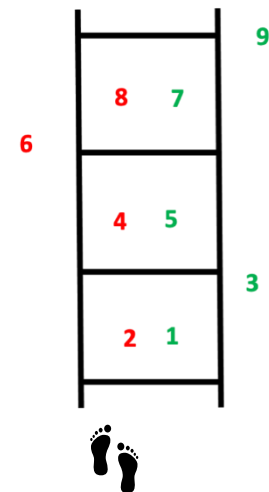
Link zum Video (das Video zeigt nur den Hinweg. Darüber hinaus ist noch der Rückweg erforderlich)

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/doppelschritt-seitwaerts>

3.3.3 Ickey Shuffle (Altersklassen 12-13 und 50-59)

Vorwärtslauf mit Bewegungsmuster „innen–innen–außen“

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter, leicht seitlich versetzt.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird mit einer Schrittfolge in diagonalen Bewegung durchlaufen. Fuß 1 und 2 setzen nacheinander in das erste Feld. Anschließend setzt Fuß 1 seitlich außerhalb der Leiter auf. Darauf folgen analog zur anderen Seite zwei Kontakte im nächsten Feld, dann ein Kontakt seitlich außen. Es entsteht ein wiederkehrendes Bewegungsmuster: innen – innen – außen.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor nach der Wendung ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird. Ein Fußwechsel ist nicht erforderlich.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



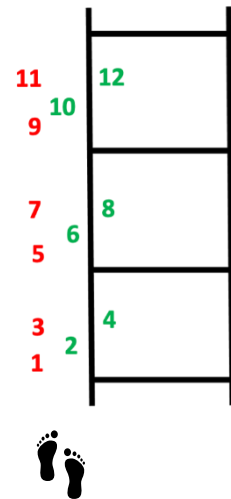
Link zum Video (das Video zeigt nur den Hinweg. Darüber hinaus ist eine Wendung und der Rückweg erforderlich)

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/ickey-shuffle>

3.3.4 3 plus 1 (Altersklassen 14-15 und 40-49)

Dreifacher Außenkontakt mit anschließendem Innenschritt

- Die Koordinationsleiter wird vorwärts durchlaufen.
- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter, seitlich neben dem unteren Ende.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Zunächst werden auf Höhe des ersten Feldes 3 Kontakte neben der Koordinationsleiter gesetzt. Anschließend setzt Fuß 2 ins erste Feld. Darauf folgen wieder 3 Außenkontakte, dann wieder ein Kontakt innen. Es entsteht ein wiederkehrendes Bewegungsmuster: außen – außen – außen – innen.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung nach der Wendung der Rückweg angetreten wird. Hierbei muss ein Fußwechsel erfolgen, sodass nun immer Fuß 1 die Kontakte im Feld setzt.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



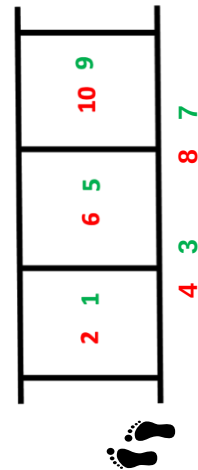
Link zum Video (das Video zeigt nur den Hinweg. Darüber hinaus ist eine Wendung und der Rückweg erforderlich)

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/3-plus-1>

3.3.5 Zwo-Zwo seitwärts (Altersklassen 16-17 und 35-39)

Seitlicher Durchlauf mit jeweils zwei Innen- und Außenkontakten

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt direkt und ohne Körperdrehung der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist seitwärts vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird seitwärts immer im Wechsel mit 2 Kontakten innerhalb eines Feldes dann rückversetzt 2 Kontakten außerhalb durchlaufen. Dabei führt immer der gleiche Fuß.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Beim Rückweg zeigt automatisch die andere Körperseite zur Leiter. Der bisher zweite Fuß übernimmt nun die Führung.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



Link zum Video (das Video zeigt nur den Hinweg. Darüber hinaus ist noch der Rückweg erforderlich)

