

Frauen-Wasserball

Konzeption zum Nachwuchsleistungssport (NWLS)

Kaderbildungsrichtlinie Frauen-Wasserball

Leistungsparameter: Kondition

Bundeseinheitliche Landeskader- (BELKK) und
Bundeskaderkriterien (BKK)



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Zielsetzung der Testbatterie	3
1.2	Struktur und Altersklassen	3
1.3	Prinzipien der Testplanung im Leistungsparameter Kondition	3
1.4	Termine	3
1.5	Datenerhebung	3
2	Leistungsparameter AK1	4
2.1	Kondition im Wasser	4
2.2	Kondition an Land	5
3	Leistungsparameter Feldspielerinnen AK2 und AK3	7
3.1	Kondition im Wasser	7
3.2	Kondition an Land	8
4	Leistungsparameter Torhüterinnen AK2 und AK3	9
4.1	Kondition im Wasser	9
4.2	Kondition an Land	10

1 Einleitung

1.1 Zielsetzung der Testbatterie

Die vorliegende Testbatterie dient der standardisierten Erfassung zentraler Leistungsmerkmale im weiblichen Nachwuchswasserball. Sie wurde für die Altersklassen U12 bis U18+ entwickelt und unterscheidet sich ab der AK2 spezifisch nach Feldspielerinnen und Torhüterinnen. Ziel ist es, überprüfbare, sportartspezifische und altersgerechte Daten zur Belastungsverträglichkeit, Technik-Kraft-Verbindung und Trainingsplanung zu gewinnen.

1.2 Struktur und Altersklassen

Die Tests sind auf drei Altersgruppen abgestimmt:

- AK1 (U12/U14): Grundlagen, kindgerechte Belastung
- AK2 (U16): Aufbautraining, Übergang zu spezifischer Kraft- und Ausdauerdiagnostik
- AK3 (U18+): Anschlusskader, maximale Aussagekraft für leistungssportliche Entwicklung
- Spezifische Tests für Torhüterinnen sind gesondert ausgewiesen.

1.3 Prinzipien der Testplanung im Leistungsparameter Kondition

- Progression: von kurz-explosiv (über wiederholbare Sprintleistung bis zur Ausdauerleistung)
- Altersgerechte Belastung: keine laktazid geprägten Tests vor dem 14. Lebensjahr
- Standardisierung: gleiche Bedingungen, feste Pausenzeiten, technische Gültigkeit
- Praxisnähe: Durchführung mit minimalem Materialaufwand und geringem Organisationsaufwand

1.4 Termine

Folgende Termine gelten ab sofort für alle Landes- und Bundeskaderathletinnen fortlaufend:

1. Quartal: 01.03 bis 31.03
3. Quartal: 01.09 bis 30.09.

1.5 Datenerhebung

Meine Leistung – meine Daten!

Die Ergebnisse fließen über MS-Forms über drei Kanäle in ein:

- Athletinnen-Link,
- Trainer-Link.
- Ggf. Excelformular

2 Leistungsparameter AK1

2.1 Kondition im Wasser

Der Test „Sprünge beide Hände auf die Querlatte“ dient der Überprüfung der Explosivkraft und Reaktivkraft in vertikaler Richtung. Er spricht vor allem das ATP-KP-System an und ist stark wasserballspezifisch. Da die Belastung sehr kurz ist, kann der Test auch bei jüngeren Altersklassen eingesetzt werden.

Der Test „Sprünge im Tor“ prüft die kombinierte Wiederholbarkeit und Kraftausdauer in vertikalen Sprüngen, wie sie im Spiel bei Defensivaktionen oder beim Blocken gefragt sind. Der Test fordert zunehmend das anaerob-alaktazide System und – bei längerer Dauer – auch erste laktazide Anteile. Für Torhüterinnen besonders relevant, da die Bewegungsmuster positionsspezifisch im Spiel regelmäßig auftreten. In AK1 auf 30 Sekunden verkürzt, um eine kindgerechte Belastung zu gewährleisten.

