

SKATE & PROGRESS

Testmanual zur Überprüfung der Leistungs-
grundlagen Skateboarding

(Altersklasse 1: 7 – 10)

des Deutschen Rollsport und Inline-Verband

DRIV – Skateboarding

Felix Grätz
Philipp Jodes
Niklas Noth

Inhalt

Abbildungsverzeichnis	2
1. Vorwort	3
2. Allgemeine Hinweise	4
2.1. Zeitlicher Ablauf	4
2.2. Stationen	5
2.3. Organisation Gruppeneinteilung / Ablauf	6
2.4. Laufzettel und Punktelisten	6
2.5. Auswertung - Gesamt	8
3. Anthropometrie	9
4. Sportmotorische Tests	11
5. Skateboardspezifische Tests	13
6. Fragen	16
7. Literatur	18

Abbildungsverzeichnis

Tabelle 1: Zeitplan Lehrgang Nachwuchswochenende	4
Tabelle 2: Zeitplan zwei Tage	4
Tabelle 3: Zeitplan ein Tag	5
Tabelle 3: Aufteilung der Tests auf Stationen	5
Tabelle 4: ergänzend erhobene Faktoren	5
Tabelle 5: Laufzettel für Leistungssportpersonal pro Station (exemplarisch Station 7 „Highest Ollie“)	6
Tabelle 6: exemplarisch Punkteliste für einbeinigen Weitsprung	7
Tabelle 7: Exemplarisch ausgefüllter Laufzettel des Personals der Station „Ollie“	8
Tabelle 8: (Gewichtung (?) und) zu erreichende Punktzahlen in den Teilbereichen der Leistungsgrund-lagen sowie Kompensationsmöglichkeiten:	8

1. Vorwort

Dieses leistungssportliche Testmanual ist das erste, welches für die Sportart Skateboarding in Deutschland verfasst wurde. Bisher existieren wenige wissenschaftliche Arbeiten und Untersuchungen zu Skateboarding, sowohl allgemein als auch im leistungssportlichen Bereich. Die Angaben, Inhalte und Empfehlungen in diesem Manual basieren auf Expert*innenmeinungen ergänzt um wissenschaftliche Untersuchungen und Literatur wo möglich. Insbesondere deshalb muss dieses Manual nun in der Praxis erprobt, regelmäßig evaluiert und bei Bedarf angepasst werden.

Die hier abgebildeten Tests sind nicht dafür konzipiert um abzubilden was „gutes“ und „schlechtes“ Skateboarding ist, sondern sollen die interpersonellen, psychischen, anthropometrischen, konditionellen, koordinativen, technischen, Umfeld- sowie Trainings-Faktoren abfragen, die ein „Talent“ ausmachen können (1). Es handelt sich dabei um eine Sammlung von „Challenges“ und Aufgaben, nicht um einen leistungsorientierten Nachwuchswettkampf. Dies wird unterstrichen durch das Konzept der „Erfüller*innen“ statt einer Rangliste am Ende.

Alle Tests und Messungen werden nur mit dem Einverständnis der Athlet*innen und deren Erziehungsberechtigten durchgeführt.

2. Allgemeine Hinweise

2.1. Zeitlicher Ablauf

Die Tests zur Überprüfung der Leistungsgrundlagen können an den Regionalstützpunkten, u.a. durch die Regionaltrainer*innen, durchgeführt werden. Auch im Rahmen zentralisiert stattfindender übergreifender Lehrgangswochenenden (Tab. 1) oder als separate Maßnahmen über einzelne oder mehrere Tage (Tab. 2 & 3) ist möglich.

