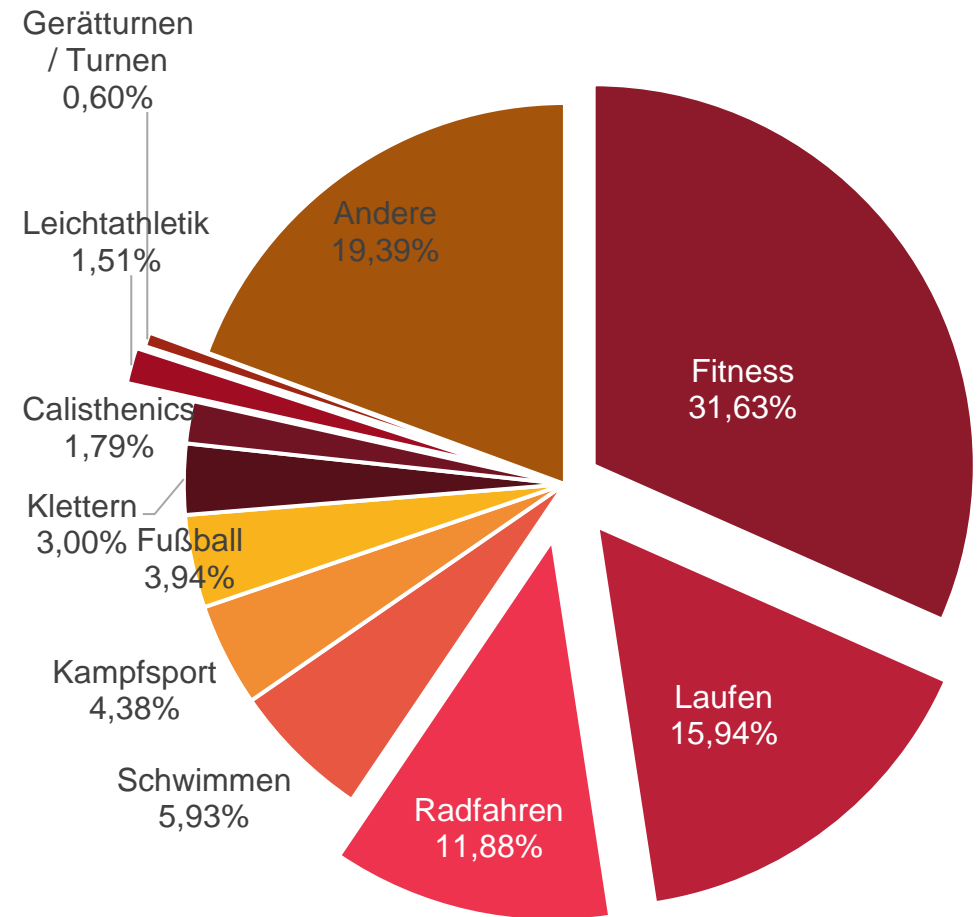
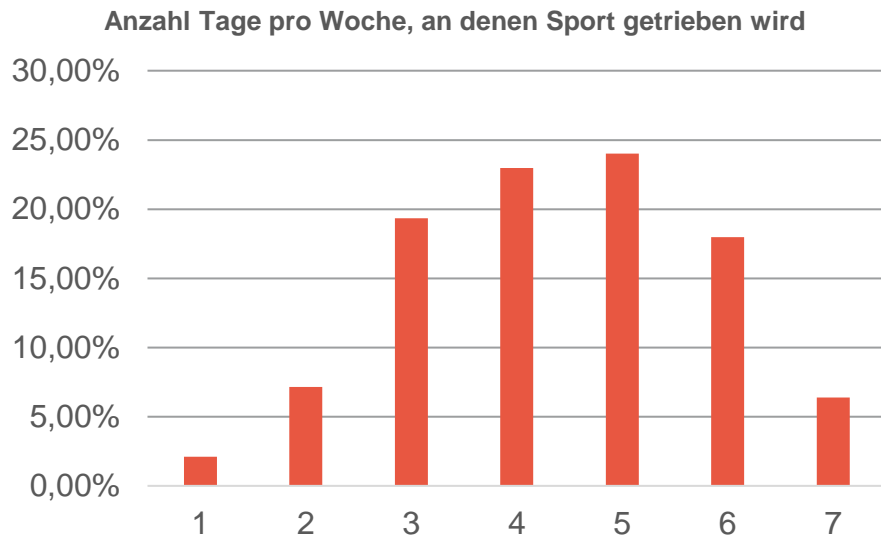