Der Test „3 x 25 m Kraul“ zielt auf die Bewertung der maximalen Sprintfähigkeit über sehr kurze Distanzen mit ausreichender Erholung, um die Ausprägung des ATP-KP-Systems zu erfassen. Die gewählten Pausen von 30 Sekunden erlauben für die jüngeren Athletinnen eine vollständige Erholung zwischen den Sätzen, wodurch die maximale Leistungsfähigkeit ohne übermäßige Ermüdung getestet werden kann. Dadurch ist der Test kindgerecht und belastungssicher durchführbar.

Der Test „400 m Kraul“ ist ein klassischer Belastungstest zur Überprüfung der aeroben Grundlagenausdauer und gibt Hinweise auf die VO₂max (in Relation zum Körpergewicht). Diese Fähigkeit ist für die Regenerationsfähigkeit während Turnieren und für die Aufrechterhaltung hoher Spielintensität über mehrere Tage hinweg essenziell. Der Test „200 m Kraul“ dient der kindgerechten Einschätzung der aeroben Basisleistung. Er belastet das Herz-Kreislauf-System ohne Überreizung und kann Aussagen über das technische Schwimmvermögen und die Basisausdauer liefern.

Testreihenfolge	Beschreibung	Startzeit
Sprünge beide Hände auf die Querlatte	Ressourcen: Tor, Stoppuhr, Helfer Aufgabe: Sprünge mit beiden Händen auf die Querlatte eines Wasserball-Tores in 20 Sekunden (Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt). Messgröße: Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	0:00:00
Sprünge im Tor 30 Sekunden	Ressourcen: Tor, Stoppuhr, Helfer Aufgabe: Sprünge mit dem Gesicht zum Tor abwechselnd zwischen den Pfosten (eine Hand) und der Latte eines Wasserball-Tores (beide Hände) mit der Absicht die Pfosten die Latte zu berühren in 30 Sekunden (Pro Sprung = eine Berührung erlaubt). Messgröße: Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt. Tor Größe: lt. WB der Altersklasse	0:03:00
3x 25m Kraul	Ressourcen: Schwimmbahnen, 2x Stoppuhr, Helfer Aufgabe: 3x 25m Sprint mit Freiwasserstart, Start von unten mit Händen an der Startlinie (ohne Abdruck) und Hüfte und beide Fersen an der Wasseroberfläche in Bewegungsrichtung. Unterbrechung nach jeder 25m Bahn für exakt 30 Sekunden Ort: 25 m oder 50m -Becken Messgröße: Ermittlung der Gesamtzeit, Leistungsabfall	0:10:00
U12: 200m Kraul	Ressourcen: Leinen, Stoppuhr, Helfer, Aufgabe: 400m Kraul Schwimmen Ort: 50 m-Becken / Start von unten Messgröße: Zeit	0:30:00
U14: 400m Kraul	Ressourcen: Leinen, Stoppuhr, Helfer, Aufgabe: 400m Kraul Schwimmen Ort: 50 m-Becken / Start von unten Messgröße: Zeit	0:30:00

2.2 Kondition an Land

Das Testmodul zur konditionellen Leistungsfähigkeit an Land im Bereich AK1 richtet sich an die jüngeren Altersklassen im Grundlagenbereich. Ziel ist es, zentrale motorische Grundfähigkeiten wie **Rumpfstabilität, statische Kraftausdauer, Explosivkraft und Rumpf-Rotationskraft** zu erfassen, ohne das musculoskelettale System zu überfordern. Die Auswahl der Tests berücksichtigt die körperliche Entwicklung von Athletinnen im frühen Jugendalter und legt bewusst den Fokus auf funktionelle Haltefähigkeit, koordinierte Kraftentwicklung sowie technisch korrekte Bewegungsausführung.

Alle Tests sind mit einfachen Mitteln durchführbar, altersgerecht gestaltet und liefern dennoch relevante Hinweise auf das individuelle Kraftprofil, das für die Belastungsverträglichkeit und Verletzungsprophylaxe im Wasserball essenziell ist. Durch die Kombination aus Halteaufgaben (Plank, Wandsitzen), Sprungkraft (CMJ) und Rumpfstoßkraft (Medizinballstoßen) ergibt sich ein differenziertes Bild der landbasierten Leistungsfähigkeit.

