

2026

Testmanual Vielseitigkeitswettbewerb



Taekwondo Jugend Sachsen

Jugendorganisation der
Taekwondo Union Sachsen e.V.

01.01.2026

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	2
Modul I – Beweglichkeit	3
a) Rumpfbeuge.....	3
b) Grätsche	4
Modul II – Parcour	5
Modul III – Differenzierungsfähigkeit	6
Ball werfen und fangen	6
Modul IV – Sprungkraft.....	7
Jump and Reach.....	7
Modul V – Umstellungsfähigkeit und Reaktion	8
a) Hockernnummernlauf.....	8
b) Wahlreaktion auf Prätze	9
Modul VI – Gleichgewicht	10
Balancieren auf Bank vor- und rückwärts.....	10
Modul VII – Schnelligkeit	11
a) Sprint 20 m.....	11
b) Seitliche Übersteiger	11
Modul VIII – Ausdauer	12
Pendellauf	12
Modul IX – Rumpfkraft.....	13
a) Medizinball stoßen	13
b) Liegestütze	13
Modul X – Kraftausdauer & Rhythmisierungsfähigkeit.....	14
a) Seitliches Hin- und Herspringen	14
b) Seilspringen.....	14

Allgemeine Hinweise

Um die Gleichwertigkeit der einzelnen Items zu gewährleisten, wurden die Bewertungsmodi der Stationen angeglichen. An jedem Testmodul wird ein Ranking ermittelt und mit der entsprechenden Punktzahl honoriert:

Platz 1: 10

Platz 2: 08

Platz 3: 06

Platz 4: 05

Platz 5: 04

Platz 6: 03

Platz 7: 02

Platz 8 und alle weiteren: 01

Abhängig von der tatsächlichen Teilnehmerszahl und der Verfügbarkeit von Helfenden wird erst zum Wettbewerbstag bekannt gegeben, welche Stationen betrieben werden.

Die maximale bzw. minimale Anzahl der erreichbaren Punkte pro Person ergibt sich demnach aus dem Vielfachen von 10 Punkten bzw. von 1 Punkt.

Modul I – Beweglichkeit

a) Rumpfbeuge

Materialien: Turnbank, Maßband

Testaufgabe: Stehend mit gestreckten Beinen so weit wie möglich nach unten fassen.

Testablauf: Das Kind steht auf einer Turnbank und hat beide Beine gestreckt. Es hat nun die Aufgabe, die **Fingerspitzen** so weit wie möglich Richtung Boden zu bewegen, **ohne die Knie zu beugen**. Dabei sollten die Füße einander berühren und die Fußzehen mit der Außenkante der Turnbank abschließen. Der Testleitende zählt laut **5 Sekunden**, bevor das Kind die Hände wieder wegnehmen darf. Eine an der Bank befestigte Skala (in 0,5 cm Abständen) zeigt den Abstand von der Bankkante bis zu den Fingerspitzen an. Ausgangspunkt der Messung ist der Mittelfinger. Alle Werte oberhalb der Bankkante werden mit „-“ versehen, während alle Werte unterhalb der Kante als „+“ gelten. Die Bankkante zählt als „0“.

Ergebnisse und Auswertung: Das Kind mit dem größten positiven Abstand erhält 10 Punkte, der zweitbeste 8 Punkte usw. Bei den negativen Werten gilt der Kleinste als der beste und „0“ ist besser zu bewerten als ein negativer Wert.



Bsp. für positive Wertung



Bsp. für 0 – Wertung



Bsp. für negative Wertung

b) Grätsche

Materialien: Matte, (Wand), Tape, Goniometer, Messhilfe (Holzleiste etc.)

Testaufgabe: Im Sitzen die Beine gestreckt soweit wie möglich seitlich grätschen.

Testablauf: Das Kind sitzt mit dem Gesicht zur Wand und auf Höhe der Symphyse (Verlängerung Bauchnabel nach unten) auf der auf dem Boden markierten Linie. Es hat nun die Aufgabe, die Beine so **weit wie möglich zu grätschen**, ohne dass sich das Becken vom Boden löst. Dabei darf sich das Kind **aktiv Richtung Wand schieben** und die Hände benutzen, um einen möglichst großen Beininnenwinkel zu erreichen. Der Testleitende legt bei Erreichen der Beinöffnung die Messhilfe an der Beinaußenkante eines beliebigen Beines an. Das Kind darf die Position nun vorsichtig verlassen, woraufhin der Testleiter den Winkel zwischen Scheitelmarkierung und Messhilfe ablesen kann (Innenwinkel). Wahlweise kann das Kind in der Position verharren, in diesem Fall muss der Testleitende den gegenüberliegenden Winkel bei entsprechend verlängerter Messhilfe messen.

Ergebnisse und Auswertung:

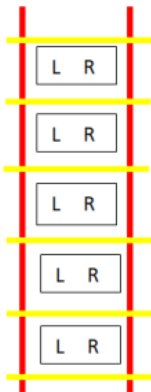
Die Punkte werden entsprechend so verteilt, dass insgesamt der größte Wert mit 10 Punkten, der zweitgrößte mit 8 Punkten usw. bewertet wird.



Modul II – Parcours

Testablauf:

Das Kind startet an der markierten Startlinie auf Signal des Stationsleitenden. Die Bank sollen vorwärts laufend überquert werden, ohne die Pylonen darauf zu berühren. Durch Kastenteile kriechend. Eine weitere Hürde soll mit einer Drehung überwunden werden, anschließend werden die Stangen rückwärts im Slalom durchlaufen. Die Stangen dürfen dabei nicht umfallen.

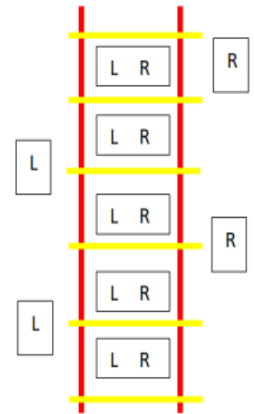


Gruppen „bis 6 Jahre“ (2021 & 2020), „bis 8 Jahre“ (2019 & 2018), „bis 10 Jahre“ (2017 & 2016)

Die Koordinationsleiter soll von den drei genannten Altersgruppen **vorwärts** durchquert werden. Pro Feld erfolgen zwei Kontakte, d.h. jeder Fuß einen Kontakt pro Feld.

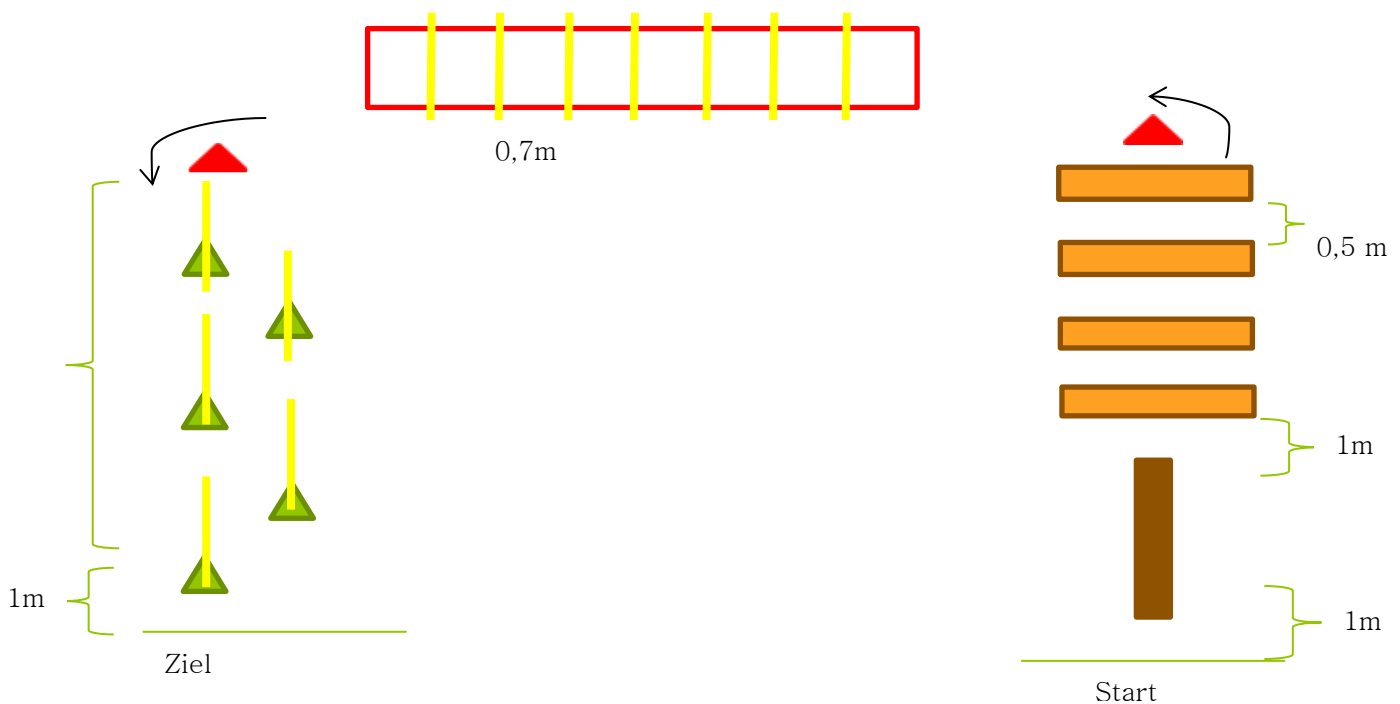
Altersgruppe „bis 11 Jahre“ (2015), „bis 13 Jahre“ (2014 & 2013)