# Erweiterter Leistungskatalog: Datenerhebung Kraft | Mai-Juli 2022

- Über 7.500 Menschen haben sich an der Umfrage beteiligt und alle Fragen vollständig beantwortet.
- 57% der Befragten sind 16 bis 29 Jahre alt.
- 70,1% Männer, 29,6% Frauen, 0,3% Divers.
- 71,4% aller Befragten treiben vier oder mehr Tage pro Woche Sport.



# Erweiterter Leistungskatalog (in Bearbeitung): Push-Ups

## Push-Ups

Frauen				Männer			
Alter	Gold	Silber	Bronze	Gold	Silber	Bronze	
18-19	17	12	8	47	33	23	
20-24	17	11	8	47	33	23	
25-29	16	11	8	46	32	22	
30-34	16	10	7	44	31	21	
35-39	15	10	7	42	29	19	
40-44	14	9	6	39	26	17	
45-49	14	9	6	35	24	15	
50-54	13	8	5	33	22	13	
55-59	12	8	5	29	19	11	
60-64	12	8	5	27	18	10	
65-69	12	7	4	26	17	9	
70-74	11	7	4	25	16	9	
75-79	11	7	4	25	16	9	
80-84	10	7	3	23	14	7	
85-89	10	6	3	21	12	7	
ab 90	8	5	3	20	11	6	

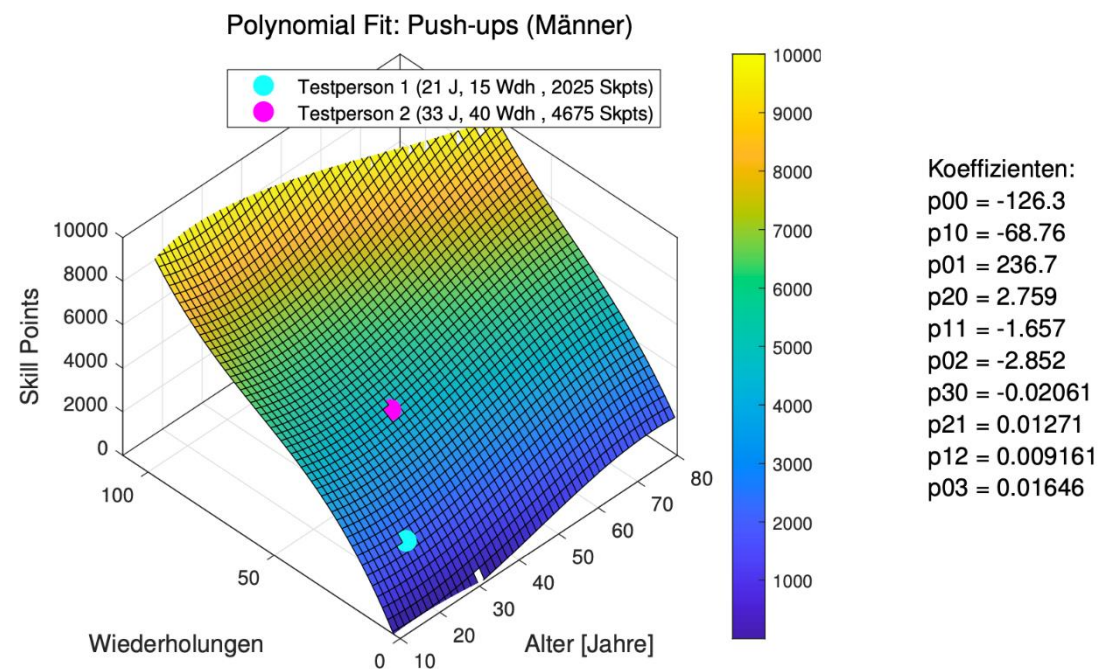


Abbildung 1: Polynomianpassung für Push-ups (Männer) mit Rekordwert 100.

# Erweiterter Leistungskatalog (in Bearbeitung): Pull-Ups

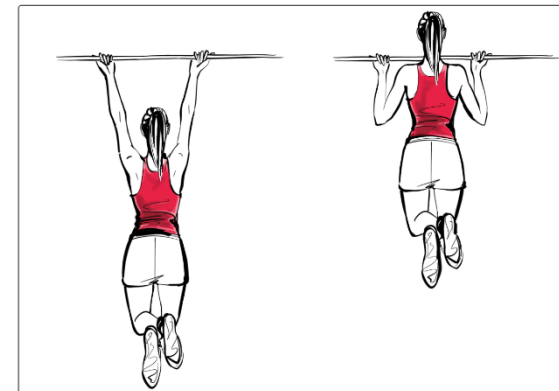


Zehn Fragen rund um die Erweiterung  
des Deutschen Sportabzeichens im  
Bereich "Kraft"

## Pull-Ups

Alter	Frauen			Männer		
	Gold	Silber	Bronze	Gold	Silber	Bronze
18-19	6	3	1	15	11	5
20-24	6	4	1	16	12	5
25-29	6	4	1	16	12	5
30-34	6	4	1	15	11	5
35-39	6	3	1	14	10	4
40-44	6	3	1	13	9	2
45-49	5	2	1	11	7	1
50-54	5	2	1	10	6	1
55-59	4	2	1	9	4	1
60-64	4	2	1	8	4	1
65-69	4	2	1	8	3	1
70-74	4	2	1	7	3	1
75-79	3	2	1	6	2	1
80-84	3	2	1	5	2	1
85-89	2	1	-	3	1	-
ab 90	2	1	-	3	1	-

6. Wie viele Pull-Ups könne Sie hintereinander korrekt ausführen, ohne abzusetzen?



Bitte beachten Sie die untenstehende Übungsbeschreibung.

Geben Sie eine Zahl ein...

### Übungsbeschreibung

Die Hände greifen ca. schulterbreit im **Kammgriff** an die Klimmzugstange. Die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen.

Aus dem gestreckten Hang wird der Körper kontrolliert nach oben gezogen. Das Kinn muss über die Stange gebracht werden. Im Anschluss wird der Körper kontrolliert wieder nach unten gelassen.

Als Variante gilt auch die Ausführung im **Ristgriff**, bei dem die Handfläche nach unten, der Handrücken zum Körper oder nach oben und der Daumen in Richtung Körper bzw. nach innen zeigt. Die Brust muss beim Hochziehen die Stange berühren.

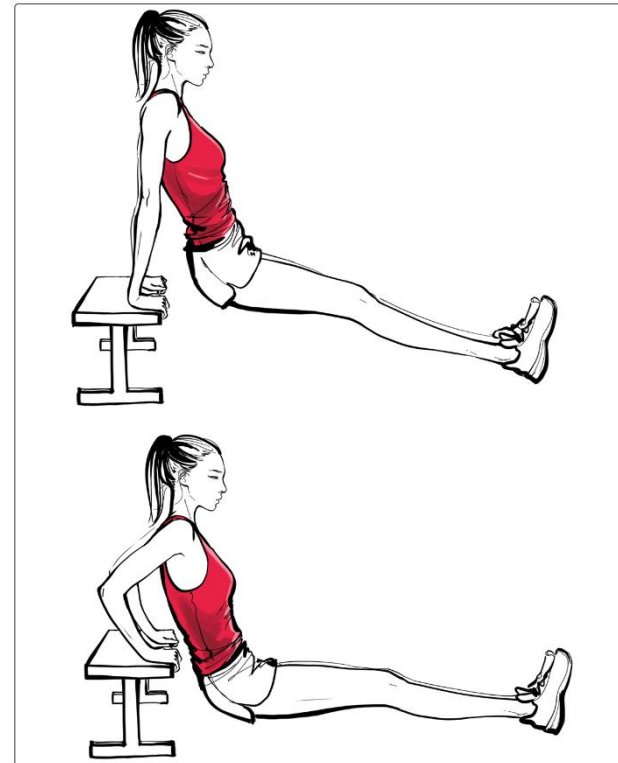
Weiterführende Informationen zu den Griffarten finden Sie hier: <https://www.knsu.de/individualsportarten/geraetturnen/terminologie-und-struktur/griffarten-im-turnen>

# Erweiterter Leistungskatalog (in Bearbeitung): Triceps Dips

## Dips

Frauen				Männer			
Alter	Gold	Silber	Bronze	Gold	Silber	Bronze	
18-19	27	21	16	49	38	29	
20-24	27	21	16	50	39	29	
25-29	27	20	15	50	38	28	
30-34	26	20	14	48	37	27	
35-39	25	19	13	46	35	25	
40-44	24	18	12	44	32	22	
45-49	23	17	11	41	29	20	
50-54	21	15	10	38	27	17	
55-59	20	14	9	35	24	14	
60-64	19	13	8	32	21	12	
65-69	18	12	7	30	19	10	
70-74	17	11	6	29	18	9	
75-79	16	10	5	27	16	8	
80-84	15	9	4	25	15	7	
85-89	14	8	3	22	13	6	
ab 90	13	7	3	19	10	5	

5. Wie viele Tricep Dips können Sie hintereinander korrekt ausführen, ohne abzusetzen?



Bitte beachten Sie die untenstehende Übungsbeschreibung.

Geben Sie eine Zahl ein...

### Übungsbeschreibung

Auf der Bank oder einem Step sitzend wird deren Rand links und rechts neben dem Gesäß mit beiden Händen gegriffen. Mit fast durchgestreckten Armen wird das Gesäß abgehoben und vor den Rand der Bank bewegt. Die Beine sind gestreckt und die Füße mit den Fersen auf den Boden gesetzt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade.

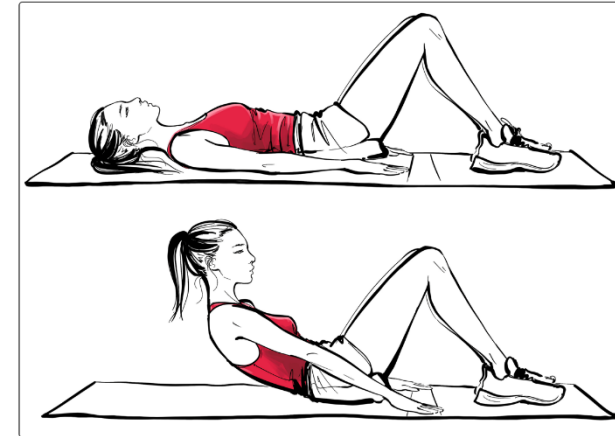
Jetzt wird das Gesäß bis fast auf den Boden abgesenkt, wobei die Ellenbogen nach hinten gerichtet bis zu einem Winkel von etwa 90° eingeknickt werden. Anschließend wird der Körper wieder nach oben gestemmt.

# Erweiterter Leistungskatalog (in Bearbeitung): Curl-Up-Test

## Crunches

Alter	Frauen			Männer		
	Gold	Silber	Bronze	Gold	Silber	Bronze
18-19	52	41	32	62	49	38
20-24	53	41	32	62	48	37
25-29	52	41	31	61	47	36
30-34	50	39	29	59	46	34
35-39	48	37	27	57	43	32
40-44	45	34	24	54	41	29
45-49	41	31	22	51	38	27
50-54	38	28	19	48	35	24
55-59	35	25	16	45	32	21
60-64	32	22	13	42	29	18
65-69	30	20	11	39	26	15
70-74	28	18	10	36	23	12
75-79	28	18	9	33	20	10
80-84	26	16	8	31	18	7
85-89	24	14	7	29	16	5
ab 90	23	12	6	27	14	3

4. Wie viele Crunches können Sie in einem Curl-Up-Test korrekt ausführen?



Bitte beachten Sie die untenstehende Übungsbeschreibung.

Geben Sie eine Zahl ein...

### Übungsbeschreibung

Auf einer Gymnastikmatte wird – in der Nähe eines Mattenendes – eine 12 cm breite Markierung mit Krepppapier aufgeklebt. In Rückenlage werden die Knie etwa 90° angewinkelt. Die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit.

