

Vorwort:

Fitness definiert sich nicht ausschließlich durch Sportlichkeit, auch wenn sie landläufig meist darauf reduziert wird.

Unter Fitness versteht man eher die die Fähigkeit, sich den Anforderungen im Alltag zu stellen – und dort bestmöglich zurechtzukommen.

Nach dem Amerikaner Michael Boyle, einen Verfechter der Functional Fitness, ist „ ... wahre Fitness die gelungene Mischung aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Dynamik – angepasst an die persönlichen Herausforderungen ... „.

Zielsetzung des PFT:

Anhand der zusammengestellten Test-Aufgaben werden verschiedene Bereiche einer zwingend erforderlichen Grund-Fitness ausgetestet.

Speziell bei Sportarten, bei denen vermeintlich wenig körperliche Höchstleistungen abverlangt werden (Präzisions-Sport, Mental-Sport) darf eine sportmotorische Leistungsfähigkeit keinesfalls völlig in den Hintergrund rücken.

Um eine langfristig angestrebte gesunde und erfolgreiche sportliche Entwicklung zu gewährleisten, soll dieser Fitness-Test sowohl als Gradmesser dienen, als auch für fehlende oder bereits vernachlässigte Grundfertigkeiten sensibilisieren.

Die erlangten Erkenntnisse in den einzelnen Test-Bereichen ergeben einen Überblick über die vorhandene Fitness bzw. ihre Defizite. Anschließend ist hier zu entscheiden, inwieweit durch weitere Schulung eventuellen Schwachpunkten entgegengewirkt werden kann und muss.

Organisation und Durchführung des PFT:

Der Testaufbau der einzelnen Test-Aufgaben ist mit minimalem Zeitaufwand an nahezu allen Standorten (Halle oder Freigelände) durchführbar.

Der zeitliche Aufwand zur Durchführung des eigentlichen Test-Ablaufes beträgt maximal 15 Minuten.

Der Materialaufwand ist gering:

- Stoppuhr
- Erhöhung (Kantholz, Kiste, ...), Höhe min. 15 cm bis max. 25cm
- Maßband
- Klebeband zur Begrenzung einer 6m-Laufstrecke (Auch Seil oder ähnliches denkbar)
- Stock oder Stab – Mindestlänge 1 m
- Ball (Fußball, Gymnastikball, ...)
- Sprungseil
- Schreibunterlage, Schreibutensilien

Hinweis zur Durchführung des PFT:

- Vor Test-Beginn sollte ein Aufwärmprogramm durchgeführt werden!
- Keine Testperson sollte vor dem eigentlichen Test an den einzelnen Test-Stationen üben.
- Die Testperson wird bereits vor Beginn der ersten Aufgabe über alle weiteren Aufgaben instruiert.
- Zwischen den einzelnen Aufgaben darf eine maximale Ruhe-Phase von 60 Sekunden eingeräumt werden.
- Die Reihenfolge der Test-Aufgaben muss eingehalten werden.

Test-Aufgabe 1:

Wechsel-Steps



Test-Ziel:

- Schnelligkeit (Frequenzschnelligkeit Beine)
- Belastung der Beinmuskulatur, Hüft- und Gesäßmuskulatur, Schultermuskulatur durch Ausgleichbewegung

Material, Vorbereitung, Aufbau:

- Erhöhung (Kantholz, Kiste, ...)
- Höhe min. 15 cm bis max. 25cm
- Stoppuhr

Test-Ablauf:

- Die Testperson steht mit beiden Beinen vor der Erhöhung.
- Nach dem Startsignal berühren wechselseitig die Füße so oft wie möglich die Erhöhung (Umspringen von rechts nach links).
- Jede leichte Berührung mit der Schuhsohle genügt als Step.
- Die Testperson zählt laut jeden Step.

Test-Dauer:

- 30 Sekunden.
- Jeder gezählte Step wird in das Erfassungsprotokoll eingetragen.