Alle Athletinnen	Beschreibung	Bewertung
Plank	<p>Ausgangsposition: Die Athletin liegt bauchseitig auf einer Matte, Ellenbogen unter den Schultern, Unterarme parallel, Hände gerade nach vorn oder ineinander verschränkt, Füße etwa hüftbreit, Zehenspitzen am Boden, Körper wird angehoben, sodass nur Unterarme und Zehen Kontakt zum Boden haben</p> <p>Wichtige Haltungsregeln: Kopf Neutral, Blick nach unten, kein Nackenknick, Schultern direkt über den Ellenbogen, Schulterblätter aktiv, Rücken Gerade, kein Hohlkreuz, kein Buckel; Becken In Linie mit Schultern und Fersen (nicht abgesenkt!); Beine gestreckt, aktiviert, nicht durchhängend; Füße Zehen aufgestellt, Fersen aktiv nach hinten Die Körperlinie sollte von der Seite gesehen eine gerade Linie bilden!</p> <p>Testdurchführung: Position wird korrekt eingenommen → Startsignal, Zeitmessung beginnt ab vollständiger Spannung. Der Test wird bis zur Erschöpfung durchgeführt oder bis Position nicht mehr gehalten werden kann,</p> <p>Typische Abbruchkriterien: Becken sinkt ab Deutliches Hohlkreuz oder Buckel Arme rutschen oder Schultern wandern vor die Ellenbogen Fersen berühren Boden / Spannung lässt nach Frühzeitiges Aufgeben Erste Korrektur kann mündlich erfolgen → zweite Abweichung = Testende</p> <p>Messgröße Haltezeit in Sekunden bis max. 90 Sekunden.</p>	15 Punkte
Wandsitzen	<p>Ermittlung der isometrischen Haltezeit in einer statischen 90°-Kniebeugeposition an einer Wand – ohne externe Hilfsmittel.</p> <p>1. Ausgangsposition: Rücken flach an eine Wand lehnen, Füße etwa Schulterbreit auseinander, etwa 50–60 cm von der Wand entfernt Knie in einem Winkel von exakt 90°, Oberschenkel parallel zum Boden, Arme verschränkt auf der Brust oder an den Seiten, nicht auf Oberschenkel abstützen, Füße flach auf dem Boden, Fersen und Zehen in Kontakt mit Boden</p> <p>Testdurchführung. Die Athletin begibt sich in die beschriebene Position. Sobald die korrekte Haltung eingenommen ist, startet die Zeitmessung.</p> <p>Abbruchkriterien Heben des Rückens der Wand Veränderung des Kniewinkels (z. B. Ausweichen nach oben) Abstützen mit Händen oder Abrutschen</p>	15 Punkte

	<p>Typische Fehler Kniewinkel nicht bei 90° Winkel kontrollieren (z. B. mit Holzbrett o. Wasserwaage) Hände auf Oberschenkel abgestützt Arme auf Brust verschränken Hohlkreuz oder Becken kippt nach vorn Rücken bewusst gegen Wand drücken Füße zu nah an der Wand (spitzer Winkel) Abstand zur Wand vor Start prüfen Messgröße Der Test läuft, bis die Athletin die Position nicht mehr halten kann bis max 90 Sekunden.</p>	
CMJ	<p>Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit Hände an der Hüfte (wichtig: kein Armschwung!), Blick geradeaus, Körperspannung aufbauen</p> <p>Ausholbewegung: Zügige Beugung von Hüfte, Knie und Sprunggelenken (Countermovement) Tiefe: etwa 90° Kniebeugung (nicht zu tief, keine volle Hocke!) Keine Pause am tiefsten Punkt → sofortiger Übergang zum Absprung</p> <p>Absprung Explosives Strecken der Beine nach oben Hände bleiben an der Hüfte (zur Standardisierung!) Ganzkörperstreckung in der Luft (Hüfte, Knie, Fußgelenke)</p> <p>Landung: Beidbeinig, weich abfedern Keine zweite Bewegung oder Stabilitätsverlust</p> <p>Anzahl Versuche: 3 Versuche Start bei 0-1-2 Minuten Gültigkeit: nur Sprünge mit technischer Korrektheit (Hände/Haltung) zählen</p> <p>Messung: Smartphone (60 fps oder mehr) + Stativ oder Helfer Filmaufnahme seitlich: Slow-Motion-Video → manuell Anzahl Frames in der Luft zählen. Formel zur Berechnung (wenn Flugzeit bekannt): Sprunghöhe (cm) = (t_{flug}² × 1.226) × 100 Beispiel: Flugzeit: 0.55 Sekunden Sprunghöhe = (0.55² × 1.226) × 100 ≈ 37 cm</p>	15 Punkte
Medizinball stoßen	<p>Medizinballstoßen im Kniestand (2 kg) Material: Maßband, Klebeband, 2 kg Medizinball. Protokoll: Die Athletin begibt sich in den Kniestand und nimmt den Medizinball mit beiden Händen auf. Wird mit rechts gestoßen, stellt die Athletin das linke Bein an der Markierung/Linie auf (Lunge-Position). Durch eine Oberkörperrotation nach rechts, eine leichte Rücklage und das nach hinten führen des rechten Ellbogens holt die Athletin aus und stößt den Ball anschließend explosiv maximal weit nach vorne. Die Markierung/Linie darf dabei nicht übertreten werden. Die Wurfweite wird vom Versuchsleiter auf 10 cm genau abgelesen.</p> <p>Schwächen in der Ausführung: Keine Oberkörperrotation; Ellbogen wird nicht nahe am Körper geführt; kein Wechsel zwischen Rück- und Vorlage erkennbar; Abknicken in der Hüfte zur Seite.</p> <p>Messgröße: Maximale Wurfweite in cm</p>	15 Punkte

3 Leistungsparameter Feldspielerinnen AK2 und AK3

3.1 Kondition im Wasser

Dieses Modul erfasst umfassend die wasserbasierte konditionelle Leistungsfähigkeit von Athletinnen im Aufbautraining (AK2) und Anschlusskaderbereich (AK3). Die Tests bilden gezielt jene energetischen und koordinativen Anforderungen ab, die für eine wettkampspezifische Belastung im Wasserball relevant sind. Die gewählte Reihenfolge – von kurzen intensiven Belastungen hin zu längeren Ausdauerformen – folgt einer physiologisch sinnvollen Progression und verhindert Vorermüdung in kritischen Testabschnitten.

Die Sprungtests an der Querlatte und im Tor erfassen Explosivkraft und Schnellkraftausdauer der vertikalen Wasserlage unter stabiler Technik. Der RSA-Test (2x4x25 m) bildet die Fähigkeit ab, wiederholt maximale Sprints unter unvollständiger Erholung zu leisten – ein zentrales Merkmal für Spielphasen mit häufigen Umschaltbewegungen. Mit dem Test „6×100 m alle 2 Minuten“ wird die spezifische Schnelligkeitsausdauer im submaximalen Bereich erhoben, wobei neben der Geschwindigkeit auch das Belastungspacing und die Regenerationsfähigkeit erfasst werden. Der abschließende 400-m-Test liefert unter Einbeziehung des Körpergewichts eine Abschätzung der aeroben Kapazität ($VO_2\text{max}$) unter realistischen Ermüdungsbedingungen und dient damit als Referenz für die Grundlagenausdauer.

Der RSA-Test sowie der 6×100 m-Test sind ausschließlich für Athletinnen **ab 14 Jahren** vorgesehen, da anaerob-laktazide Belastungen in jüngeren Jahrgängen weder sinnvoll trainingswirksam noch langfristig gesundheitsförderlich einsetzbar sind.

