

Schulsport in Thüringen

Lernbereich

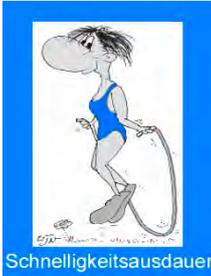
Gesundheit und Fitness **Teil 2**

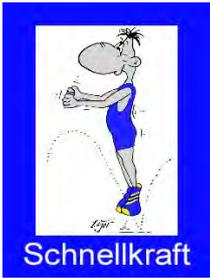
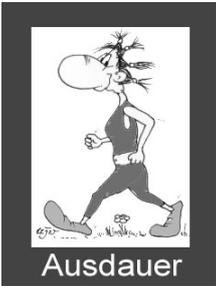
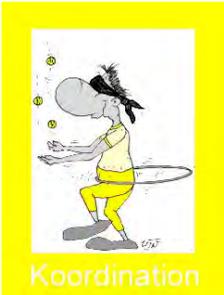
Fitnessstests

Bewertungstabellen

Fitnesswettbewerbe

5 Übersicht - Tests Gesundheit und Fitness

Fähigkeit	Nr.	Testname	Testzeit	Muskulatur
Kraftausdauer 	1	Aufrollen	40 s	Bauch
	2	Ballkreisel	30 s	Arme/Rücken
	3	Ballkreisel	1 min	Arme/Rücken
	4	Beckenhub einbeinig (re+li)		Gesäß
	5	Beinseitheben (re+li)		Gesäß
	6	Hacke-Spitze		Körper
	7	Hüftseitheben (re+li)		Gesäß/Bauch
	8	Kastendeckel - Liegestütze	1 min	Arme/Schulter
	9	Kniebeuge einbeinig		Beine
	10	Liegen-Hocken-Stehen	45 s	Körper
	11	Liegestütze		Arme/Brust
	12	Liegestütze military	40 s	Arme/Schulter
	13	Rumpfbeugen		Rücken
	14	Rumpfstabilisation		Rücken
	15	Schneller Crunch	40 s	Bauch
	16	Sit ups	30 s	Bauch
	17	Wandsitzen		Beine
	18	Wandstütz		Schulter
Schnelligkeit 	19	Druckwurf an die Wand	20 s	Arme
	20	Liniensprint (9-3-6-3-9)		Beine
	21	Liniensprint (9-3-6-3-9-18)		Beine
	22	Pendellauf (9-9-9-9)		Beine
	23	Reifensprint (3*15Reifen)		Beine
	24	Schlingellauf		Beine
	25	Wechselsteps	15 s	Beine
Schnelligkeits- ausdauer 	26	Druckwurf an die Wand	40 s	Arme
	27	Flankensprünge	30 s	Beine
	28	Liegestütze auf Zeit	30 s	Arme/Brust
	29	Seilspringen	1 min	Beine/Arme
	30	Sternlauf	45 s	Beine
	31	Wechselsteps	30 s	Beine

<p>Schnellkraft</p> 	32	Differenzsprung (jump and reach)		Beine
	33	Dreierhop (re+li)		Beine
	34	Med.-balleinwurf beidarmig (2 kg)		Arme/Rumpf
	35	Med.-ballschockwurf rw. (3/4 kg)		Arme/Rumpf
	36	Med.-ballstoß beidarmig (2 kg)		Arme/Schulter
	37	Med.-ballstoß einarmig (2/4 kg)		Arme/Rumpf
	38	Schlussweitsprung		Beine
	<p>Ausdauer</p> 	39	3 - Minuten Treppensteigen	3 min
40		6 - Minuten Ausdauerlauf	6 min	Körper/Beine
41		12 - Minuten Ausdauerlauf	12 min	Körper/Beine
42		1000m Lauf		Körper/Beine
43		2000m / 3000m Ausdauerlauf		Körper/Beine
44		Ausdauer - Minutenlauf		Körper/Beine
<p>Beweglichkeit</p> 		45	Ball durch Beine an die Wand	30 s
	46	Beugen – Aufrichten - Drehen	20 s	Hüfte/Rumpf
	47	Durchsteiger	45 s	Körper
	48	Fuß – Hand - Wechsel	45 s	Hüfte
	<p>Koordination</p> 	49	Ballslalom mit Gymnastikstab	
50		Einbeinstand blind		Beine
51		Fadenkreuzspringen		Beine
52		Fallstabreaktion		Arme
53		Kasten – Bumerang - Lauf		Körper
54		Kasten - Seilspringen	30 s	Beine/Arme
55		Kastenteil - Rodeo	30 s	Körper
56		Korbwurf rückwärts		Arme/Schulter
57		Schwebestehen		Beine
58		Sternhüpfen		Beine
59		Zielhüpfen blind		Beine
60		Zielwerfen	1 min	Arme

Aufrollen (40 s)

1

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der geraden Bauchmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur



Testdauer: 40 Sekunden

Durchführung: Die Testperson liegt auf dem Rücken und umfasst mit beiden Händen die untere Sprosse der Sprossenwand. Arme und Beine können bei der Ausführung gebeugt werden (Beine bis zu einem Kniewinkel von minimal 90 Grad). Beide Beine werden gleichzeitig zwischen Boden und Sprossenwand (Markierung) möglichst schnell hin- und hergeführt. Die Markierung ist an der 4. Sprosse von unten (ca. 0,60 m) angebracht.

Material: Sprossenwand, Markierungsseil/-band für 4. Sprosse, Turnmatte, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird jeder Anschlag der Füße an der markierten Sprosse innerhalb der Übungszeit von 40 Sekunden.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	04	08	12	16	20	24	28	32	36	40
weiblich:	03	07	10	14	17	21	24	28	31	35

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Beckenhub einbeinig (rechts + links)

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

- untere Rücken-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur



Testdauer: maximal 2 Minuten pro Beinseite

Durchführung:

Die Testperson befindet sich in Rückenlage. Das abgestützte Bein wird mit rechtwinkligem Knie aufgestellt, das Spielbein nach vorn-oben gestreckt. Die Bewegung erfolgt bis zur vollständigen Rumpfstreckung. Beim Absenken in die Ausgangslage darf der Po nicht den Boden berühren. Die Bewegungsgeschwindigkeit beträgt 2 Sekunden pro Zyklus (absenken=1 Sekunde; hochdrücken=1 Sekunde). Der Test gilt als beendet, wenn eine vollständige Streckung des Rumpfes nicht mehr gelingt, der Po abgelegt wird oder der Bewegungsrhythmus nicht mehr eingehalten werden kann. Unmittelbar danach wechselt die Testperson auf die andere Beinseite.