Die zwei Altersgruppen durchqueren die Leiter mit 2 Fußkontakten, wobei nach jedem Feld 1 Kontakt außerhalb der Felder erfolgt.



Jedes Kind hat einen **Probe- und zwei Wertungsversuche**. Für fehlerhafte Ausführungen (Fallen der Hürden, Berührung der Pylonen, Fallen der Hürdenstange oder der Slalomstangen, Berühren der Koordinationsleiter oder Fehler im Ablauf) wird jeweils eine **Strafsekunde** berechnet.

Ergebnisse und Auswertung: In die Wertung geht jeweils der zeitschnellste Versuch eines jeden Probanden nach Addition der Strafsekunden ein. Das schnellste Kind erhält 10 Punkte, das zweitschnellste 8 Punkte usw.



Modul III - Differenzierungsfähigkeit

Ball werfen und fangen

Material: 2 Softbälle, Stoppuhr, markierte Zone an der Wand

Testaufgabe: Das Kind hat die Aufgabe einen Ball innerhalb von **45 Sekunden** so oft wie möglich gegen die Wand zu werfen und wieder zu fangen.

Testablauf: Die Testperson steht vor Testbeginn in einer auf dem Boden markierten Abwurfzone mit einem Softball in der Hand. Nach dem Startsignal des Stationsleitenden hat sie nun die Aufgabe den Ball in eine vorgegebene Zone an der Wand zu werfen und

Jahrgänge 2021 bis 2018: nach einmaligem Bodenkontakt wieder zu fangen (indirekter Wurf).

Jahrgänge 2017 bis 2013: nach einmaligem Bodenkontakt und einer **vollständigen Drehung** um die eigene Körperachse wieder zu fangen.

Jeder neue Wurf muss innerhalb der Abwurfzone begonnen werden, die Ballberührung an der Wand muss innerhalb der Markierung erfolgen, damit der Versuch als gültig gezählt wird. Gefangen werden darf der Ball in jeder beliebigen Position. Springt ein Ball extrem weit weg, wird dem Kind sofort ein neuer Ball zur Verfügung gestellt. Jedes Kind absolviert zunächst 3 Probewürfe.

Ergebnisse und Auswertung:

Die Punkte werden entsprechend so verteilt, dass insgesamt der größte Wert mit 10 Punkten, der zweitgrößte mit 8 Punkten usw. bewertet wird.