Test-Aufgabe 2:

Einbein-Stand



Test-Ziel:

- Koordination (Gleichgewicht)

Material, Vorbereitung, Aufbau:

- Fester, ebener Untergrund
- Stoppuhr

Test-Ablauf:

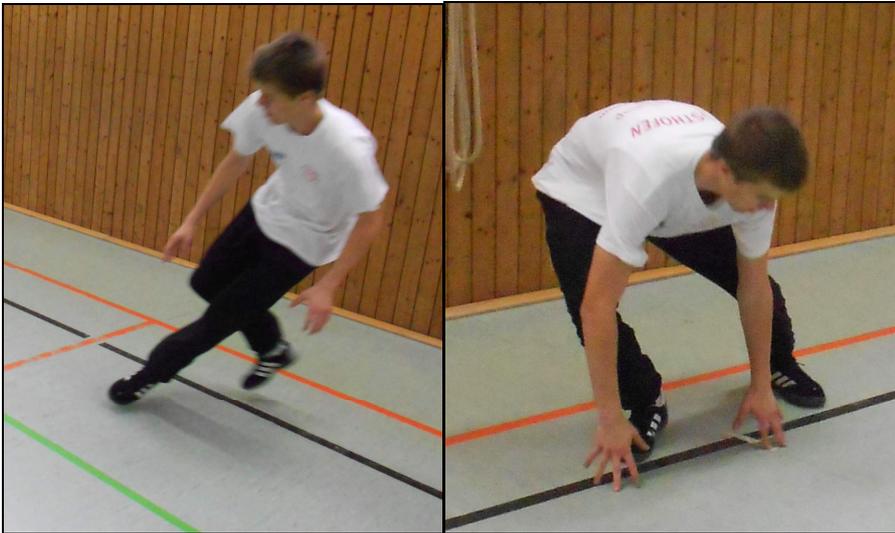
- Die Testperson steht auf einem Bein (leicht gebeugt).
- Das zweite Bein berührt mit dem Spann die Kniekehle des Standbeins.
- Die Arme können das Gleichgewicht stabilisieren.
- Die Augen sind vollständig geschlossen.

Test-Dauer:

- Die Stoppuhr läuft, sobald der Stand eingenommen ist und die Augen geschlossen sind.
- Die Stoppuhr wird angehalten, sobald die Berührung der Kniekehle unterbrochen wird oder die Augen geöffnet werden.
- Die Testperson hat 3 Versuche – die längste Standzeit wird in das Erfassungsprotokoll eingetragen.

Test-Aufgabe 3:

Pendel-Lauf



Test-Ziel:

- Kondition
- Schnelligkeit
- Belastung der Bein- und Hüftmuskulatur
- Ganzkörperbelastung

Material, Vorbereitung, Aufbau:

- Maßband
- Laufstrecke 6 m
- Begrenzungslinien werden jeweils mit einem Klebeband markiert
- Stoppuhr

Test-Ablauf:

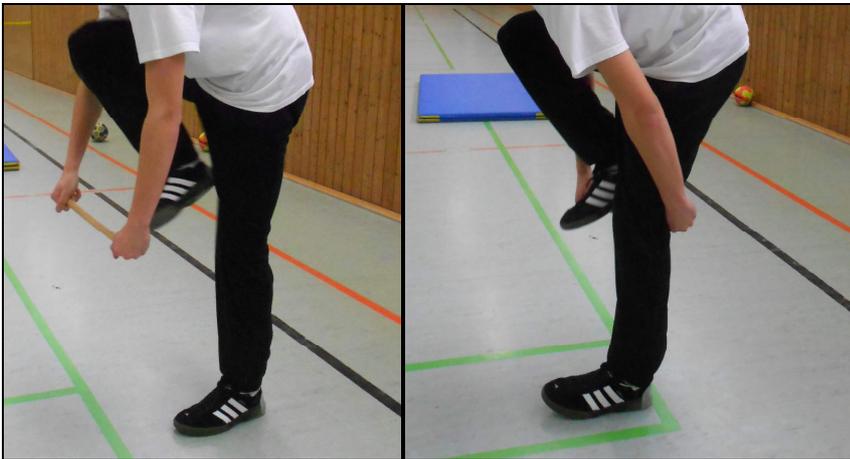
- Die Testperson steht außerhalb der Laufstrecke.
- Mit dem Startsignal läuft (sprintet) die Testperson zur gegenüberliegenden Begrenzungslinie.
- Mit einer Hand müssen die Begrenzungslinien berührt werden.
- Die Testperson läuft innerhalb der Laufstrecke hin und her.