Material:

Turnmatte, Metronom (Musik mit 60 oder 120 bpm), Partner

Bewertung:

Gewertet wird nur die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen. Die Ausführung pro Beinseite ist auf 2 Minuten begrenzt. Daraus folgt: 2 Minuten (120 Sekunden) entspricht maximal 60 Wiederholungen. Insgesamt sind auf beiden Beinseiten maximal 120 Wiederholungen möglich.

Beispiel:

- rechtes Bein = 48 Wiederholungen
 - linkes Bein = 36 Wiederholungen
- Gesamt = 84 Wiederholungen

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	10	20	30	40	50	60	72	85	100	120
weiblich:	10	20	30	40	50	60	72	85	100	120

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

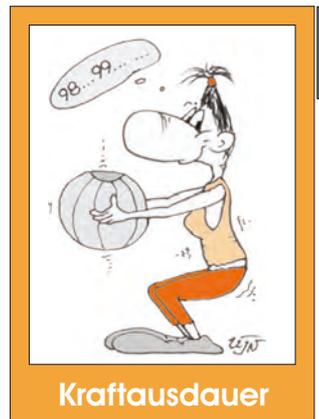
Hacke - Spitze

Zielstellung:

- Ganzkörperstabilisation

Beanspruchte Muskulatur:

- Schulter-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur



Testdauer: maximal 2 Minuten

Durchführung:

Die Testperson befindet sich im Unterarmstütz. Die Ellbogen und die zur Faust zusammengeführten Hände bilden ein Dreieck. Rumpf und Beine sind gestreckt. Im 1-Sekunden-Rhythmus (1 s - anheben; 2 s - absenken) wird wechselseitig das gestreckte Bein um Fußlänge angehoben und berührt mit der Fußspitze die Ferse des abstützenden Fußes. Die Knie bleiben bei der Übungsausführung gestreckt. Der Test gilt als beendet, wenn die gestreckte Rumpfhaltung bzw. der vorgegebene Bewegungsrhythmus nicht mehr gehalten werden kann oder die Testperson selbständig abbricht.

Material:

Turnmatte, Metronom

Bewertung:

Gewertet wird nur die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen Fußspitze-Ferse bei gestreckter Rumpfhaltung. Der Test ist auf 2 Minuten begrenzt. Daraus folgt: 2 Minuten (120 Sekunden) entspricht maximal 60 Wiederholungen.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	10	20	25	30	35	40	45	50	55	60
weiblich:	10	20	25	30	35	40	45	50	55	60

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

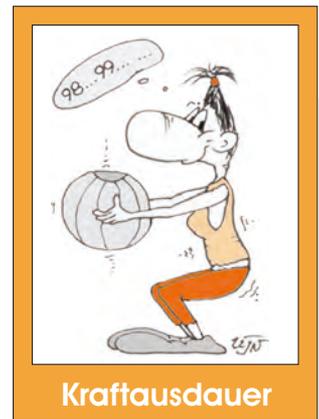
Hüftseitheben (rechts + links)

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der seitlichen Hüftmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

- seitliche Gesäß-, Hüft- und Schultermuskulatur



Testdauer: maximal 1 Minute pro Körperseite

Durchführung:

Die Testperson befindet sich in Seitlage im Unterarmstütz. Beide Beine sind gestreckt und geschlossen. Die freie Hand ist im Hüftstütz. Nach dem Startsignal wird die Hüfte seitlich abgesenkt und anschließend wieder aufgestreckt. Die Bewegungszeit beträgt 2 Sekunden pro Zyklus (absenken=1 Sekunde; aufstrecken=1 Sekunde). Der Test gilt auf der rechten Körperseite als beendet, wenn die Aufstreckung nicht mehr gelingt, der Unterarmstütz oder der Bewegungsrhythmus nicht mehr eingehalten werden können. Nach max. 2 Sekunden Pause wechselt die Testperson auf die andere Körperseite und setzt die Bewegung in gleicher Weise unter den gleichen Bedingungen fort.

Material:

Turnmatte, Metronom (Musik mit 60 oder 120 bpm), Partner

Bewertung:

Gewertet wird nur die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen. Die Ausführung pro Beinseite ist auf 1 Minute begrenzt.

Daraus folgt: 1 Minuten (60 Sekunden) entspricht maximal 30 Wiederholungen. Insgesamt sind auf beiden Beinseiten maximal 60 Wiederholungen möglich.

Hinweis: Die gestreckte Körperposition ist über den gesamten Test einzuhalten.

Beispiel:

- rechte Körperseite = 30 Wiederholungen
 - linke Körperseite = 20 Wiederholungen
- Gesamt = 50 Wiederholungen

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	10	20	28	35	40	45	50	55	58	60
weiblich:	10	20	28	35	40	45	50	55	58	60

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Kniebeuge einbeinig

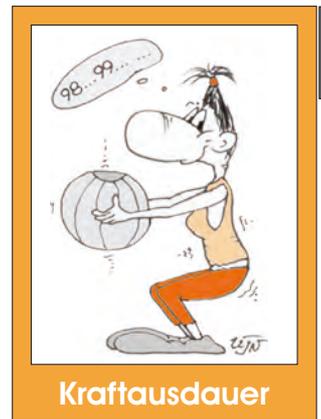
9

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Beinmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

- vordere Oberschenkelmuskulatur



Testdauer: ohne Zeitbegrenzung, ca. 3 Minuten

Durchführung: Die Testperson steht mit einem Bein auf einer Turnbank. Das freie Bein ist gestreckt. Die einbeinige Kniebeuge wird so tief ausgeführt, bis die Ferse des freien Beines (Spielbein) den Boden berührt. Anschließend erfolgt das Hochdrücken bis zur vollständigen Kniestreckung (Hand der Spielbeinseite stützt zur Stabilisation an der Wand ab). Kann die geforderte Kniebeuge nicht mehr korrekt ausgeführt werden, erfolgt der unmittelbare Wechsel auf das andere Bein. Bei geringer Körpergröße wird eine Turnmatte neben die Bank gelegt. Damit verringert sich eine unverhältnismäßig tiefe Beugung.