Tabelle 1: Zeitplan Lehrgang Nachwuchswochenende

	Freitag	Samstag	Sonntag	
07:00	Anreise	Frühstück	Frühstück	
08:00		Anfahrt Halle	Anfahrt Halle / Skatespot	
09:00		Organisatorisches, Testaufbau & Gruppeneinteilung	Lehrgangsevaluation & Fragebogen	
10:00		Teststationen 1 – 6 (Umlaufbetrieb)	Teststation 7 & Skatesession	
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00		Skatesession Halle & Abendessen	Mittagessen & Skatesession Halle / Stadt	Mittagessen & Abreise
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00	Abendprogramm & Abendessen			
22:00				

Tabelle 2: Zeitplan zwei Tage

	Tag 1	Tag 2
09:00	Anreise	Organisatorisches & Testaufbau
10:00		Gruppeneinteilung & Teststation 1
11:00		Teststationen 2 – 6 (Umlaufbetrieb)
12:00		
13:00		Teststation 7 (Rest)
14:00		
15:00		Evaluation & Fragebogen
16:00		Abschluss
17:00	Skatesession / Teststation 7	
18:00		
19:00		

Tabelle 3: Zeitplan ein Tag

	Tag 2
13:00	Organisatorisches & Testaufbau
14:00	Gruppeneinteilung & Teststation 1
15:00	Teststationen 2 – 6 (Umlaufbetrieb)
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	Teststation 7
20:00	Evaluation, Fragebogen & Abschluss

2.2. Stationen

Tabelle 4: Aufteilung der Tests auf Stationen

Teststation	Test	Puzzleteil IAT „Talentpuzzle“	Zielstellung
1	Körperhöhe stehend	Anthropometrie	Einschätzung des biologischen Reifegrades
	Körperhöhe sitzend		
	Körpergewicht		
2	Einbeiniger Standweitsprung	Kondition	Einschätzung allgemeiner Sprungkraft
3	Trickliste: Flat	Koordination / Technik	Einschätzung sportspezifisches Level
4	Trickliste: Rail		
5	Trickliste: Curb		
6	Trickliste: Transition		
7	Highest Ollie challenge	Kondition / Koordination	Einschätzung sportspezifischer Sprungkraft

Tabelle 5: ergänzend erhobene Faktoren

Fragen	Puzzleteil IAT „Talentpuzzle“	Zielstellung
Geburtsdatum	Person	Einschätzung des biologischen Reifegrades
Stance		Erfassen des bevorzugten Stands auf dem Board
Trainingsalter		Einschätzung bisheriger Trainingserfahrung
Trainingsumfang	Training	Einschätzung aktueller Umfänge & Darstellung von Entwicklungen
Andere Sportarten (aktuell)	Person	Einschätzung der Breite der sportlichen Ausbildung / Grad der Spezialisierung

Andere Sportarten (früher)		Einschätzung der Breite der sportlichen Ausbildung
Entfernung zum Regionalstützpunkt	Umfeld	Einschätzung der Trainingsmöglichkeiten
Eliteschule des Sports		
Selbstregulation	Psyche	Grundlage für selbstreguliertes Lernen
Risikobereitschaft		Risikofreudiges vs. Umsichtiges Verhalten
Motivation		Einschätzung der (Leistungs-) Motivation

2.3. Organisation Gruppeneinteilung / Ablauf

Die anwesenden Kinder und Jugendlichen werden (gemessen an der Anzahl der Anwesenden) in Gruppen aufgeteilt. Ziel ist dabei eine Durchmischung der einzelnen Regionen, aus denen sie angereist sind, Altersgruppen sowie von Jungen und Mädchen. Bei den Stationen 1 – 6 werden die einzelnen Gruppen jeweils einer Station zugeteilt und rücken dann nach einer Station jeweils eine weiter, bis alle Gruppen an allen Stationen waren.

2.4. Laufzettel und Punktelisten

Zur Qualitätssicherung sowie Sicherung der Ergebnisdokumentation erhält das durchführende Leistungssportpersonal Laufzettel (siehe Anhang) & Punktelisten (siehe Anhang) zur jeweils betreuten Station.

