

# Kaderselektion PISTE SYS 2026

## Beweglichkeitstest

Es werden vier Beweglichkeitsübungen bewertet:

- Spreizsitz
- Spagat
- Sit and Reach
- Flieger (beide Seiten)

Jede der Übungen hat die maximale Punktzahl 4. Insgesamt also 16 Punkte. Der Wert wird anschliessend auf die maximale Punktzahl 100 hochgerechnet.

### 1. Spreizsitz

Es wird sitzend eine möglichst grosse Grätsche gemacht.

Zur Auswahl stehen zwei Winkel, welche erfüllt werden können. Die Winkel sind am Boden aufgeklebt. Die Grösse der Grätsche ergibt die Basis-Punktzahl.

Wenn eine Grätsche erfüllt ist, wird der Oberkörper zum Boden gesenkt und der Abstand der Brust zum Boden gemessen. Werden die Abstands-Anforderungen erreicht, können zusätzlich 1 oder 2 Punkte erreicht werden.

Bewertung:	Winkel Beine 170-180 Grad	2 Punkte
	Winkel Beine 160-170 Grad	1 Punkt
	Brust am Boden	+ 2 Punkte
	Brust 0-10 cm vom Boden	<sup>1</sup> + 1 Punkt
	Maximal 4 Punkte	



## 2. Spagat

Es werden nacheinander alle 3 Spagat gemacht: Frauenspagat mit linkem Bein vorne und mit rechtem Bein vorne und Männerspagat.

Ausführung auf einer Linie, ohne Schuhe. Die Distanz vom (vorderen) Oberschenkel zum Boden wird gemessen.

Bewertung:	Herren Spagat	ganz unten	1 Punkt
		≤ 10 cm Diff. Zu Boden	½ Punkt
	Linkes Bein vorne	ganz unten	1 Punkt
		≤ 5 cm Diff. Zu Boden	½ Punkt
	Rechtes Bein vorne	ganz unten	1 Punkt
		≤ 5 cm Diff. Zu Boden	½ Punkt
	Alle drei flach am Boden		+ 1 Punkt

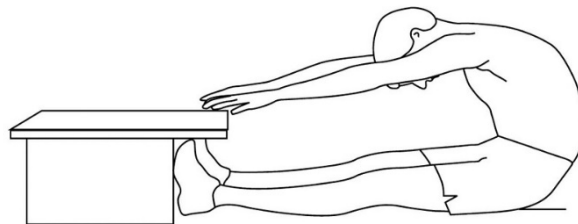
Maximal 4 Punkte



### 3. Sit and Reach

Sitzend mit gestreckten Beinen und der Fussunterseite an einer Box.  
Die Fingerspitzen werden möglichst weit nach vorne gestreckt, dabei bleiben die Knie durchgestreckt. Die Endposition muss so lange gehalten werden, dass es möglich ist die Distanz exakt zu messen. Messskala beginnt auf Höhe der Fusssohle.

Bewertung:	< +5.9 cm	0 Punkte
	+6.0 cm – +10.9 cm	1 Punkt
	+11.0 cm – +15.9 cm	2 Punkte
	+16.0 cm – +20.9 cm	3 Punkte
	> +21 cm	4 Punkte



## 4. Flieger

Es wird je ein Flieger auf dem linken und auf dem rechten Standbein gemacht.

In der Endstellung soll 7 Sek. verharrt werden können.

Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird.

Zur Bewertung wird die Neigung des Oberschenkels gemessen.

Es zählt der Durchschnitt von links und rechts.

Bewertung:

	Bein unter 90° (stark ungenügend)	≤ 90° <105°, gebeugt	0 Punkte
	Bein und Oberkörper waagrecht oder mehr aber unterer Teil Knie nicht auf/über Hüfthöhe	90°-105°, gestreckt 106°-113°, gebeugt	1 Punkt
	Unterer Teil Knie auf Hüfthöhe, Bein gestreckt Oder Knie/Fuss über Hüfthöhe aber stark gebeugtes Knie in Spiel/Standbein (ungenügend)	106°-113°, gestreckt 114°-117°, gebeugt	1.5 Punkt
	Knie und Fuss minimal über Hüfthöhe Spielbein leicht gebeugt oder oder wackliges Stehen (knapp genügend)	114°-117°, gestreckt	2 Punkte
	Noch nicht gut, kleiner Fehler gegenüber 3 Punkte	118°-130°, gebeugt	2.5 Punkte
	Knie und Fuss über Hüfthöhe Standbein und Spielbein <u>gestreckt</u> <u>und</u> ruhiges Stehen (gut)	118°-130°, gestreckt 131°-134°, gebeugt	3 Punkte
	Noch nicht sehr gut, Höhe knapp oder kleiner Fehler gegenüber 4 Punkte	131°-134°, gestreckt >135°, gebeugt oder Fussspitze nach unten	3.5 Punkte
	Standbein >135° Standbein und Spielbein gestreckt (sehr gut)	>135°, gestreckt inklusive Fuss	4 Punkte

Wackeliges Stehen: -0.5 Punkte