Material: Turnbank, Turnmatte

Bewertung: Gewertet wird die Summe der Kniebeuge der rechten und linken Beinseite.

Beispiel:

rechtes Bein = 33 Wiederholungen

linkes Bein = 30 Wiederholungen

Gesamt = 63 Wiederholungen

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	08	16	24	32	40	48	56	64	72	80
weiblich:	06	12	18	24	31	38	45	52	59	66

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Liegen - Hocken - Stehen (45 s)

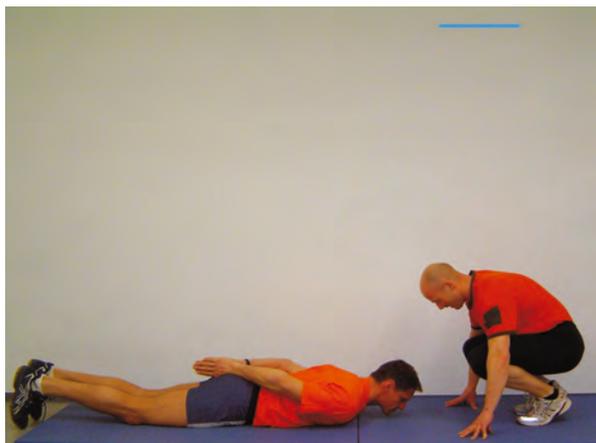
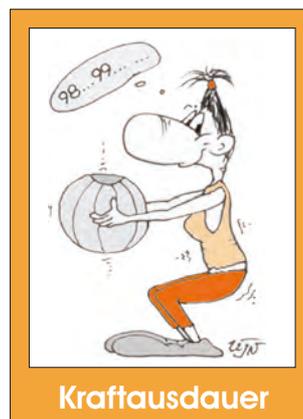
10

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der komplexen muskulären Ganzkörperkoordination

Beanspruchte Muskulatur:

- Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur (Ganzkörperbelastung)



Testdauer: 45 Sekunden

Durchführung: Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer Turnmatte und die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Auf ein Startsignal stützen die Hände in Brusthöhe, die Arme werden gestreckt und die Beine angehockt. Danach richtet sich die Testperson auf und berührt mit der Hand die festgelegte Markierung an der Wand. In umgekehrter Reihenfolge wird die Ausgangsposition wieder eingenommen und die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Die Höhe der Markierung wird vor dem Test festgelegt (Fingerspitzen bei ausgestrecktem Arm, Fersen am Boden).

Material: Turnmatte, Stoppuhr, Markierung (Kreide, Kreppband)

Bewertung: Gewertet wird jede Berührung der Wandmarkierung und jeder Handklatsch hinter dem Rücken in der Liegeposition. Ein Durchlauf, der mit dem Klatschen der Hände hinter dem Rücken in Bauchlage endet, zählt 2 Wertungen. Es werden keine halben Punkte vergeben.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich: (Zähler)	06	11	16	19	23	26	29	32	35	37
weiblich: (Zähler)	05	10	15	17	20	22	25	27	30	32

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

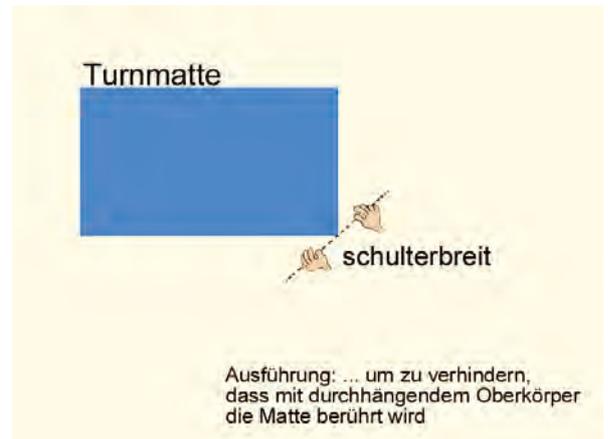
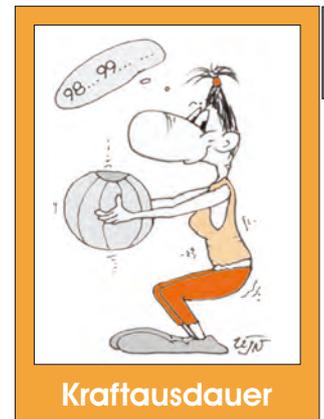
Liegestütze

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Arm-Schultermuskulatur (dynamisch) und der Bauch-Hüftmuskulatur (statisch)

Beanspruchte Muskulatur:

- Armstrecker, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur



Testdauer: ohne Zeitbegrenzung, maximal 2 Minuten

Durchführung: Die Testperson befindet sich im Liegestütz mit gestreckter Oberkörperhaltung ggf. mit den Füßen an der Wand. Die Hände werden auf dem Hallenboden (vor der Turnmatte mindestens schulterbreit) abgestützt. Während der Liegestützbeuge berührt die Brust die Turnmatte und ein rechter Ellbogenwinkel ist erkennbar. Das Hochdrücken erfolgt bis zur vollen Armstreckung. Wahlweise sind für Mädchen und Frauen Halbliegestütze möglich. Bei dieser verkürzten Variante erfolgt der Stütz auf den Knien, die Unterschenkel sind gebeugt.

