

Fitness-Konditions-Test zur Bewertung

Disziplinen:

1. **Standweitsprung**
2. **Medizinballwurf/-stoß**
3. **Pendellauf (10 x 5m)**
4. **Sit-Ups (30 Sekunden)**
5. **Hockwende (30 Sekunden)**
6. **Liegestütz (60 Sekunden)**



(Option: Es können individuell Disziplinen als Spezial-Disziplin angegeben werden. Deren Gewichtung zählt doppelt!)

1. Standweitsprung

Testvorbereitungen/Material: Eine Sprungmarkierung wird gesetzt und entsprechend der Sprungrichtung eine Weitmarkierung gelegt. (z. B. ein 2m-Zollstock in einem Meter Entfernung)

Aufgabe: Aus dem Stand möglichst weit springen.

Durchführung/Regeln: Der Absprung erfolgt beidbeinig mit Landung auf beiden Füßen. Ausgangspunkt ist der parallele Stand an der Markierungslinie, die nicht überschritten werden darf. Die Person muss im sicheren Stand landen und stehen bleiben. Es wird der geringste Berührungspunkt zur Absprunglinie gemessen. Es wird der bessere von zwei Versuchen gewertet!

Voraussetzung/Anforderung: Sprungkraft (Schnellkraft der Beinmuskulatur), Gleichgewichtssinn

2. Medizinballwurf/-stoß

Testvorbereitungen/Material: Eine Abwurflinie wird bestimmt, an der ein mindestens 15 Meter langes Maßband angelegt wird. Zur besseren Orientierung können in 5-Meter-Abständen zusätzlich Pylonen gesetzt werden.

Zur Ausführung wird ein Medizinball (2 kg für Mädchen, 3 kg für Jungen) benötigt!

Aufgabe: Aus dem Stand den Medizinball möglichst weit werfen.

Durchführung/Regeln: Ausgangspunkt ist der beidbeinige Stand an der Markierungslinie, die nicht überschritten werden darf. Beide Füße dürfen den Boden nicht verlassen, also kein Sprungwurf. Der Medizinball wird beidarmig über den Kopf geworfen bzw. mit der Kugelstoßtechnik gestoßen und nicht geschleudert oder ähnliches! Von zwei Versuchen wird der bessere Wurf bzw. Stoß gewertet.

Voraussetzung/Anforderung: Wurfkraft (Schnellkraft der Armmuskulatur), Koordination

3. Pendellauf (10 x 5m)

Testvorbereitungen/Material: Eine Strecke von ca. 5 Meter Länge wird ggf. mit Linien bzw. Pylonen markiert. (Empfehlung: Die Außenlinien des Einzelfeldes beim Badminton haben einen Abstand von 5,18 Meter!) Hierbei sollte die Unterscheidung zwischen Start-/Ziel- und Wendelinie gegeben sein.

Aufgabe: Die Strecke soll aus der stehenden Startposition insgesamt zehnmal durchlaufen werden.

Durchführung/Regeln: Beim Wendevorgang muss mindestens ein Fuß die Linie berührt oder überschritten haben. Andersfalls muss der Wendevorgang wiederholt werden. Im Zieleinlauf muss die Linie komplett überschritten sein. Jede Person hat zwei Versuche und der bessere wird gewertet.

Voraussetzung/Anforderung: Sprintschnelligkeit, Schnellkraft der Beinmuskulatur, Wendigkeit/Koordination

4. Sit-Ups (30 Sekunden)

Testvorbereitungen/Material: Eine Turn- oder Gymnastikmatte wird auf dem Boden hingelegt.

Aufgabe: Möglichst viele Sitp-Ups werden innerhalb von 30 Sekunden durchgeführt.

Durchführung/Regeln:

Die Übung wird in Rückenlage durchgeführt. Die Füße werden hüftbreit auseinander so angestellt, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 80 Grad beträgt. Es erfolgt eine Fixierung der Füße durch eine andere Person. Die Hände der Versuchsperson liegen an bzw. auf den Schultern. Dabei müssen die Ellbogen vorgehalten und die Knie berührt werden. Danach wird der Rücken bis zu den Schulterblättern abgelegt. Es werden die jeweiligen Brührungen innerhalb von 30 Sekunden gezählt.

Voraussetzung/Anforderung: Dynamische Kraftausdauer der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

5. Hockwende (30 Sekunden)

Testvorbereitungen/Material: Eine Langbank wird mit genügend Platz an den Längsseiten aufgestellt.

Aufgabe: Es sollen möglichst viele Hockwenden innerhalb von 30 Sekunden durchgeführt werden.

Durchführung/Regeln: Die Hände stützen sich auf der Bank an einem Ort ab. Beide Füße befinden sich beim Start auf einer Seite der Bank. Auf Startsignal werden die Hockwenden durchgeführt. Hierbei zählen zwei mit beiden Füßen vollendete Bodenberührungen als eine Hockwende. Es wird von zwei Versuchen der bessere Durchgang gewertet.

Voraussetzung/Anforderung: Dynamische Kraftausdauer der Arm- und Beinmuskulatur, Koordination und Timing bzw. Rhythmus

6. Liegestütz (60 Sekunden)

Testvorbereitungen/Material: Falls gewünscht kann eine Turn- bzw. Gymnastikmatte ausgelegt werden.

Aufgabe: Es sollen innerhalb von 60 Sekunden möglichst viele Liegestütze ausgeführt werden.

Durchführung/Regeln: Die Übung beginnt auf Startkommando in Liegestützstellung mit vollständig durchgestreckter Hüfte. Frauen dürfen auch den Damenliegestütz benutzen. Die Arme werden gebeugt, so dass der gestreckte Oberkörper nahezu an den Boden heran- und wieder zurückgeführt wird. Es werden nur komplette und richtige Durchgänge gezählt.

Voraussetzung/Anforderung: Kraftausdauerfähigkeit der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur