

## Bourban-Test

Der Bourban-Test dient zur Überprüfung der Rumpfkraft und -stabilität.

Die Ausgangsposition ist der Unterarmstütz auf einer Matte. Die Füße stehen auf dem Boden (nicht auf der Matte). Die Oberarme sind vertikal und die Unterarme parallel (Daumengelenk nach oben), während die Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt sind. Der Kopf ist gestreckt in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Steckhürde ist so einzustellen, dass sie bei gestreckter Position des/der Sportlers/ Sportlerin den unteren Rücken berührt.

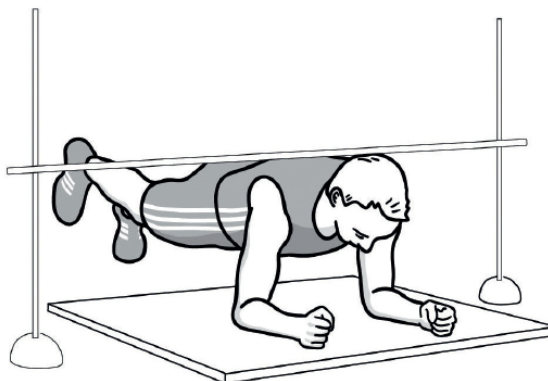
Mit dem Startsignal beginnt der/die Sportler\*in im Rhythmus des Metronoms (60 bpm) die Füße wechselseitig ca. 2-5 cm anzuheben, wobei die Knie gestreckt bleiben und sich nicht berühren dürfen. Gewertet wird die Dauer, die der/die Sportler\*in die Position halten kann.

Abbruchkriterien

- Kontaktverlust für mehr als 2 Sekunden zur Querstange
- Rhythmus wird nicht eingehalten
- Kopf hängt nach unten
- Beine sind zusammen, Knie berühren sich, d.h. keine Bewegung mit gestreckten Beinen zu erkennen
- Abstellen der Knie

Sollten die Kriterien nicht mehr eingehalten werden darf der/die Testleiter\*in maximal zwei Korrekturhinweise geben, bei der dritten erfolgt der Abbruch. Keine Motivation oder Angaben über die verstrichene Zeit. Die Kriterien müssen von den Testleiter\*innen sehr streng und konsequent bewertet werden. Bei einer maximalen Haltezeit von 3 Minuten kann der Test auch abgebrochen werden.

- Anweisung an die Sportler\*innen: „Führe unter Beibehaltung der Ausgangsposition, so lange wie möglich die wechselseitige Beinbewegung aus.“



 **Stützzeit bis Abbruch in m:ss (z.B. 2:34)**

 1 pro Sportler\*in

 3 min pro Person

 1 Versuch

 1 Stoppuhr pro Sportler\*in; Matten, Metronom (App), Steckhürden

 **Orientierungswerte Bourbon-Test**

Alter [Jahre]	ausbaufähig	okay	gut	sehr gut
<b>Mädchen</b>				
12	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
13	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
14	1:10 - 1:39	1:40 - 2:09	2:10 - 2:39	> 2:39
15	1:20 - 1:49	1:50 - 2:19	2:20 - 2:49	> 2:49
<b>Jungen</b>				
12	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
13	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
14	1:15 - 1:44	1:45 - 2:14	2:15 - 2:44	> 2:44
15	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	2:30 - 2:59	> 3:00

Orientierungswerte Bourbon-Test (Die Werte wurden basierend auf publizierter Literatur, Normwerten aus anderen Sportarten, Erfahrungswerten sowie der Einschätzung durch ein Expert\*innenteam erstellt)