Material: Turnmatte

Bewertung: Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze. Gezählt werden nur Übungswiederholungen, bei denen die rechtwinklige Beugung die volle Armstreckung erreicht wurde.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	06	12	18	24	31	38	45	52	59	66
weiblich:	03	06	09	12	16	20	24	28	32	36
Halbliegestütz:	08	12	16	20	25	31	37	43	49	55

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

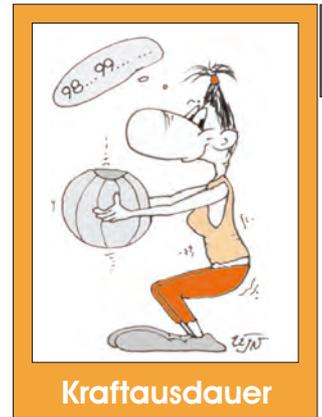
Liegestütze military (40 s)

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Arm-Schultermuskulatur (dynamisch) und der Bauch-Hüftmuskulatur (statisch)

Beanspruchte Muskulatur:

- Armstrecker, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur



Testdauer: 40 Sekunden

Durchführung:

Die Testperson liegt auf dem Bauch und die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Auf ein Startsignal drückt sich die Testperson in den Liegestütz, verlagert das Körpergewicht auf eine Seite, hebt die Hand vom Boden und berührt die andere Hand oder den stützenden Unterarm. Danach legt sich die Testperson wieder auf den Bauch, es erfolgt ein Handklatsch hinter dem Rücken und die nächste Wiederholung beginnt, wobei dann im Wechsel das Berühren der linken und rechten Hand oder Unterarmseite fortgesetzt wird.

Material:

Turnmatte, Stoppuhr

Bewertung:

Gewertet wird jeder Handklatsch hinter dem Rücken und jede Hand- bzw. Unterarmberührung innerhalb der Übungszeit von 40 Sekunden.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	04	12	19	25	30	34	38	42	46	50
weiblich:	03	08	13	18	22	26	30	34	38	42

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Schneller Crunch (40 s)

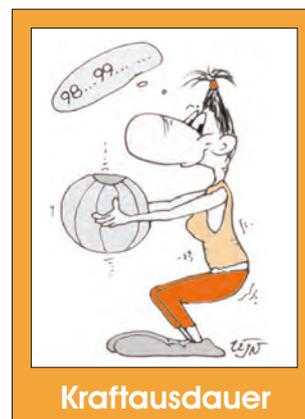
15

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der geraden Bauchmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur



Testdauer: 40 Sekunden

Durchführung: Die Testperson liegt auf dem Rücken und die Fersen sind auf einem Hocker abgelegt (Crunchposition). Zwischen beiden Knien wird ein Gymnastik-/Volleyball fixiert. Im Knie- und Hüftgelenk wird ein rechter Winkel angestrebt. Auf ein Startsignal wird 40 Sekunden lang, möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend umgeben (Nicht von Hand zu Hand zuwerfen!). Die Übergabe erfolgt jeweils vor und hinter den Oberschenkeln. Der Rumpf wippt dabei leicht auf und ab. Während der Übungszeit ist die Beinposition (rechte Winkel) einzuhalten.

Material: Turnmatte, Hocker, Gymnastik-/Volleyball, Tennisball, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet werden nur die „sauber“ ausgeführten Umkreisungen innerhalb der Übungszeit von 40 Sekunden. Dabei ist auf die leichte Wippbewegung des Rumpfes zu achten!

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	10	16	22	28	32	36	40	44	48	52
weiblich:	10	16	22	28	32	36	40	44	48	52

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

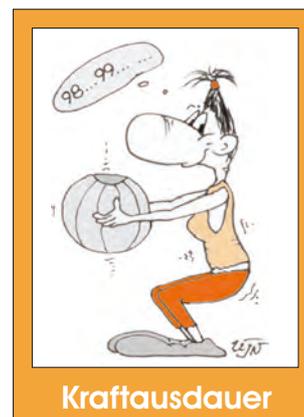
Sit ups (30 s)

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Bauchmuskulatur und Hüftbeuger (Dynamisch)

Beanspruchte Muskulatur:

- gerade und schräge Bauchmuskulatur



Testdauer: 30 Sekunden

Durchführung:

Die Testperson liegt auf dem Rücken und fixiert beide Füße zwischen der 1. und 2. Sprosse der Sprossenwand. Die Knie sind ca. 90 Grad gebeugt. Die Arme werden vor der Brust gekreuzt, die Hände liegen auf den Schultern. Auf das Startsignal richtet sich die Testperson so oft und so schnell wie möglich - innerhalb von 30 Sekunden - auf und berührt mit dem rechten Ellbogen das linke Knie. Dies erfolgt im weiteren Verlauf jeweils wechselseitig (links-rechts und rechts-links). Danach erfolgt das Zurücklegen in die Ausgangsposition. Die Hüfte darf beim Zurücklegen nicht angehoben werden, da dies ein unberechtigtes Schwungholen provoziert.

Material:

Sprossenwand, Turnmatte, Stoppuhr

Bewertung:

Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Sit ups innerhalb der Übungszeit von 30 Sekunden.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	05	09	13	16	19	22	25	28	30	32
weiblich:	03	07	11	14	17	20	23	26	28	30

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Wandsitzen

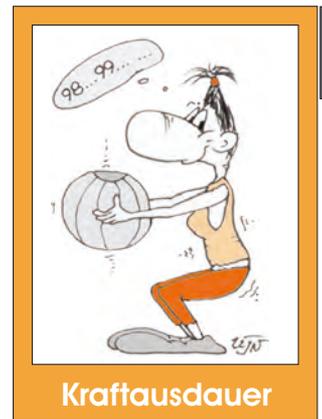
17

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Beinmuskulatur (statisch)

Beanspruchte Muskulatur:

- vordere Oberschenkelmuskulatur



Testdauer: ohne Zeitbegrenzung, maximal 4 Minuten

Durchführung: Die Testperson lehnt mit der gesamten Rückenfläche an der Wand. Die Oberschenkel sind waagrecht (rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel). Die Arme werden vor dem Rumpf verschränkt. Diese Position wird auf das Kommando "Fertig" eingenommen. Nach ca. 3 Sekunden erfolgt der Start und die Zeitnahme durch den Testleiter. Die Position im Wandsitz wird so lange wie möglich gehalten. Der Test gilt als beendet, wenn die Oberschenkel nicht mehr waagrecht, die Arme nicht mehr verschränkt gehalten werden bzw. die Testperson selbständig aufgibt.

Material: Stoppuhr, gerade Wandfläche

Bewertung: Gemessen wird die Zeit, in der die geforderte Position im Wandsitz gehalten werden kann. Sollte nicht bereits zu Beginn der korrekte Wandsitz eingenommen werden, ist auf den Test zu verzichten.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	0:10	0:30	0:50	1:10	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00
weiblich:	0:10	0:40	0:50	1:10	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Druckwurf an die Wand (20 s)

Zielstellung:

- Frequenzschnelligkeit beidarmig (reaktiv)

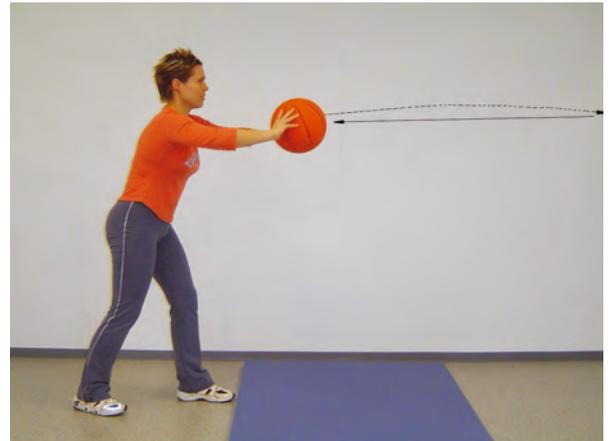
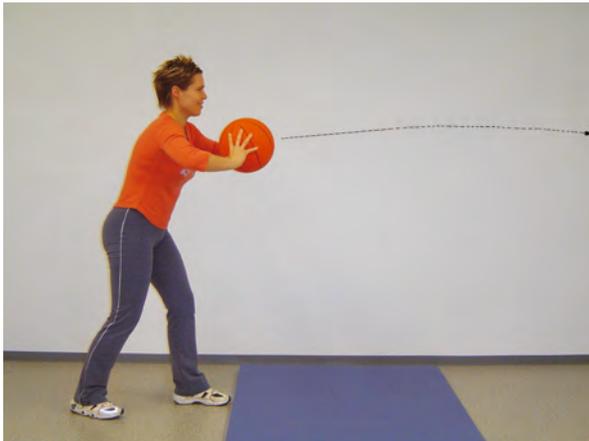
Beanspruchte Muskulatur:

- Schulter- und Armmuskulatur



Schnelligkeit

19



Testdauer: 20 Sekunden

Durchführung: Die Testperson befindet sich in der Schrittstellung hinter der Wurfline (auch Mattenkante). Nach dem Startsignal werden 20 Sekunden lang mit einem Basketball Druckwürfe so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand (Entfernung männlich 2,50m / weiblich 2,00m) durchgeführt. Die Druckwürfe erfolgen beidarmig und in Brusthöhe. Die Wurfline darf nur kurzzeitig bei Ballverlust überschritten werden. Die Testperson kann 2 Durchgänge absolvieren.

Material: Stoppuhr, Markierung oder Mattenkante, Basketball

Bewertung: Gewertet wird die Anzahl der Druckwürfe bis zum Auffangen des Balles innerhalb der Testzeit von 20 Sekunden. Der beste Durchgang wird bewertet.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	06	08	10	12	15	18	21	23	25	27
weiblich:	05	07	09	11	14	17	19	21	23	25

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Wechselsteps (15 s)

25

Zielstellung:

- Frequenzschnelligkeit lokomotorisch

Beanspruchte Muskulatur:

- Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur (Ganzkörperbelastung)



Schnelligkeit



Testdauer: 15 Sekunden

Durchführung: Die Testperson steht in Schrittstellung mit einem Fuß aufgesetzt vor einer Turnbank. Auf das Startsignal berühren wechselseitig die Füße 15 s lang, so schnell und oft wie möglich, die Oberkante der Turnbank. Die Arme unterstützen aktiv die schnellen Beinwechsel. Die Turnbank muss nur leicht berührt werden. Die Testperson hat vor dem Wertungsversuch die Möglichkeit, selbständig zu probieren. Der Testperson wird - nach einer Pause von mindestens 2 Minuten - auf Wunsch ein zweiter Wertungsversuch ermöglicht.

Material: Stoppuhr, Turnbank

Bewertung: Gewertet werden alle Berührungen der Oberkante der Turnbank innerhalb der Übungszeit von 15 s. Die Berührung in der Ausgangsstellung wird nicht gezählt. Der beste Versuch wird bewertet.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	05	15	25	30	34	37	40	44	47	50
weiblich:	05	13	23	28	32	35	38	42	45	48

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Liegestütze auf Zeit (30 s)

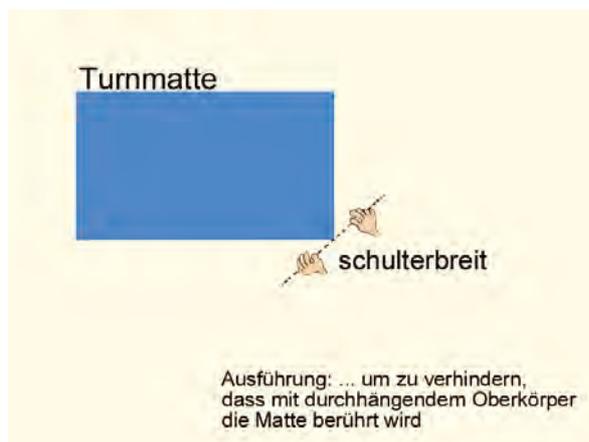
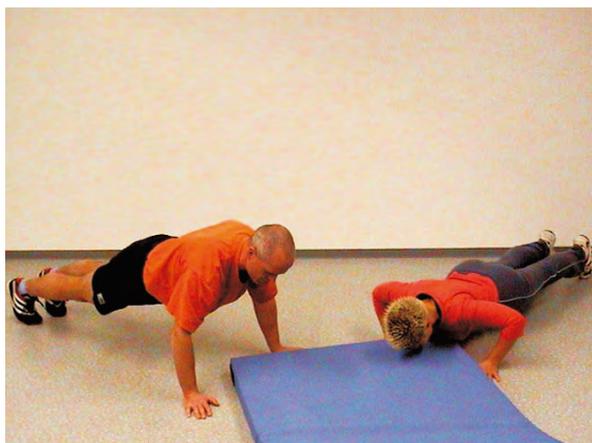
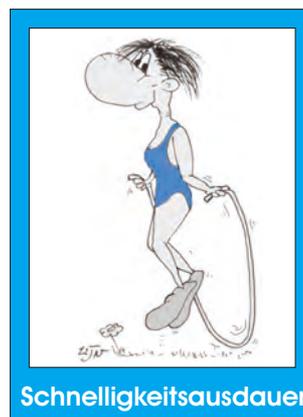
28