Modul IV - Sprungkraft

Jump and Reach

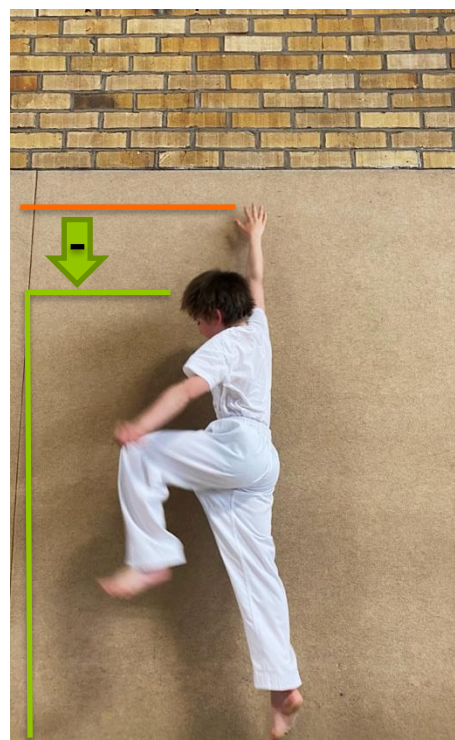
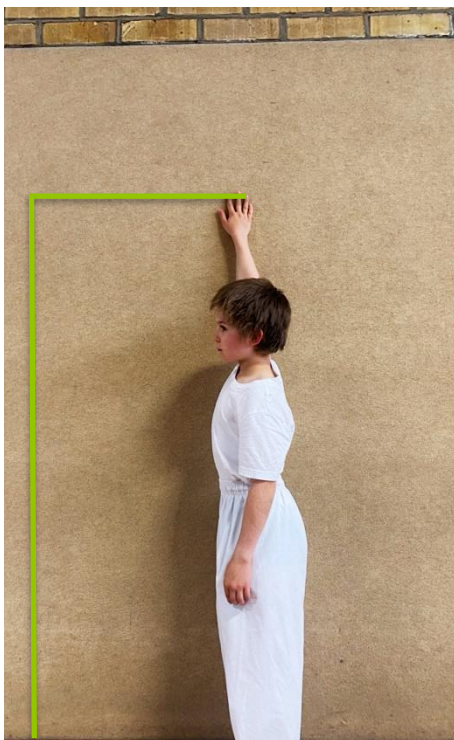
Materialien: Wand, Kreide, Maßband

Testaufgabe: Das Kind markiert seitlich stehend (das stärkere Sprungbein näher an der Wand) mit gestrecktem Arm an der Wand **seine Reichhöhe**, Fersen bleiben dabei auf dem Boden. Nun soll es aus dem Stand abspringen und an der höchsten Stelle eine Markierung setzen. Gemessen wird jeweils der Abstand zwischen den beiden Markierungen. Es ist darauf zu achten, dass aus dem Stand gesprungen wird, wobei Schwungnahme durch Arme oder – bei einbeinigem Absprung – durch das Schwungbein legitim ist, solange der Fuß des Sprungbeines (bzw. die Füße beider Beine) den Bodenkontakt nicht verliert.

Jahrgänge 2021 bis 2016: Absprung beidbeinig

Jahrgänge 2015 bis 2013: Absprung einbeinig

Ergebnisse und Auswertung: Jedes Kind hat zwei Probe- und zwei Wertungsversuche. Gewertet wird der bessere Versuch aus beiden Durchgängen. Das stärkste Kind erhält 10 Punkte, das nächstbessere 8 Punkte usw.