Tabelle 6: Laufzettel für Leistungssportpersonal pro Station (exemplarisch Station 7 „Highest Ollie“)

[illegible]

Tabelle 7: exemplarisch Punkteliste für einbeinigen Weitsprung – Werte für 7–8-Jährige sind noch zu ergänzen

einbeiniger Weitsprung	Jungen						Mädchen					
	bestes Bein			Gegenseite			bestes Bein			Gegenseite		
Alter	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
8												
9	73 - 94	94 - 114	>114	57 - 79	79 - 100	>100	70 - 89	89 - 109	>109	57 - 77	77 - 96	>96
10	82 - 100	100 - 118	>118	65 - 87	87 - 110	>110	80 - 101	101 - 122	>122	65 - 86	86 - 108	>108
11	77 - 100	99 - 122	>122	68 - 88	88 - 108	>108	71 - 93	93 - 114	>114	61 - 81	81 - 102	>102
12	88 - 118	118 - 147	>147	78 - 106	106 - 135	>135	82 - 109	109 - 135	>135	71 - 97	97 - 124	>124
13	98 - 121	121 - 144	>144	89 - 112	112 - 135	>135	86 - 109	109 - 133	>133	73 - 97	97 - 121	>121
14	109 - 135	135 - 161	>161	92 - 115	115 - 137	>137	93 - 114	114 - 134	>134	81 - 101	101 - 120	>120
15	124 - 148	148 - 172	>172	113 - 135	135 - 157	>157	89 - 110	110 - 130	>130	81 - 100	100 - 118	>118
16	161 - 181	181 - 201	>201				111 - 129	129 - 140	>140			
17+	172 - 192	192 - 212	>212				132 - 149	149 - 166	>166			

2.5. Auswertung - Gesamt

Eingetragen werden pro Station maximal die Punkte bis zum Cut-Off „Erfüller*in Station“. Die Punkte der einzelnen Stationen (2 – 7) werden addiert. Als Erfüller*in der Leistungsgrundlagen gilt, wer 90% der maximal erreichbaren Punkte (max. 37 → 90% = 33 (Jungen) bzw. max. 23 → 90% = 21 (Mädchen)) erreicht.

Tabelle 8: Exemplarisch ausgefüllter Laufzettel des Personals der Station „Ollie“

Station	Nr	Name	Geschlecht	Geburtsdatum	Alter	Bester Versuch	Punkte
Ollie							
7	1	xxxxx	m	28.06.2010	12	35	2
7	2	xxxxx	w	12.06.2011	11	20	2
7	3	xxxxx	m	09.01.2011	11	20	1

Beispiel: ein 11-jähriges Mädchen erreicht

- 6 Punkte im Standweitsprung (erfüllt)
- 7 Punkte im Flat (übererfüllt)
- 0 Punkte auf Rail (nicht erfüllt)
- 3 Punkte auf Curb (nicht erfüllt)
- 8 Punkte in der Transition (übererfüllt)
- 1 Punkte im Ollie (erfüllt)

Eingetragen werden:

- 6 Punkte im Standweitsprung
- 5 Punkte im Flat (Cut-Off Erfüller*in Station)
- 0 Punkte auf Rail
- 3 Punkte auf Curb
- 6 Punkte in der Transition (Cut-Off Erfüller*in)
- 1 Punkte im Ollie
- ➔ Summe = 20 Punkte
- ➔ Damit gilt sie als Nicht-Erfüller*in der Leistungsgrundlagen
- ➔ Zusätzlich kann die Empfehlung ausgesprochen werden, besonders an Rail- und Curb-Tricks zu arbeiten

Tabelle 9: (Gewichtung (?) und) zu erreichende Punktzahlen in den Teilbereichen der Leistungsgrundlagen sowie Kompensationsmöglichkeiten:

Teststation	Erreichbare Punkte	Cut-Off Erfüller*in (Station)	
		Jungen	Mädchen
Einbeiniger Standweitsprung	0 – 6 Punkte	6 Punkte	6 Punkte
Trickliste: Flat	0 – 56 Punkte	8 Punkte	5 Punkte
Trickliste: Rail	0 – 88 Punkte	7 Punkte	1 Punkte
Trickliste: Curb	0 – 88 Punkte	7 Punkte	4 Punkte
Trickliste: Transition	0 – 45 Punkte	7 Punkte	6 Punkte
Highest Ollie challenge	1 – 2 Punkte	2 Punkte	1 Punkte
Summe		37	23

90%		33 = Erfüller	21 = Erfüllerin

3. Anthropometrie

Testbeschreibung

Die Erfassung anthropometrischer Daten – konkret der Körperhöhe stehend und sitzend sowie des Körpergewichts – in Kombination mit dem Geburtsdatum dient zur Bestimmung des biologischen Reifegrades. Darauf aufbauend lässt sich eine Prognose der finalen Körperhöhe aufstellen und Rückschlüsse ziehen, ob die Athlet*innen früh, durchschnittlich oder spät entwickelt sind. Diese Informationen helfen, Einschätzungen der Kinder und Jugendlichen nicht nur am kalendarischen Alter festzumachen, welches insbesondere in der Pubertät die individuelle Entwicklung der Athlet*innen nur unzureichend berücksichtigt (2).