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Arm-Schultermuskulatur (dynamisch) und der Bauch-Hüftmuskulatur (statisch)

Beanspruchte Muskulatur:

- Armstrecker, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur



Testdauer: 30 Sekunden

Durchführung: Die Testperson befindet sich im Liegestütz mit gestreckter Oberkörperhaltung ggf. mit den Füßen an der Wand. Die Hände werden auf dem Hallenboden (vor der Turnmatte mindestens schulterbreit) abgestützt. Während der Liegestützbeuge berührt die Brust die Turnmatte und ein rechter Ellbogenwinkel ist erkennbar. Das Hochdrücken erfolgt bis zur vollen Armstreckung. Der Start erfolgt auf Kommando.

Material: Turnmatte, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze innerhalb von 30 Sekunden. Gezählt werden nur Übungswiederholungen, bei denen die rechtwinklige Beugung und die vollständige Armstreckung erreicht wurden. Das Berühren der Turnmatte mit der Brust begrenzt den Beugeweg. Der Versuchsleiter sollte durch lautes Mitzählen signalisieren, welche Liegestütze korrekt ausgeführt wurden.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	04	08	12	16	20	24	28	32	36	40
weiblich:	02	04	06	08	11	14	18	22	26	30

In Anlehnung an die 100er Punkttabelle

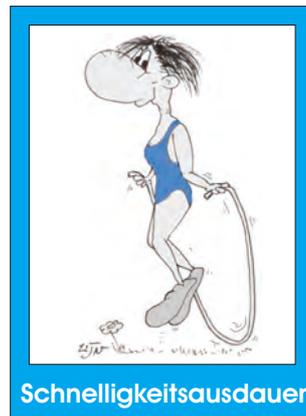
Seilspringen (1 min)

Zielstellung:

- Schnelligkeitsausdauer
(Ganzkörperkoordination)

Beanspruchte Muskulatur:

- Waden-/Schienbeinmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur



29



Testdauer: 1 Minute

Durchführung: Die Testperson benutzt ein Sprungseil und versucht nach dem Startsignal möglichst viele Seildurchschläge (vorwärts) durchzuführen. Während der beidbeinigen Sprünge können die Füße leicht versetzt werden.

Material: Sprungseil, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180
weiblich:	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

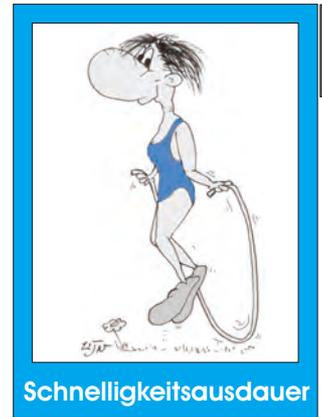
Wechselsteps (30 s)

Zielstellung:

- Frequenzschnelligkeit lokomotorisch

Beanspruchte Muskulatur:

- Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur (Ganzkörperbelastung)



31



Testdauer: 30 Sekunden

Durchführung: Die Testperson steht in Schrittstellung mit einem Fuß aufgesetzt vor einer Turnbank. Auf das Startsignal berühren wechselseitig die Füße 30 s lang, so schnell und oft wie möglich, die Oberkante der Turnbank. Die Arme unterstützen aktiv die schnellen Beinwechsel. Die Turnbank muss nur leicht berührt werden. Die Testperson hat vor dem Wertungsversuch die Möglichkeit, selbständig zu probieren. Der Testperson wird - nach einer Pause von mindestens 2 Minuten - auf Wunsch ein zweiter Wertungsversuch ermöglicht.

Material: Stoppuhr, Turnbank

Bewertung: Gewertet werden alle Berührungen der Oberkante der Turnbank innerhalb der Übungszeit von 30 s. Die Berührung in der Ausgangsstellung wird nicht gezählt. Der beste Versuch wird bewertet.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	10	28	47	57	65	72	78	84	89	94
weiblich:	10	25	43	53	60	67	74	80	85	90

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Schlussweitsprung

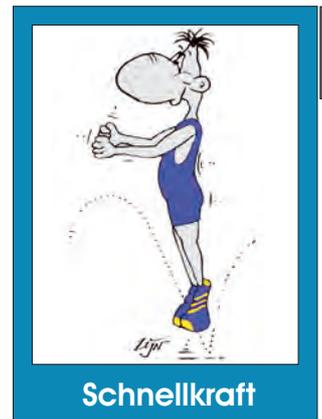
38

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der horizontalen Sprungkraft (dynamisch)

Beanspruchte Muskulatur:

- Waden-, Oberschenkel- und Hüftstreckmuskulatur



Testdauer: ohne Zeitbegrenzung, 3 Versuche unmittelbar hintereinander

Durchführung: Die Testperson steht in Schlußstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunglinie. Durch einen kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlußweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen.

