

Übungsbeschreibungen der Elemente des Mess-Mehrkampfes

Messfeld Sprint (Messung mit Doppellichtschränken – Fehlmessungen durch Armdurchschläge werden dadurch ausgeschlossen):

10 m HST (2 Läufe)

Start 1 m vor der ersten Lichtschranke aus dem Hochstart

10 m fl. (2 Läufe)

Beliebige Anlaufänge vor der ersten Lichtschranke – In der Halle sind nur ca-10 m Anlauf möglich

10 m Minihürden (2 Läufe)

Gleicher Ablauf wie beim 10 m fl., es stehen 11 Minihürden als Hindernisse die jeweils mit einem Schritt zu überlaufen sind. Abstand zwischen den Hürden jeweils 1 m.

Messfeld Frequenz:

Tapping stehend

Auf einer Messplatte stehend sollen die Füße maximal schnell wechselseitig gering von der Platte abgehoben werden. Es wird die Frequenz des Beinwechsels gemessen. Gute Werte liegen bei 12 Hz (Kontakte pro Sekunde), sehr gute Werte ab 14 Hz

Tapping sitzend

Ablauf wie Tapping stehend, jetzt jedoch mit Sitz auf einem Sprunghocker, bei den jüngsten Sportlern auf einem niedrigeren Hocker. Es gelten die gleichen Zielwerte.

Messfeld Reaktion:

Wahlreaktion (30 Bilder)

Auf dem Computerbildschirm werden 4 Kontaktplatten angezeigt, jeweils zwei für die Füße und die Hände. Im Stehen müssen die Platten genau so berührt werden, wie auf dem Monitor angezeigt wird. Die Berührung aller angezeigten Platten muss gleichzeitig erfolgen, Fehler, bei denen sich die Anzeige nicht verändert, sind schnell zu korrigieren. Es geht die Zeit, die für die Absolvierung der 30 verschiedenen Bilder benötigt wird in die Wertung ein. Gute Werte liegen unter 35 s, sehr gute unter 25 s.

Einfache Reaktion auf akustisches Signal

Auf einen Piep-Ton muss so schnell wie möglich mit der Hand eine Kontaktplatte gedrückt werden. Es ist eine gute Konzentration erforderlich. Gute Werte liegen unter 270 ms, sehr gute unter 200 ms.

Messfeld Sprung:

Drop Jump (40 cm Fallhöhe, bei AK 9 und jünger 20 cm Fallhöhe) mit Messung Stützzeit und Sprunghöhe

Bei der Punktwertung werden sehr kurze Stützzeiten unter 140 ms höher bewertet, die Sprunghöhe muss dabei trotzdem so hoch wie möglich sein und wird ebenfalls bewertet.

Treibhöhe beim Streck sprung

Messfeld Weitsprung:

Es werden erfasst: effektive Sprungweite von der Absprungstelle, Anlaufgeschwindigkeit und Absprungzeit

Messfeld Wurf:

Abwurfgeschwindigkeit

Wurf mit einem Schlagball (80g / 200g) gegen eine Matte in ein Messfeld. Die

Abwurfgeschwindigkeit wird mit einem Radargerät gemessen

Bei einem zweiten Test werden aus der Wurfauslage fünf Abwürfe in Serie gegen ein Seilzuggerät simuliert.