Benötigtes Material

- Kalibrierte Waage (auf 0,1kg genau)
- Maßband an Wand
- Sitzmöglichkeit

Testaufbau

Teststation 1 zur Anthropometrie wird in einem separaten Raum aufgebaut. An einer Wand wird das Maßband zur Bestimmung der Körperhöhe stehend angebracht. Daneben wird eine Sitzgelegenheit an die Wand gestellt, sowie ein Maßband (beginnend von der Sitzoberfläche) zur Messung der Körperhöhe sitzend. Die Waage zur Messung des Körpergewichts wird hinter einer separaten Wand bzw. in einem Nebenraum platziert, mit genug Platz, um sich umzuziehen und die Intimsphäre zu wahren.

Testdurchführung

Die Durchführung der Messungen zur Körperhöhe stehend, Körperhöhe sitzend sowie des Körpergewichts basiert auf dem Manual zur „Bestimmung des biologischen Reifegrades sowie Prognose der finalen Körperhöhe bei Mädchen und Jungen“ (2) – siehe Anhang. Die Mitglieder einer Gruppe werden dabei nacheinander im „Durchlaufbetrieb“ vermessen.

Hinweise

Bei der Messung der Körperhöhe ist auf einen inter- und intraindividuellen vergleichbaren Messzeitpunkt zu achten. Bei der Messung des Körpergewichts ist auf einen inter- und intraindividuellen vergleichbaren Messzeitpunkt, Ernährungs- sowie Hydrationsstatus zu achten. Die Messungen des Körpergewichts finden in minimaler Bekleidung (T-Shirt und eng anliegende kurze Hose) statt – das Kind kann sein Einverständnis hierzu jederzeit widerrufen. Bei den Messungen sollen immer zwei Betreuer*innen anwesend sein – jeweils ein männlicher Betreuer und eine weibliche Betreuerin. Bei den Messungen muss zu jeder Zeit die Intimsphäre des/r Skater*in geschützt sein, durch ein sicheres, nach Möglichkeit visuell abgeschottetes Umfeld.

Bewertungsgrundlagen

Zur Auswertung der erhobenen Daten ist die Anwendung BioFinal 3.4 des IAT zu nutzen. Eine Bewertung der Ergebnisse erfolgt nicht. Aus den Messungen lässt sich neben der aktuellen Phase der biologischen Reife auch die finale Körperhöhe schätzen, sowie der geschätzte Zeitraum bis zum Erreichen der finalen Körperhöhe. Eine Bestimmung des BMI ist ebenfalls möglich, ebenso Analysen zum relativem Alterseffekt im Kader.

Referenzwerte

Reife-, alters- und geschlechtsspezifische anthropometrische Referenzwerte deutscher Nachwuchathlet*innen finden sich in der Publikation von Lesinski et al. (2020) (3).

4.Sportmotorische Tests

Basierend auf der Rahmentrainingskonzeption „Skate & Progress“ sollen in den Fun & Skill Stufen 1 – 3 der langfristigen Athlet*innenentwicklung („Skate Start“ bis „Learn to train“) „Off-Board“ die Leistungsgrundlagen gelegt werden. Unter anderem durch vielfältige sportliche Ausbildung (abgefragt unter [„Fragen“](#)) und spielerisches Athletiktraining sollen die Voraussetzungen (gute bis sehr gute grundlegende Sportlichkeit) für einen Wechsel in den Regionalkader bzw. vom Regional- in den Nachwuchskader geschaffen werden. Diese „grundlegende Sportlichkeit“ soll durch sportmotorische Tests erfasst werden.