Testreihenfolge	Beschreibung	Startzeit
Sprünge beide Hände auf die Querlatte	Ressourcen: Tor, Stoppuhr, Helfer Aufgabe: Sprünge mit beiden Händen auf die Querlatte eines Wasserball-Tores in 20 Sekunden (Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt). Messgröße: Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	0:00:00
Sprünge im Tor	Ressourcen: Tor, Stoppuhr, Helfer Aufgabe: Sprünge mit dem Gesicht zum Tor abwechselnd zwischen den Pfosten (eine Hand) und der Latte eines Wasserball-Tores (beide Hände) mit der Absicht die Pfosten die Latte zu berühren in 60 Sekunden (Pro Sprung = eine Berührung erlaubt). Messgröße: Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	0:05:00
2x (4x25m Kraul) Repeated Sprint Ability (RSA)	Ressourcen: Schwimmbahnen, 2x Stoppuhr, Helfer Aufgabe: 4x 25m Sprint mit Freiwasserstart Start von unten mit beiden Händen an der Startlinie (ohne Abdruck) und Hüfte und beide Fersen an der Wasseroberfläche in Bewegungsrichtung. Start alle 25 Sekunden in der Serie – Start der zweiten Serie exakt nach Vorgabe Ort: 25 m oder 50m -Becken Messgröße: Ermittlung der Gesamtzeit, Leistungsabfall	0:12:00 0:12:25 0:12:50 0:13:15 0:14:00 0:14:25 0:14:50 0:15:15
6x100m Kraul	Ressourcen: Stoppuhr (oder elektronische Zeitnahme), Leinen, ggf. Pulsmesser, Schreibprotokoll, Helfer: 1 Zeitnehmer pro Athletin ist optimal Aufgabe: 6x100m Kraul Schwimmen Startzeit: Alle 2 Minuten Ort: 50 m-Becken / Start von unten Messgröße: Zeit und Serienabfall	0:30:00 0:32:00 0:34:00 0:36:00 0:38:00 0:40:00
400m Kraul	Abschätzung von $VO_2\text{max}$ in Kombination mit Gewicht (bitte erfassen!) Ressourcen: Leinen, Stoppuhr, Helfer, Aufgabe: 400m Kraul Schwimmen Ort: 50 m-Becken / Start von unten Messgröße: Zeit	1:05:00

3.2 Kondition an Land

Dieses Testmodul erfasst die leistungsrelevanten konditionellen Fähigkeiten im Kraftbereich unter standardisierten Bedingungen an Land. Für die Altersklassen AK2 (U16) und AK3 (U18+) sind gezielte Maximalkrafttests sinnvoll, da in diesem Alter sowohl neuromuskuläre Steuerung als auch die hormonelle Grundlage für strukturelle Anpassungen gegeben sind.

Die Auswahl der vier klassischen Grundübungen – Kreuzheben, Nackenkniebeuge, Schulterdrücken und Bankziehen – orientiert sich an den sportartübergreifend anerkannten Basismustern für Kraftentwicklung: Heben, Drücken, Ziehen und Kniebeugen. Sie decken die wesentlichen Hauptbewegungssachsen im Wasserball ab und ermöglichen über 5-Repetition-Maximum-Tests (5RM) in der U16 bzw. 3-Repetition-Maximum-Tests (3RM) in der U18 eine valide Einschätzung der maximalen Kraftfähigkeiten – bezogen auf das absolute und relative Körpergewicht. Dies erlaubt eine sportartspezifische Bewertung in Bezug auf Wasserverdrängung, Gegnerkontakt, Distanz zum Wasser und Startbewegungen.

Ergänzt werden die Maximalkrafttests durch zwei weitere explosive Leistungstests: Der Countermovement Jump (CMJ) dient der Bestimmung der vertikalen Sprungkraft (Explosivkraft der unteren Extremität) und liefert über einfache Videoauswertung valide Werte zur Flugzeit und damit Sprunghöhe. Das Medizinballstoßen im Kniestand misst die rotationsgestützte Schnellkraft im Oberkörper – ein zentrales Element für Wurfleistung, Impulsgenerierung beim Schwimmen und Gegnerkontakt.

Eine sorgfältige technische Ausführung unter qualifizierter Aufsicht ist obligatorisch, um valide und verletzungsfreie Ergebnisse zu gewährleisten. Die Tests dürfen erst dann durchgeführt und erfasst werden, wenn die technische Ausführung korrekt ist.

