



Fitness-Test

Ziel

Überprüfung der Fitnesskomponente Ausdauer, Kraft, Reaktion, Gleichgewicht, Beweglichkeit

Messweise

Die in den 4 Fitnesskomponenten erzielten Werte werden im Endergebnis zu folgenden Prozentsätzen gewichtet:

Ausdauer	40 %
Kraft	15 %
Koordination	15 %
Beweglichkeit	30 %

Auswertung

Über 50 Punkte	= sehr gut
40-49 Punkte	= gut
30-39 Punkte	= mäßig
20-29 Punkte	= schwach
Unter 20 Punkte	= ungenügend

A U S D A U E R

Testaufgabe

- Die Testperson muss zunächst ca. 3 Minuten ruhig sitzen
- Danach wird die Pulsfrequenz im Sitzen gemessen (= P 1)
- Danach werden 30 Kniebeugen in 30 Sekunden durchgeführt mit anschließender sofortiger Pulsmessung im Stehen (= P 2)
(alternativ: kräftiges Walking am Platz – pro Sekunde 2 Schritte)
- Nach 1 Minute erfolgt die 3. Pulsmessung im Sitzen (= P 3)

Auswertung

Nach folgender Formel wird ein sogenannter Index berechnet, der über die Leistungsfähigkeit Aufschluss gibt:

Index: (P 1 + P 2 + P 3) - 200

Punktwertung

unter 0:	24 Punkte
0-10:	22 Punkte
11-20:	20 Punkte
21-30:	18 Punkte
31-40:	16 Punkte
41-50:	14 Punkte
51-60:	12 Punkte
61-70:	10 Punkte
71-80:	8 Punkte
81-90:	6 Punkte
91-100:	4 Punkte
101-150:	2 Punkte

K R A F T

Testaufgabe

- Es werden „verkürzte Liegestütze“ durchgeführt.
- Diese werden **flüssig** hintereinander ausgeführt

Auswertung

Es werden nur fehlerfreie Liegestütz gezählt, das heißt:

ein wiederholter Liegestütz ist nur dann gültig, wenn die Arme vorher so durchgebeugt wurden, dass man mit der Nasespitze fast den Boden berührt. Anschließend erfolgt die Streckung der Arme.

Punktwertung

mindestens 3	Wiederholungen:	1 Punkt
ab 6	Wiederholungen:	2 Punkte
ab 9	Wiederholungen:	3 Punkte
ab 12	Wiederholungen:	4 Punkte
ab 15	Wiederholungen:	6 Punkte
über 18	Wiederholungen:	8 Punkte

REAKTION

Testaufgabe

- Die Testperson ergreift einen fallenden Stab, während ein/e Partner/in den mit 3 Markierungen versehenen Stab fallen lässt.
 - a) Griff am oberen Drittel
 - b) Griff am mittleren Drittel
 - c) Griff am unteren Drittel

Auswertung

Man hat pro Version 3 Versuche.

Punktwertung

Für das Gelingen der Aufgabe gibt es für:

- a) **1** Punkt
- b) **3** Punkte
- c) **4** Punkte

GLEICHGEWICHT

Testaufgabe

- Die Testperson balanciert über einen 10 cm breiten Schwebebalken, 10 Kontakte, Ferse berührt Fußspitze
 - a) vorwärts
 - b) rückwärts
 - c) rückwärts und auf der Hälfte der Strecke um 180 Grad drehen

Auswertung

Für jede Version gibt es 1 Versuch.

Punktwertung

Für das Gelingen der Aufgabe gibt es für:

- a) 1 Punkt
- b) 3 Punkte
- c) 4 Punkte

BEWEGLICHKEIT

Schultergürtel

Testaufgabe

- Die Testperson führt den rechten Arm über die rechte Schulter, den linken Arm von unten hinter den Rücken und versucht die Fingerspitzen zusammenzuführen. Der zweite Versuch erfolgt umgekehrt.
 - a) Übergabe eines Tennisballes
 - b) Fingerspitzen berühren sich

Punktwertung

Für das Gelingen gibt es pro Version:

- bei a) je 1 Punkt
- bei b) je 3 Punkte

B E W E G L I C H K E I T

Hüfte

Testaufgabe

Die Testperson sitzt mit gestreckten Beinen auf dem Boden

- a) ein gehaltener Gymnastikball berührt die Füße
- b) die Fingerspitzen berühren die Fußspitzen
- c) die Fingerspitzen umklammern die Fußspitzen

Punktwertung

Für das Gelingen gibt es pro Version:

- | | |
|--------|-----------------|
| bei a) | 1 Punkte |
| bei b) | 3 Punkte |
| bei c) | 4 Punkte |