Die Arme liegen getreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach unten und den Fingerspitzen an der Markierung. Jetzt wird die Brust vom Boden abgehoben und in Richtung Knie bewegt. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf nicht im Nacken. Der Kopf wird möglichst entspannt in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Finger wandern am Boden entlang der Markierung 12 cm nach vorn.

Danach wird zurück in die Ausgangsposition bewegt. Es darf kein Schwung geholt werden. **Die Bewegung wird mit einer Frequenz von 40 BPM durchgeführt, die durch ein akustisches Signal (Metronom) vorgegeben wird.** Beim ersten Signal wird die Aufwärtsbewegung ausgeführt, beim nächsten Signal die Abwärtsbewegung, usw.

Vom Rhythmus darf nicht abgewichen werden. Der 12-cm-Abstand kann auch durch ein tastbares Objekt verdeutlicht werden. Die Füße dürfen nicht vom Boden abheben und nicht festgehalten werden.

Der Test endet, wenn keine saubere Bewegungsdurchführung mehr möglich ist, oder wenn 75 Wiederholungen erreicht wurden.

YouTube-Video: [Metronom mit 40 BPM](#)

# Erweiterter Leistungskatalog: Koordination

## Keep-ups (Ball hochhalten):

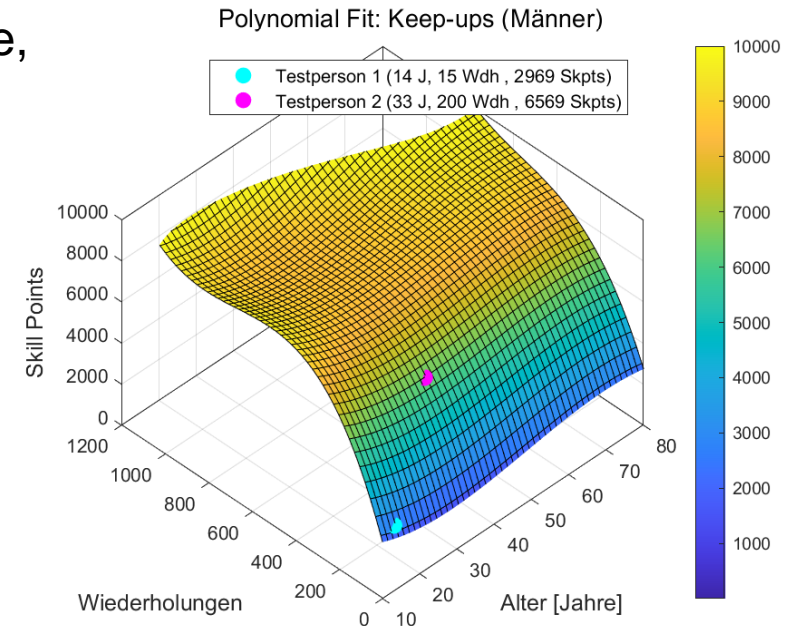
- Spricht insbesondere 2,2 Millionen im DFB organisierte, aktive Fußball-Spieler\*innen an.
- Besonderer Effekt zur EM 2024
- Umrechnung in konkrete Leistungswerte kurz vor Abschluss

## Koordinationsleiter:

- Finalisierung Durchführungsordnung
- Bewertungssystematik
- Umrechnung in Leistungswerte

## Eigenkörpergewichtsübung:

- tbd



Koeffizienten:

p00 = 3841  
p10 = -141  
p01 = 34.23  
p20 = 3.519  
p11 = -0.1139  
p02 = -0.05322  
p30 = -0.0241  
p21 = 0.0003854  
p12 = 0.0001204  
p03 = 2.594e-05

# Erweiterter Leistungskatalog: Next Steps

**Q2 2023**

- Finalisierung Koordination
- Informieren aller Stakeholder
- Feedback-Phase
- Rückmeldung an TU München / Diskussion
- Eventuelle Anpassungen

**Q3 2023**

- Konzept für die Prüfer\*innen-Ausbildung
- Erstellung Schulungsunterlagen