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/zwo-zwo-seitwaerts>

3.3.6 Dreifachschritt (Altersklassen 18-19 und 30-34)

Vorwärtslauf mit drei Kontakten pro Feld

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird vorwärts mit 3 Kontakten pro Feld durchlaufen. Dadurch setzen die Füße immer im Wechsel als Erster in die Felder.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor nach der Wendung ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird. Ein Fußwechsel ist nicht erforderlich.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



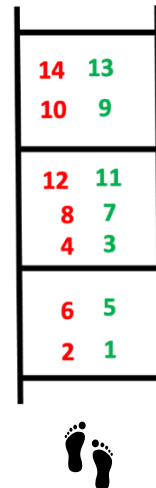
Link zum Video (das Video zeigt nur den Hinweg. Darüber hinaus ist eine Wendung und der Rückweg erforderlich)

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/dreifachschritt>

3.3.7 Zwo-Eins Doppel (Altersklasse 25-29)

Zwei Felder vor eins zurück mit zwei Kontakten

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird in Vorwärtsrichtung mit zwei Kontakten pro Feld durchlaufen. Dabei erfolgt eine Abfolge aus zwei Feldern vorwärts und einem Feld zurück. Es entsteht ein wiederkehrendes Bewegungsmuster: vor, vor, zurück. In jedes Feld führt immer der erste Fuß.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor nach der Wendung ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Der Rückweg erfolgt mit vertauschter Schrittfolge: Der bisher zweite Fuß übernimmt nun die Führung und setzt jeweils als Erster in die Felder.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



Link zum Video (das Video zeigt nur den Hinweg. Darüber hinaus ist eine Wendung und der Rückweg erforderlich)

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/zwo-eins-doppel>

3.3.8 Zwo-Eins Dreifach (Altersklasse 20-24)

Zwei Felder vor eins zurück mit drei Kontakten

- Die Übung besteht aus einem Durchlauf.
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird in Vorwärtsrichtung mit drei Kontakten pro Feld durchlaufen. Dabei erfolgt eine Abfolge aus zwei Feldern vorwärts und einem Feld zurück. Die Füße setzen immer im Wechsel als Erster in die Felder. Es entsteht ein wiederkehrendes Bewegungsmuster: vor, vor, zurück.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



Link zum Video

<https://www.hs.mh.tum.de/be/dsa/zwo-eins-dreifach>



4. Leistungskarte

„Erweiterter Leistungskatalog: Koordination“

>> Angaben zur Proband*in

☐ weiblich

☐ männlich

Alter: _____

>> Leistung

Ball Umgreifen ☐ Basketball ☐ Volleyball ☐ Wdh.	Ball Hochhalten Wdh.
Koordinations-T- Zeit [s]	Kick-Fangen Wdh.
Koordinationsleiter Zeit [s]	
☐ Doppelschritt ☐ ZwoZwo seitwärts ☐ ZwoEins ☐ Doppelschritt seitwärts ☐ 3 plus 1 ☐ ZwoEins ☐ Ickey Shuffle ☐ Dreifachschritt	

>> Fragen zur Sportlichkeit der Probanden

1 Wie viel Zeit pro Woche treibt der*die Proband*in normalerweise Sport?

☐ < 1 Stunde

☐ 1-2 Stunden

☐ 2-4 Stunden

☐ > 4 Stunden

2 Wie lange treibt der*die Proband*in schon regelmäßig Sport?

☐ 0 - 6 Monate

☐ 6 - 12 Monate

☐ 1 -5 Jahre

☐ > 5 Jahre

3 Wie schätzt der*die Proband*in sich selbst bei der Übung „Ball Hochhalten“ ein?

☐ Ungeübt
(noch nicht oft gemacht)

☐ Geübt
(schon öfters gemacht)

☐ Erfahren
(ich übe regelmäßig)

4 Wie schätzt der*die Proband*in sich selbst an der Koordinationsleiter ein?

☐ Ungeübt
(noch nicht oft gemacht)

☐ Geübt
(schon öfters gemacht)

☐ Erfahren
(ich übe regelmäßig)