Material: Bandmaß, Turnmatte (ggf. als Landefläche)

Bewertung: Die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landung (hinterer Abdruck) wird gemessen und die beste Sprungweite aus drei Versuchen gewertet.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	1,00	1,20	1,40	1,60	1,80	2,00	2,20	2,40	2,60	2,80
weiblich:	0,90	1,05	1,20	1,35	1,50	1,65	1,80	2,00	2,20	2,40

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

3 - Minuten Treppensteigen

(modifiziert nach Ruffier)

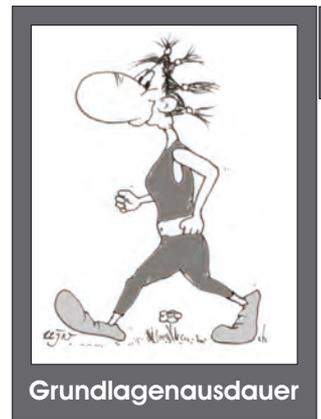
39

Zielstellung:

- Leistungs- und Erholungsfähigkeit (aerob) des Herz-Kreislauf-Systems (Grundlagenausdauer)

Beanspruchte Muskulatur:

- Beinmuskulatur



Testdauer: 3 Minuten

Durchführung: Eine Stufe wird über eine Dauer von 3 Minuten auf- und abgestiegen (Stufenhöhe nach Körpergröße - 0.30m bis 0.50m, Kniebeugung ca. 90 Grad). Der Fuß wird mit der ganzen Sohle auf die Stufe gesetzt. Die Bewegungsgeschwindigkeit wird vom Versuchsleiter vorgegeben. Mit Hilfe eines Metronoms oder eingespielter Musik (120 bpm) werden taktgenau 90 Besteigungen in 3 Minuten absolviert. Die Ausführung ist ökonomisch und ohne zusätzliche Kraftaufwendungen durchzuführen. Unmittelbar nach den 3 Minuten wird vom Partner der Belastungspuls und der Puls nach 1, 2 und 3 Minuten erfasst (Puls in 10 Sekunden; Messzeit mal 6 = Minutenpuls).

Material: Turnbänke, Hocker, Stepp-Bretter, Metronom oder Musik (120 bmp) / Stoppuhr

Bewertung: Nach der Belastung sind folgende Herzfrequenzen/Pulswerte zu erfassen:

1. Ruhepuls (P1) muss bekannt sein!
2. Belastungspulses (P2)
3. Puls 1 min nach der Belastung (P3)
4. Puls 2 min nach der Belastung (P4)
5. Puls 3 min nach der Belastung (P5)

Leistungsindex = $(P1 + P2 + P3 - 200) / 10$; Bsp.: $=(52+128+80-200)/10=60/10 = 6.0$

Erholungsindex = $(P2-P3) + (P2-P4) + (P2-P5)$; Bsp.: $=(128-80)+(128-64)+(128-60) = 48 + 64 + 68 = 180$

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Leistungsindex:	20	18	16	14	12	10	08	06	04	02
Erholungsindex:	30	50	70	90	110	130	150	170	190	210

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

12 - Minuten Ausdauerlauf

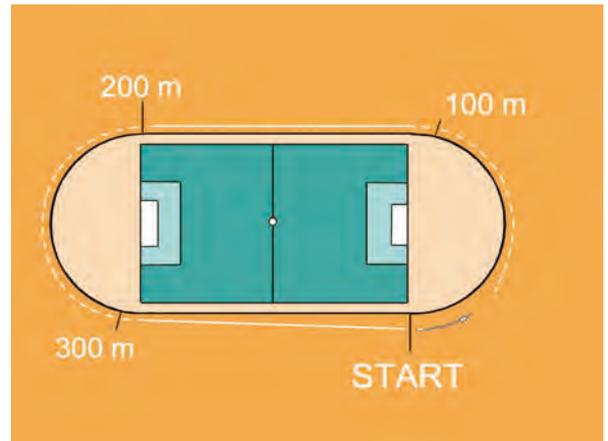
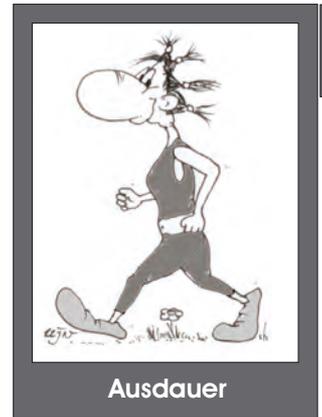
41

Zielstellung:

- aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

Beanspruchte Muskulatur:

- Bein- und Hüftmuskulatur (Ganzkörperbelastung)



Testdauer: 12 Minuten

Durchführung: Die Testperson beginnt den Ausdauerlauf nach dem Startsignal aus dem Hochstart. Innerhalb von 12 Minuten versucht die Testperson eine größtmögliche Laufstrecke zurück zu legen. Kann die Laufbewegung nicht mehr fortgesetzt werden, muss die Testperson mindestens bis 12 Minuten weiter gehen.

Material: 400m-Laufbahn oder flache Rundenstrecke, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird die Laufstrecke (Gehstrecke), die innerhalb von 12 Minuten zurück gelegt wurde. Laufstrecken, die mit einer geringeren Lauf- bzw. Gehzeit erreicht wurden, werden nicht gewertet. Die Laufstrecke sollte mindestens auf 10 Meter genau ermittelt werden.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	2200	2350	2500	2650	2800	2900	3000	3100	3200	3300
weiblich:	1770	1900	2030	2160	2290	2420	2550	2650	2750	2850

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Ausdauer - Minutenlauf

44

Zielstellung:

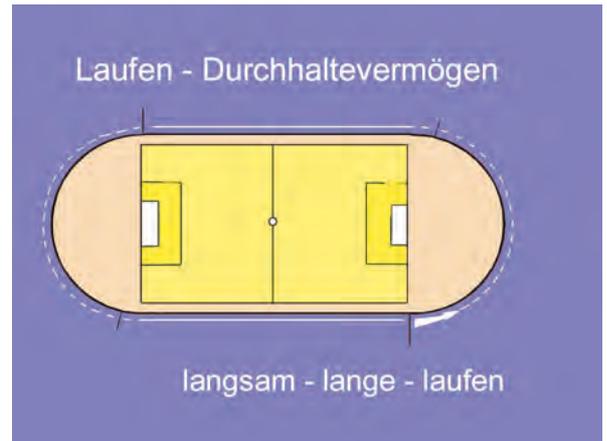
- aerobe Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

Beanspruchte Muskulatur:

- Bein- und Hüftmuskulatur (Ganzkörperbelastung)



Grundlagenausdauer



Testdauer: maximal 35 Minuten

Durchführung: Die Testperson beginnt den Ausdauerlauf nach dem Startsignal aus dem Hochstart. Die Testperson versucht möglichst lange zu laufen. Dabei kommt es nicht auf die Laufschnelligkeit oder die zurückgelegte Strecke an. Kann die Laufbewegung nicht mehr fortgesetzt werden - die Testperson muss gehen oder bleibt stehen - ist der Test beendet.