Sprunghöhe – Reichhöhe = absolute Sprunghöhe

Modul V - Umstellungsfähigkeit und Reaktion

a) Hockernnummernlauf

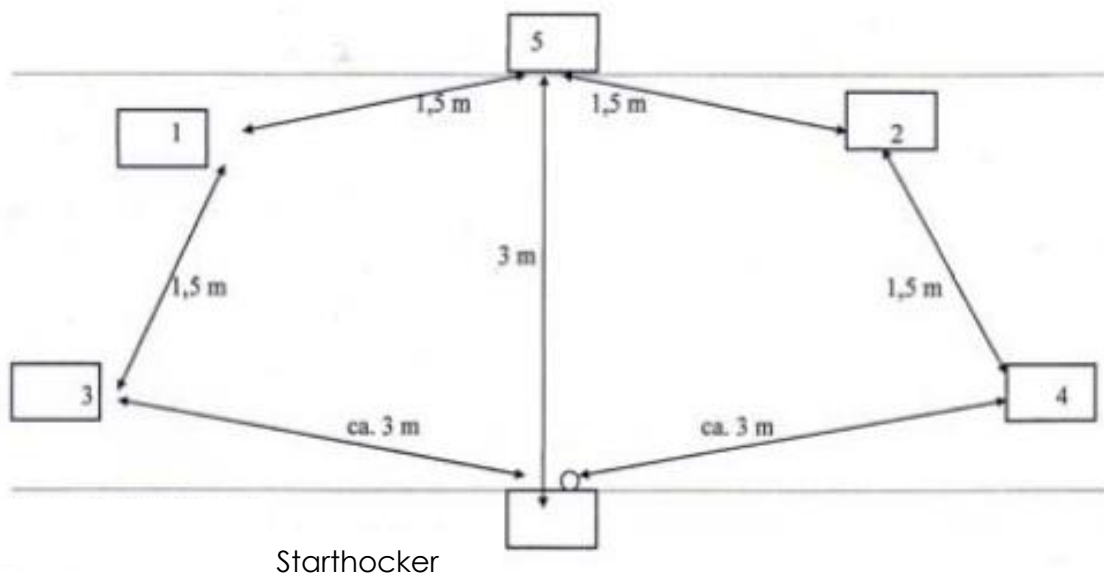
Jahrgänge: 2021 bis 2018

Material: 5 Hocker, 5 Kegel mit der Zahlenbeschriftung 1 – 5, Stoppuhr

Testaufgabe: So schnell wie möglich die vom Testleitende zugerufenen Zahlen anlaufen und wieder zur Startlinie zurückkehren.

Testablauf: Das Kind steht an der Startlinie mit dem Rücken zu den Hockern. Auf Zuruf des Testleitenden läuft das Kind zur angegebenen Zahl, **berührt den Hocker** und läuft zurück zur Startlinie. Anschließend ruft der Testleitende die nächste Zahl zu. Dieser Vorgang wird mehrfach wiederholt. Jedes Kind hat 3 Wertungsversuche. Vor jedem Durchgang werden die Nummern neu auf die Hocker verteilt.

Ergebnisse und Auswertung: Jeweils der schnellste Versuch geht in die Wertung ein. Das Kind mit der kürzesten Zeit erhält 10 Punkte, mit der zweitschnellsten Zeit 8 Punkte usw.



b) Wahlreaktion auf Prätze

Jahrgänge: 2017 bis 2013

Material: Markierte Zone von 80*80cm, 3 verschieden farbige Tellerpratzen, Stoppuhr

Testaufgabe: In kürzester Zeit **6 Kicks** in unbekannter Reihenfolge auf ein Ziel kicken.

Testablauf: Das Kind befindet sich in der Mitte, in einer markierten Zone in Kampfstellung. Um ihn herum stehen im Abstand von ca. 1m zur Mitte drei Prätzehaltende. Der Testleitende sagt nacheinander eine Farbe an, das Kind kickt jeweils auf die Prätze mit der entsprechenden Farbe. Die nächste Farbe wird immer erst angesagt, wenn das Kind auf seine Ausgangsposition (Kampfstellung mit beiden Füßen in der Zone) zurückgekehrt ist. Es wird die **benötigte Zeit** für 2 Durchgänge (jede Prätze wurde zweimal berührt) erfasst. Nach dem ersten Durchgang wird automatisch die Seite gewechselt. Trifft das Kinds die Prätze nicht, muss er den Versuch so lange wiederholen, bis der Fuß die Prätze deutlich berührt hat.

Kickvarianten:

- mit dem Fußspann und Ap – Chagi Kickbewegung (2017, 2016)
- Paldung Chagi auf Körperhöhe (2015)
- Je 2 Paldung Chagis auf Körperhöhe, 1 Kick pro Seite auf Kopfhöhe (2014,2013)
(Prätzehaltende einigen sich vorher wer die Prätze hoch hält)

Die Zeitmessung beginnt mit dem ersten Signal des Prätzehaltenden und endet mit dem Einnehmen der Kampfstellung in der Zone nach dem letzten Kick.

Ergebnisse und Auswertung: Jeweils der schnellste Versuch geht in die Wertung ein. Das Kind mit der kürzesten Zeit erhält 10 Punkte, mit der zweitschnellsten Zeit 8 Punkte usw.



Modul VI – Gleichgewicht

Balancieren auf Bank vor- und rückwärts

Materialien: Turnbank, Matten zur Sicherung, Stoppuhr

Testaufgabe: Aufgabe ist es, in kürzester Zeit zweimal vorwärts und zweimal rückwärts mit 2 halben Drehungen auf der umgedrehten Turnbank zu laufen.

Testablauf: Das Kind steht zu Beginn vor der Bank. Auf einer umgedrehten Turnbank geht das Kind einmal **vorwärts bis zum Ende**, vollzieht eine halbe **Drehung** und geht **vorwärts zurück**. Anschließend geht es **rückwärts zum anderen Ende** der Bank, macht erneut eine halbe **Drehung**, um dann ebenfalls **rückwärts** zurückzukehren.