Alle Athletinnen	Beschreibung	Bewertung
Kreuzheben	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Bankziehen	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Schulterdrücken mit Langhantel	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Nackenkniebeuge	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Medizinball stoßen	Medizinballstoßen im Kniestand (2 kg) Material: Maßband, Klebeband, 2 kg Medizinball. Protokoll: Die Athletin begibt sich in den Kniestand und nimmt den Medizinball mit beiden Händen auf. Wird mit rechts gestoßen, stellt die Athletin das linke Bein an der Markierung/Linie auf (Lunge-Position). Durch eine Oberkörperrotation nach rechts, eine leichte Rücklage und das nach hinten führen des rechten Ellbogens holt die Athletin aus und stößt den Ball anschließend explosiv maximal weit nach vorne. Die Markierung/Linie darf dabei nicht übertreten werden. Die Wurfweite wird vom Versuchsleiter auf 10 cm genau abgelesen. Schwächen in der Ausführung: Keine Oberkörperrotation; Ellbogen wird nicht nahe am Körper geführt; kein Wechsel zwischen Rück- und Vorlage erkennbar; Abknicken in der Hüfte zur Seite. Messgröße: Maximale Wurfweite in cm	15 Punkte

4 Leistungsparameter Torhüterinnen AK2 und AK3

4.1 Kondition im Wasser

Dieses Testmodul ist speziell auf die konditionellen Anforderungen von Torhüterinnen im Wasserball zugeschnitten, wobei es die individuellen Belastungs- und Bewegungsmuster dieser Position differenziert erfasst. Die Auswahl der Tests berücksichtigt die zentrale Bedeutung explosiver Beinbewegungen, positionsspezifischer Reaktionsfähigkeit und aerober Grundlagenausdauer.

Die Sprungtests („Querlatte“, „Sprünge im Tor“) erfassen die vertikale Schnellkraft und wiederholbare Explosivität aus der Wasserlage – beides essenziell für Blockbewegungen, Abwehraktionen und das Abdecken des Torraums. Der 15-m-Sprint mit Ball kombiniert Reaktionsschnelligkeit aus der Torposition mit anschließender kontrollierter Maximalgeschwindigkeit im Kraulschwimmen und bildet so realistische Spielsituationen wie Konterabsicherung oder Passwege nach Ballgewinn ab. Der „Torwart-RSA-Test“ überprüft die Fähigkeit, wiederholt hochintensive Sprungserien mit kurzen Pausen durchzuführen, und bietet damit ein valides Maß für die anaerobe Kapazität unter positionsspezifischer Belastung.

Die Wiederholbarkeit und Konstanz der Leistung wird in drei Serien von 60-sekündigen Sprungfolgen zwischen Pfosten und Latte überprüft. Der abschließende 400-m-Kraul-Test gibt Aufschluss über die Grundlagenausdauer und die Belastungsverträglichkeit im aeroben Bereich – ein bedeutender Faktor für die regenerative Fähigkeit und Gesamtleistungsfähigkeit im Spielverlauf. Auch hier gilt:

Der RSA-Test sowie der Sprünge im Tor-Test sind ausschließlich für Athletinnen **ab 14 Jahren** vorgesehen.

Torhüterinnen	Beschreibung	Startzeit
Sprünge beide Hände auf die Querlatte	Ressourcen: Tor, Stoppuhr, Helfer Aufgabe: Sprünge mit beiden Händen auf die Querlatte eines Wasserball-Tores in 20 Sekunden Messgröße: Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt.	0:00:00
15m Schwimmen mit Ball	Ressourcen: Tor, Stoppuhr, Helfer, Ball Ausgangsposition: Die Torhüterin befindet sich in der Torartgrundstellung mit aktiver Arm- und Beinbewegung (wie in Abwehrhaltung). Hände leicht geöffnet, Arme knapp unter Wasser, nicht abgestützt. Der Ball befindet sich in Armreichweite leicht voraus (1 m) Startsignal durch Helfer (optisch!!! durch Anzeigen der Schwimmrichtung) Aufgabe: Die Torhüterin greift den Ball explosiv und kontrolliert, wechselt in schnelles Kraulschwimmen mit Ball 15 m so schnell wie möglich. Messgröße: sobald der Ball vollständig die 15 m-Markierung überquert, wird die Zeit gestoppt.	0:03:00
Torwart RSA Test	Ablauf: 5 Serien à definierte Sprünge: Pfosten – Latte – Pfosten – Latte – Pfosten Pause: 15 Sek. zwischen den Serien Start: immer aus Grundstellung, Tormitte, Blickrichtung ins Tor Ressourcen: Tor, 2x Stoppuhr, Helfer mit Protokoll Messgröße: Zeit pro Serie + Gesamtzeit	0:10:00
Sprünge im Tor 3 x 60 Sec	Ressourcen: Tor, Stoppuhr, Helfer Aufgabe: Sprünge abwechselnd zwischen den Pfosten und der Latte eines Wasserball-Tores mit der Absicht die Pfosten die Latte zu berühren in 60 Sekunden (Pro Sprung = eine Berührung erlaubt). Die Gesamtzahl an Berührungen wird gezählt. Pause: 90 Sekunden Messgröße: Berührungen pro Serie + Serienabfall	0:20:00 0:22:30 0:25:00
400m Kraul	Ressourcen: Schwimmbahnen, Stoppuhr, Helfer 50m Bahn Messgröße: Zeit	0:45:00