Testbeschreibung: einbeiniger Standweitsprung

Der entscheidendste Faktor für die Sprunghöhe in einem Ollie ist die Schnellkraft in einem Countermovement-Jump (4). Um eine orts- und technikunabhängige Messung zu ermöglichen, nutzen wir den Standweitsprung. Dieser korreliert stark mit dem Countermovement-Jump bei Kindern und Jugendlichen ($r = 0,843$; $p < 0,001$) (5). Um ebenfalls den Leg symmetry index abbilden zu können, wird der Standweitsprung einbeinig durchgeführt. So wird die Schnellkraft der unteren Extremität erfasst sowie Sprungwerte für beide Beine im gesunden Zustand dokumentiert als Referenz für eventuelle spätere Rehabilitationsprozesse.

Benötigtes Material: einbeiniger Standweitsprung

- Maßband
- Tape

Testaufbau: einbeiniger Standweitsprung

Teststation 2 kann, je nach Wetter, draußen oder in der Halle aufgebaut werden. Dazu wird ein 0,5m Streifen Tape quer auf den Boden geklebt. Im 90° Winkel dazu wird, von der Mitte ausgehend, ein 3m Streifen Tape auf den Boden geklebt und alle 0,5m eine Markierung angebracht.

Testdurchführung: einbeiniger Standweitsprung

Die Sprünge finden mit Schuhen statt und ohne Limitation der Armbewegung. Vor dem Test erhalten die Athlet*innen einer Gruppe eine Demonstration, gefolgt von einem eigenen Probeversuch. Jeder Sprung startet mit der großen Zehe an der „Startlinie“, die durch das quer angebrachte Tape markiert wird. Nach der Landung wird die Distanz zwischen Ferse und der Startlinie gemessen. Die Kinder und Jugendlichen erhalten die folgende Instruktion: „Spring auf einem Bein so weit wie möglich.“ Jede/r hat zwei Versuche pro Bein. Jedes Ergebnis wird notiert. Dabei bekommt jede/r erst zwei Versuche nacheinander für das rechte Bein, danach zwei für das linke. Danach folgt der/ die nächste.

Hinweise: einbeiniger Standweitsprung

Ein Sprung zählt als gültig, wenn der Körper stabil war und für zwei Sekunden balanciert wurde während der finalen Landung. Schafft ein Kind kein gültiges Ergebnis innerhalb der zwei Versuche, machen sie weiter, bis sie ein gültiges Ergebnis haben – bei einem Maximum von fünf Versuchen.

Bewertungsgrundlagen: einbeiniger Standweitsprung

Der Mittelwert aus zwei Versuchen pro Bein wird zur Bewertung herangezogen (vgl. Punkteliste)

- 0 Punkte: Sprungweite < ($\bar{x}$ Altersgruppe – 1x Standardabweichung)
- 1 Punkt: Sprungweite zw. $\bar{x}$ Altersgruppe & $\bar{x}$ – 1x Standardabweichung
- 2 Punkte: Sprungweite zw. $\bar{x}$ Altersgruppe & $\bar{x}$ + 1x Standardabweichung
- 3 Punkte: Sprungweite > ($\bar{x}$ Altersgruppe + 1x Standardabweichung)

Als Erfüller*in der Station gilt, wer insgesamt 6 Punkte erreicht.

Referenzwerte: einbeiniger Standweitsprung

Für die Altersgruppe 9 – 15 sind die Referenzwerte Warming et al. (2021) (6) entnommen. Eine Normierung an der individuellen Körpergröße wird in der Auswertung ebenfalls vorgenommen.

Hinweis: laut Johnsen und Kolleg*innen (2013) (7) sind 20,5% Unterschied zwischen den Sprüngen nötig, um eine tatsächliche Veränderung in der Kniefunktion zu beschreiben. Die könnte ein erster Referenzwert sein, um bei wiederholten Messungen der Kinder und Jugendlichen langfristige Veränderungen besser einschätzen zu können.

5. Skateboardspezifische Tests

Basierend auf der Rahmentrainingskonzeption „Skate & Progress“ sollen in den Fun & Skill Stufen 1 – 3 der langfristigen Athlet*innenentwicklung („Skate Start“ bis „Learn to train“) „On-Board“ die Leistungsgrundlagen gelegt werden.