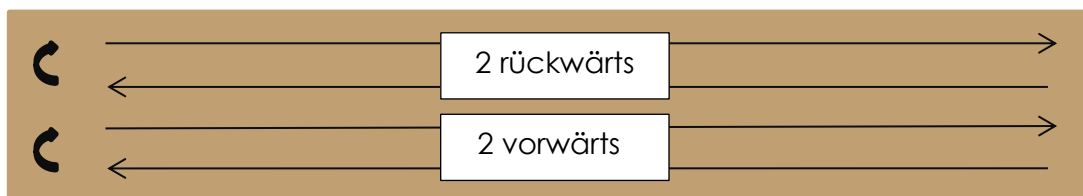
Die Zeitmessung beginnt mit Berührung des Fußes auf der Bank und endet, wenn das Kind wieder vor der Bank steht. Nach Erklärung und Demonstration erhält der Proband einen Probeversuch und einen Wertungsversuch.

Wird innerhalb des Wertungsversuches die Bank verlassen, soll die Bank sofort wieder bestiegen werden. Für jedes Verlassen der Bank erhält der Proband eine **Strafsekunde**.

Ergebnisse und Auswertung: Das schnellste Kind nach Addition der Strafsekunden erhält 10 Punkte, das nächstschnellere 8 Punkte usw.

Jahrgänge 2021 bis 2020: Turnbank **nicht** umgedreht

Jahrgänge 2019 bis 2013: wie beschrieben auf umgedrehter Turnbank



Modul VII – Schnelligkeit

a) Sprint 20 m

Materialien: Stoppuhr, Startklappe

Testaufgabe: Das Kind soll schnellstmöglich die Distanz von 20m überwinden.

Testablauf: Das Kind steht in Startposition an der Startlinie (d.h. die äußere Kante der Linie darf nicht übertreten werden), der Helfende steht hinter oder schräg hinter ihm und gibt die Kommandos „Auf die Plätze – Fertig – Los!“ unter Zuhilfenahme der Startklappe. Auf „Los!“ sprintet das Kind so schnell wie möglich über die zweite Ziellinie, gestoppt wird die Zeit allerdings schon, sobald die erste Ziellinie überquert wird. Dies soll vorzeitiges Abstoppen verhindern. Jedes Kind hat 3 Wertungsversuche, Fehlstarts gelten als ungültige Versuche und können nicht wiederholt werden.

Ergebnisse und Auswertung: Der jeweils beste Versuch eines jeden Kindes geht in die Wertung ein. Das zeitschnellste Kind erhält 10 Punkte, das zweitschnellste 8 Punkte usw.

b) Seitliche Übersteiger

Materialien: Stoppuhr, 2 Hürden

Testaufgabe: Das Kind soll 2 Hürden innerhalb von 30 Sekunden seitlich so schnell und so oft wie möglich von links nach rechts und wieder zurück übersteigen.

Testablauf: Das Kind steht mit beiden Beinen seitlich neben der Hürde. Auf das Startsignal beginnt es die Hürde seitlich zu übersteigen, sodass beide Füße zwischen beiden Hürden stehen und anschließend die zweite Hürde in gleicher Weise. Beide Füße müssen die Hürde überqueren. Das gleiche dann in umgekehrter Reihenfolge zurück. Gezählt wird jede überstiegene Hürde.

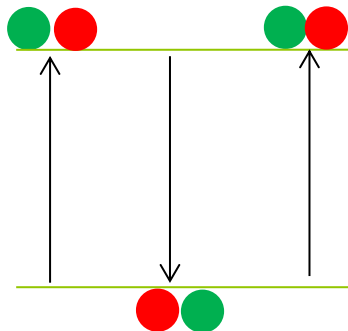
Ergebnisse und Auswertung: Der bessere Versuch aus beiden Durchgängen geht in die Wertung ein. Das Kind mit den meisten Übersteigern erhält 10 Punkte, das nächstbessere 8 Punkte usw.