4.2 Kondition an Land

Dieses Testmodul erfasst die leistungsrelevanten konditionellen Fähigkeiten im Kraftbereich unter standardisierten Bedingungen an Land. Für die Altersklassen AK2 (U16) und AK3 (U18+) sind gezielte Maximalkrafttests sinnvoll, da in diesem Alter sowohl neuromuskuläre Steuerung als auch die hormonelle Grundlage für strukturelle Anpassungen gegeben sind.

Die Auswahl der vier klassischen Grundübungen – Kreuzheben, Nackenkniebeuge, Schulterdrücken und Bankziehen – orientiert sich an den sportartübergreifend anerkannten Basismustern für Kraftentwicklung: Heben, Drücken, Ziehen und Kniebeugen. Sie decken die wesentlichen Hauptbewegungssachsen im Wasserball ab und ermöglichen über 5-Repetition-Maximum-Tests (5RM) in der U16 bzw. 3-Repetition-Maximum-Tests (3RM) in der U18 eine valide Einschätzung der maximalen Kraftfähigkeiten – bezogen auf das absolute und relative Körpergewicht. Dies erlaubt eine sportartspezifische Bewertung in Bezug auf Wasserverdrängung, Gegnerkontakt, Distanz zum Wasser und Startbewegungen.

Ergänzt werden die Maximalkrafttests durch zwei weitere explosive Leistungstests: Der Countermovement Jump (CMJ) dient der Bestimmung der vertikalen Sprungkraft (Explosivkraft der unteren Extremität) und liefert über einfache Videoauswertung valide Werte zur Flugzeit und damit Sprunghöhe. Das Medizinballstoßen im Kniestand misst die rotationsgestützte Schnellkraft im Oberkörper – ein zentrales Element für Wurfleistung, Impulsgenerierung beim Schwimmen und Gegnerkontakt.

Eine sorgfältige technische Ausführung unter qualifizierter Aufsicht ist obligatorisch, um valide und verletzungsfreie Ergebnisse zu gewährleisten. Die Tests dürfen erst dann durchgeführt und erfasst werden, wenn die technische Ausführung korrekt ist.

Alle Athletinnen	Beschreibung	Bewertung
Kreuzheben	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Bankziehen	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Schulterdrücken mit Langhantel	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Nackenkniebeuge	Belastung: 5 RM bzw. 3RM (sauber ausgeführt) mit Langhantel Messgröße: Gewicht (absolut / relativ zum Körpergewicht)	15 Punkte
Medizinball stoßen	Medizinballstoßen im Kniestand (2 kg) Material: Maßband, Klebeband, 2 kg Medizinball. Protokoll: Die Athletin begibt sich in den Kniestand und nimmt den Medizinball mit beiden Händen auf. Wird mit rechts gestoßen, stellt die Athletin das linke Bein an der Markierung/Linie auf (Lunge-Position). Durch eine Oberkörperrotation nach rechts, eine leichte Rücklage und das nach hinten führen des rechten Ellbogens holt die Athletin aus und stößt den Ball anschließend explosiv maximal weit nach vorne. Die Markierung/Linie darf dabei nicht übertreten werden. Die Wurfweite wird vom Versuchsleiter auf 10 cm genau abgelesen. Schwächen in der Ausführung: Keine Oberkörperrotation; Ellbogen wird nicht nahe am Körper geführt; kein Wechsel zwischen Rück- und Vorlage erkennbar; Abknicken in der Hüfte zur Seite. Messgröße: Maximale Wurfweite in cm	15 Punkte