Unter anderem durch den Erwerb grundlegender Techniken (Ollies, Basic Tricks, Nutzung des gesamten Skateparks) und darauf aufbauend disziplinspezifisches Training sollen die Voraussetzungen (Flat-Tricks, Grinds & Slides, sehr gute Transition-Fahrtechnik, Coping Basics und Airs) für einen Wechsel in den Regionalkader bzw. vom Regional- in den Nachwuchskader geschaffen werden. Diese disziplinspezifischen Techniken sollen durch sportspezifische Tests erfasst werden.

Testbeschreibung

Die Athlet*innen der Regionalkader sollten die meisten Tricks, die die Basis für den Ausbau auf technisch anspruchsvollere Tricks bilden, beherrschen. Dazu gehören bei Flip Tricks in verschiedener Ausführung, Slides und Grinds an unterschiedlichen Hindernissen sowie in unterschiedlichen Varianten. Bezüglich der Park-Disziplin gehören ebenfalls Slides und Grinds dazu, zusätzlich sollten aber erste Rotationen und Varianten von Grabs beherrscht werden. Das Ziel sollte sein, diese Tricks auf alle vorgesehenen Hindernisse anwenden zu können und Kombinationen daraus zu schaffen.

Aus diesen Anforderungen entstanden die Teststationen 3 – 6, zur Abfrage der Basis-Tricks (Flips, Slides, Grinds etc.) in variabler Ausführung (regular, switch etc.) an den grundlegenden Obstacles (Rail, Curb, Transition). Bei Worldskate-sanktionierten Street-Events finden sich Obstacles wie Rails und Curbs von ca. 40 – 60cm Höhe. Dies legt nahe, dass es eine gewisse Höhe im Ollie braucht, um diese Obstacles entsprechend „fahren und bespielen“ zu können. Die [Schnellkraft](#) determiniert unter anderem die Ollie-Höhe (4), jedoch bedeutet ein hohes Maß an Schnellkraft noch nicht automatisch, dass jemand in der Lage ist hohe Ollies zu springen. Hier kommt die sportspezifische Technik zum Tragen, die auch in hohem Maße vom individuellen Level abhängt (8). Daher wird neben der allgemeinen Sprungkraft auch die sportspezifische Sprungkraft mittels Ollie abgefragt.

Benötigtes Material

- Teststation 3: Flatground (Beton, Holz, Teer...) ohne umstehende Obstacles
- Teststation 4: (eckiges/ rundes?) Rail (Höhe: ca. 30cm / Länge 200 – 250cm)
- Teststation 5: Curb (Höhe: ca. 30cm / Länge 200 – 250cm)
- Teststation 6: Miniramp, Quarterpipe (Radius?) o.ä. (Höhe: minimum 100, besser 120cm)
- Teststation 7: Mini-Hürden (Höhe: 10, 15, 20, 25, 30, 35cm), Handtuch
- Eigene Boards und ggf. Schutzausrüstung der Skater*innen

Testaufbau

Die Teststationen 3 – 6 sind örtlich gebunden und finden je nach Wetter in der Halle oder draußen an den bestehenden Obstacles statt. Teststation 7 kann je nach Wetter in der Halle oder in einem Skatepark draußen aufgebaut werden. Dafür wird zu Beginn eine 10cm Hürde aufgebaut. Steigerungen erfolgen in 5cm Schritten. Die

Querstange der Hürde wird zudem mit einem Handtuch behangen, um eine klarere visuelle Orientierung zu bieten.

Testdurchführung

Die Skater*innen erhalten die Punktelisten bereits im Vorfeld vor dem Testzeitpunkt. An der jeweiligen Station selber bekommen sie fünf Minuten Zeit, um sich auf dem Obstacle warm zu fahren, dann:

- Teststation 3 (Flat): der/ die Skater*in hat jeweils 3 Versuche, 2 Tricks in unterschiedlichen Varianten (1 regular & 1 fakie) sowie 1 switch od. Nollie Trick aus der Liste zu zeigen
- Teststation 4 (Rail) bzw. 5 (Curb): der/ die Skater*in hat jeweils 3 Versuche, 2 Slides und 2 Grinds (jeweils einmal Backside und Frontside) aus der Liste zu zeigen
- Teststation 6 (Transition): der/ die Skater*in hat jeweils 3 Versuche, 1 Slide, 1 Grind sowie eine Rotation oder Grab aus der Liste zu zeigen
- Teststation 7 (Highest Ollie Challenge): Die Challenge findet entweder als eigenständige Challenge oder als eine der Stationen im Durchlauf statt. Es wird auf einer Höhe von 10cm gestartet, Steigerungen erfolgen in 5cm Schritten. Pro Höhe erhält ein/e Skater*in maximal 2 Versuche. Die Testung erfolgt im Durchlaufbetrieb nacheinander. Sind alle Skater*innen die Höhe einmal gesprungen, erhalten diejenigen ihren 2. Versuch, die den 1. Gerissen haben.

Hinweise

Ein Trick zählt als nicht gestanden, wenn Kontrolle und Gleichgewicht verloren werden sowie Boden oder Obstacle mit ein oder zwei Händen bzw. Füßen berührt werden. Notiert werden jeweils die hochkarätigsten gestandenen Tricks von der Liste sowie die dazugehörigen Punkte. Es wird zudem notiert, beim wievielten Versuch der Trick gestanden wird.

Rotationen und Grabs in der Transition müssen nicht oberhalb des Copings gezeigt werden und bei Grabs zählen auch Early-Grabs.

Ein Ollie zählt als nicht gestanden, wenn die Querstange der Hürde berührt wird, die Hürde zu Fall kommt, wenn Kontrolle und Gleichgewicht verloren werden und wenn Boden oder Obstacle in der Landung mit ein oder zwei Händen bzw. Füßen berührt werden.

Bewertungsgrundlagen

Den Tricklisten und den zugeordneten Punkten (siehe Anhang) liegen Expert*inneneinschätzungen zu Grunde.

Als Erfüller*in der Station gilt, wer

- Im Flat 8 (Jungen) bzw. 5 (Mädchen) Punkte
- Am Rail 7 (Jungen) bzw. 1 (Mädchen) Punkte
- Am Curb 7 (Jungen) bzw. 4 (Mädchen) Punkte
- In der Transition 7 (Jungen) bzw. 6 (Mädchen) Punkte
- Im Ollie 2 (Jungen) bzw. 1 (Mädchen) Punkte

erreicht.

Referenzwerte

Stand 23.09.2025

Basierend auf den ersten Durchläufen der Tests 2023 wurden erste Referenzwerte kalkuliert (Median der jw. Gruppe). Mit jeder weiteren Durchführung werden diese überarbeitet und so sollen in den nächsten Jahren Alters- bzw. Entwicklungsabhängige Referenzwerte abgeleitet werden.

6. Fragen

Testbeschreibung

Neben rein körperlichen sowie allgemeinen und spezifischen sportlichen Faktoren sind weitere personelle, Umfeld- und Trainingsbezogene Informationen sowie psychische Faktoren wichtig, um ein holistischeres Bild zu zeichnen, die sportlichen Faktoren wie das Leistungslevel einzuordnen sowie Förderpotenziale aufzudecken. So sollen intrapersonelle Faktoren wie der Stance auf dem Board und das Geburtsdatum abgefragt werden, um die Messungen der vorigen Stationen zu ergänzen. Zur Einschätzung der Trainingshistorie sowie der vorigen und parallelen sportlichen „Ausbildung“ werden Faktoren erhoben wie das Trainingsalter, der aktuelle Trainingsumfang, sowie aktuelle und frühere Sportarten neben dem Skateboard fahren. Um ein Bild vom Umfeld des/r Athlet*in zu bekommen wird die Entfernung vom Wohnort zum zugeordneten Regionalstützpunkt erfasst und ob er/sie auf eine Eliteschule des Sports geht. Aufgrund des primär selbstorganisierten Trainingsbetriebs, den potenziellen Gefahren bei der Ausübung der Sportart bzw. riskanten Manövern sowie dem notwendigen Commitment im oftmals langwierigen Trainingsprozess beim Erlernen neuer Tricks etc. werden die psychologischen Faktoren der Selbstregulation, Risikobereitschaft sowie Motivation beleuchtet. Die Abfrage der Risikobereitschaft basiert partiell auf der Risikobereitschaftskurzskala (RBS-K) für Risikosportarten (9). Perspektivisch sollen dieser und weitere Fragebögen (wie der SOQ-Fragebogen für Motivation, der TESOQ-D zur Ausprägung der Aufgaben- & Leistungsorientierung (10) oder der VKS-Fragebogen für die Selbstregulation) in die Abfrage integriert werden.