Modul VIII – Ausdauer

Pendellauf

Materialien: Stoppuhr, je 3 x 2 Pylonen von einer Farbe

Testaufgabe: Die Kinder starten jeweils in 3er - Gruppen nebeneinander an einer Linie. An der gegenüberliegenden Linie liegen pro Kind zwei verschiedenfarbige Pylonen. Das Kind hat nun die Aufgabe, die zwei Pylonen innerhalb von 4 Minuten so oft wie möglich von einer Seite auf die andere zu transportieren. Jede Pylone muss dabei einzeln transportiert und auf den markierten Linien abgelegt werden. Der Testleitende steht zu Beginn auf Höhe der Kinder und zählt jeweils die einzelnen Pylonen, die auf der Startlinie abgelegt werden.



Modul IX – Rumpfkraft

a) Medizinball stoßen

Jahrgänge: 2021, 2020, 2019 und 2018

Materialien: 1 Medizinball á 1kg, Maßband

Testaufgabe: Das Kind hat die Aufgabe einen 1kg Medizinball so weit wie möglich zu stoßen.

2021 bis 2019: mit beiden Händen
2018: einhändig.

Testablauf: Das Kind steht zu Beginn in Schrittstellung an einer Linie und versucht mit beiden Händen den Medizinball so weit wie möglich nach vorne zu stoßen. Gemessen wird am Punkt, wo der Ball aufkommt. Jedes Kind hat 3 Wertungsversuche.

Ergebnisse und Auswertung: Der beste Versuch geht in die Wertung ein. Das Kind mit der größten Weite erhält 10 Punkte, das nächste 8 Punkte usw.

b) Liegestütze

Jahrgänge: 2017, 2016, 2015, 2014 und 2013

Materialien: 1 Turnbank, 1 Softfrisbee (oder Tellerpratze)

Testaufgabe: Das Kind hat die Aufgabe innerhalb von 30 Sekunden so viele (Schräg)Liegestütze wie möglich zu absolvieren.

Testablauf: Das Kind stützt sich in Liegestützposition (Rücken gerade, Gesäß und Oberkörper eine Linie), mit den Füßen an der Wand. Auf Kommando des Testleitenden werden nun so viele Liegestütze wie möglich absolviert. Nach 30 Sekunden gibt der Testleitende das Signal zum Beenden der Übung. Ein Helfender zählt alle Liegestütze, bei denen das Kinn die auf der Bank liegende Softfrisbee (Pratze) berührt, der Körper in Spannung gerade ist und Arme nach dem Hochdrücken annähernd gestreckt sind. Es gibt 2 Wertungsversuche. Vor der Wertung wird ein Probeliegestütz durchgeführt, bei dem eventuelle Korrekturhinweise gegeben werden.

Ergebnisse und Auswertung: Der beste Versuch geht in die Wertung ein. Das Kind mit den meisten Liegestützen erhält 10 Punkte, das nächste 8 Punkte usw.

Modul X – Kraftausdauer & Rhythmisierungsfähigkeit

a) Seitliches Hin- und Herspringen

Jahrgänge: 2021, 2020, 2019, 2018, 2017 und 2016

Materialien: Stoppuhr; markierte Linie

Testaufgabe: Das Kind hat die Aufgabe innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich im Schlusssprung seitlich eine Linie zu überspringen.

Testablauf: Das Kind steht zu Beginn seitlich neben der Linie. Auf das Startsignal des Testleitenden springt es bis zum Stop-Signal seitlich hin – und her über die Linie. Gezählt wird, wie oft das Kind die Linie beidbeinig überspringt. Es gibt 2 Wertungsversuche.

Ergebnisse und Auswertung: Die größere Anzahl aus beiden Versuchen geht in die Wertung ein. Das beste Kind erhält 10 Punkte, das zweibeste 8 Punkte usw.

b) Seilspringen

Jahrgänge: 2015, 2014 und 2013

Materialien: Seil, Stoppuhr

Testaufgabe: Das Kind hat die Aufgabe in 30 Sekunden mit beidbeinigen Sprüngen so viele Durchschläge wie möglich zu schaffen.

Testablauf: Auf Kommando des Testleitenden beginnt das Kind zu springen, gleichzeitig wird die Zeit gestartet. Nach 45 Sekunden gibt der Testleitenden ein deutliches Stop-Signal. Gezählt werden die Seilkontakte auf dem Boden. Jedes Kind darf vorher probieren und hat 2 Wertungsversuche.

Ergebnisse und Auswertung: Der jeweils höchste Wert geht in die Wertung ein. Das Kind mit den meisten Durchschlägen erhält 10 Punkte, das mit den zweithöchsten 8 usw.