Material: Laufbahn oder flache Rundenstrecke, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird die Laufzeit, d.h. das Durchhaltevermögen beim Laufen. Die Laufzeit ist sekundengenau zu erfassen. Gewertet wird die Anzahl der vollständig gelaufenen Minuten.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	07	10	13	16	19	22	26	30	33	35
weiblich:	07	10	13	16	19	22	26	30	33	35

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Beugen - Aufrichten - Drehen (20 s) (Bad - Beweglichkeit)

Zielstellung:

- Beweglichkeit (dynamisch)
(Ganzkörperkoordination)

Beanspruchte Muskulatur:

- seitliche Rumpf- und hintere Oberschenkelmuskulatur



46



Testdauer: 20 Sekunden

Durchführung: Die Testperson steht aufrecht in leichter Seitgrätschstellung mit dem Rücken zur Wand (Fersen an 30 cm von der Wand entfernten Linie, Bodenmarkierung an den Fußspitzen, Wandmarkierung in Schulterhöhe). Die Markierungen werden auf das Startsignal mit beiden Händen (Fingerspitzen) in folgender Reihenfolge berührt:
Boden - halbe Drehung rechts - Wand - Boden - halbe Drehung links - Wand - Boden - halbe Drehung rechts - ...
Die Fußsohlen bleiben während der Übung fest am Boden.
Die Testperson hat 2 Versuche.

Material: 2 Kontaktflächen 30cm mal 30cm (Teppichfliesen), Bandmaß, Stoppuhr

Bewertung: Gezählt werden alle Berührungen (Boden und Wand) in 20 Sekunden. Der Versuch ist ungültig, wenn nicht beide Hände den Boden oder die Wand berühren bzw. wenn die Füße nicht fest am Boden stehen bleiben.
Gewertet wird der beste Versuch.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	05	10	15	20	25	28	31	34	37	40
weiblich:	05	10	15	20	25	28	31	34	37	40

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

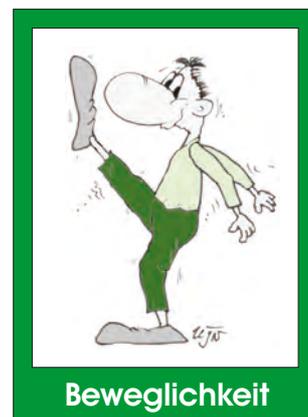
Durchsteiger (45 s)

Zielstellung:

- Beweglichkeit im Hüft- und Schultergelenk (Ganzkörperkoordination)

Beanspruchte Muskulatur:

- Hüftbeuger / -strecker, Schultermuskulatur (Ganzkörper)



47



Testdauer: 45 Sekunden

Durchführung: Die Testperson steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab im schulterbreiten Griff mit beiden Händen. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von hinten nach vorn über den Gymnastikstab (Beine nacheinander). Danach richtet sich der Rumpf auf und der Gymnastikstab berührt den Po. Nach dem Zurücksteigen von vorn nach hinten wird der Rumpf aufgerichtet und der Gymnastikstab berührt die Hüftbeuge. Die Arme sind während der Übungsausführung fast vollständig gestreckt. Es besteht die Möglichkeit, den Test auch ohne Schuhe durchzuführen.

Material: Gymnastikstab, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet werden jeweils die einzeln ausgeführten Durch- und Zurücksteiger, verbunden mit dem notwendigen Aufrichten des Rumpfes und dem Berühren von Po bzw. Hüftbeuge.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	03	06	09	12	15	18	21	24	27	30
weiblich:	03	06	09	12	15	18	21	24	27	30

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Einbeinstand blind

50

Zielstellung:

- Gleichgewichtsfähigkeit (Ganzkörperkoordination)

Beanspruchte Muskulatur:

- Bein- und Hüftmuskulatur



Testdauer: ohne Zeitbegrenzung, ca. 3 bis 4 Minuten

Durchführung: Die Testperson barfuß auf einem festen Untergrund (Hände im Hüftstütz). Ziel ist es, 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen. Auf jeder Beinseite werden 2 Versuche nacheinander absolviert, von denen der Beste gewertet wird. Nach 30 s erfolgt der Abbruch durch den Versuchsleiter. Nach der Standposition mit geöffneten Augen beginnt der Versuch, wenn die Augen geschlossen werden. Der Versuch ist beendet, wenn die Augen geöffnet, der freie Fuß den Boden berührt oder der Hüftstütz aufgegeben wird.

Material: Stoppuhr, fester Untergrund (keine Turnmatte)

Bewertung: Gewertet wird der Beste von 2 Versuchen auf der linken Beinseite, anschließend der beste Versuch auf der rechten Beinseite.

Der Mittelwert aus den beiden Bestversuchen wird später bepunktet.

Beispiel:

linkes Bein: 12s 22s

rechtes Bein: 11s 19s

Ergebnis: 22s + 19s = 41s: 2 = 20,5s

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	2,5	5,0	7,5	12,5	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0
weiblich:	2,5	5,0	7,5	12,5	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle

Kasten - Seilspringen (30 s)

54

Zielstellung:

- Gleichgewichts-, Orientierungs- und Rhythmusfähigkeit (Ganzkörperkoordination)

Beanspruchte Muskulatur:

- Bein- und Hüftmuskulatur (Schultermuskulatur)



Testdauer: 30 Sekunden

Durchführung: Die Testperson hat die Aufgabe auf einem Kasten (Höhe = 1 Meter) in einer Minute so viele Seildurchschläge (vorwärts) wie möglich zu absolvieren.

Material: Stoppuhr, 1m hoher Kasten, Sprungseil (Weichbodenmatten zur Absicherung), Kridemarkierungen (Orientierung auf dem Kastendeckel)

Bewertung: Gewertet werden alle korrekt absolvierten Seildurchschläge innerhalb von 30 Sekunden. Nicht gezählt werden Versuche, bei denen sich das Seil in den Beinen verfängt, die Testperson über das Seil steigt und den nächsten Seildurchschlag beginnt.

Punkte:	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
männlich:	03	06	10	15	21	28	36	46	56	66
weiblich:	03	06	10	15	21	28	36	46	56	66

In Anlehnung an die 100er Punktetabelle