Benötigtes Material

- Fragebogen (Abb. 2)
- Stifte

Testdurchführung

Die Bearbeitung des Fragebogens findet idealerweise direkt bei der Vorab-Anmeldung online statt. So kann ein zeitlicher Rahmen von ca. 30min gewährleistet werden, den ganzen Fragebogen auszufüllen.

Die Entfernung zwischen Wohnort und Stützpunkt sowie ob auf eine Eliteschule des Sports gegangen wird, kann sofern vorhanden basierend auf bestehenden Kaderinformationen erfasst und ausgewertet werden.

Hinweise

Sollten einzelne Kinder und Jugendliche Hilfestellung bei der Bearbeitung des Fragebogens benötigen oder Fragen haben, können Ihnen die Eltern bzw. auf Rückfrage die organisator*innen helfen.

Bewertungsgrundlagen

Eine Bewertung der Ergebnisse erfolgt nicht. Basierend auf den Angaben zu Training und weiteren Sportarten können jedoch Rückschlüsse auf den Grad der (Früh-) Spezialisierung der Athlet*innen, allgemeinen sportlichen Ausbildung sowie Sportarten mit Potenzial zum Talenttransfer etc. geben.

Referenzwerte

Aufgrund der erstmaligen Abfrage existieren es bisher keine Referenzwerte.

7. Literatur

1. Hoffmann A. WAS HEISST DENN HIER TALENT? Institut für angewandte Trainingswissenschaft - FAQ: Institut für angewandte Trainingswissenschaft [Available from: <https://sport-iat.de/faq/detail/was-heisst-denn-hier-talent>].
2. Braun J. Bestimmung des biologischen Reifegrades sowie Prognose der finalen Körperhöhe bei Mädchen und Jungen. In: Trainingswissenschaft Ifa, editor.
3. Lesinski M, Schmelcher A, Herz M, Puta C, Gabriel H, Arampatzis A, et al. Maturation-, age-, and sex-specific anthropometric and physical fitness percentiles of German elite young athletes. PLOS ONE. 2020;15:e0237423.
4. Candotti CT, Loss JF, Silva RE, Melo MdO, Teixeira RB, Delwing GB, et al. Lower limb force, power and performance in skateboarding: an exploratory study. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2012;34:697-711.
5. Castro-Piñero J, Ortega FB, Artero EG, Girela-Rejón MJ, Mora J, Sjöström M, et al. Assessing muscular strength in youth: usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2010;24(7):1810-7.
6. Warming S, Alkjær T, Herzog RB, Lundgaard-Nielsen M, Zebis MK. Reference data for hop tests used in pediatric ACL injury rehabilitation: A cross-sectional study of healthy children. Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2021;31(9):1832-9.
7. Johnsen MB, Eitzen I, Moksnes H, Risberg MA. Inter- and intrarater reliability of four single-legged hop tests and isokinetic muscle torque measurements in children. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy. 2013;23(7):1907-16.
8. Walsh M, Creekmur C, Wojcik J, editors. Force time measures of beginning and skilled skateboarders performing an Ollie. ISBS-Conference Proceedings Archive; 2006.
9. Frühauf A, Niedermeier M, Ruedl G, Barlow M, Woodman T, Kopp M. Deutschsprachige Übersetzung und Validierung der

Risikobereitschaftskurzska (RBS-K) für Risikosportarten. Sportverletz Sportschaden. 2019;33(4):224-31.

10. Elbe A-M, Schüler J. Motivation und Ziele im Kontext Sport und Bewegung. Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung. 2020:141-64.