Test-Dauer:

- 40 Sekunden Laufzeit.
- Die Stoppuhr läuft, sobald die Begrenzungslinie überquert wird.
- Jede Berührung der Begrenzungslinien mit der Hand wird in das Erfassungsprotokoll eingetragen.

Test-Aufgabe 4:

Durch-Steiger



Test-Ziel:

- Koordination
- Beweglichkeit der Schulter, Hüft- und Beingelenke
- Beanspruchung der Hüftstreck-, Hüftbeuge- und Schultermuskulatur

Material, Vorbereitung, Aufbau:

- Stock oder Stab – Mindestlänge 1 m
- Stoppuhr

Test-Ablauf:

- Die Testperson umfasst mit beiden Händen den Stab (mind. schulterbreit), steht zunächst aufrecht und hält den Stab auf Höhe der Oberschenkel.
- Nach dem Startsignal steigt die Testperson mit beiden Beinen nacheinander nach vorne über den Stab.
- Nachdem das zweite Bein vor dem Stab den Boden berührt hat, steigt die Testperson mit den Beinen nacheinander wieder nach hinten über den Stab.
- Nach jedem Übersteigen des zweiten Beins müssen kurzzeitig beide Beine den Boden berühren.
- Der Stab darf zu keinem Zeitpunkt losgelassen werden.

Test-Dauer:

- 30 Sekunden.
- Die Stoppuhr läuft nach Startsignal.
- Wird der Stab losgelassen, wird der jeweilige Übersteiger nicht gewertet.
- Jeder Übersteiger mit beiden Beinen (sowohl nach vorne als auch nach hinten) wird gezählt und in das Erfassungsprotokoll eingetragen.

Test-Aufgabe 5:

Ball-Umgreifen



Test-Ziel:

- Koordination
- Feinmotorik
- Beweglichkeit der Schulter, Hüft- und Armgelenke
- Schnelligkeit

Material, Vorbereitung, Aufbau:

- Ball (Fußball, Gymnastikball, ...)
- Stoppuhr

Test-Ablauf:

- Die Testperson steht breitbeinig im Grätsch-Stand.
- Zwischen den Beinen wird der Ball gehalten.
- Eine Hand greift von hinten, eine Hand greift von vorne den Ball.
- Die Testperson muss den Ball loslassen und bevor der Ball den Boden berührt blitzschnell umgreifen (Die Hand von hinten greift nun von vorne und umgekehrt).
- Die Testperson zählt zur Eigenkontrolle jedes Umgreifen laut mit.
- Fällt der Ball auf den Boden, darf er wieder in der Ausgangshaltung aufgenommen und die Umgriffe weiter gezählt werden.

Test-Dauer:

- 30 Sekunden.
- Die Stoppuhr läuft nach Startsignal.
- Jedes Umgreifen wird gewertet und in das Erfassungsprotokoll eingetragen.

Test-Aufgabe 6:

Seil-Springen



Test-Ziel:

- Koordination (Ganzkörperkoordination)
- Feinmotorik
- Kondition
- Schnelligkeit (Schnelligkeitsausdauer)

Material, Vorbereitung:

- Sprungseil
- Stoppuhr

Test-Ablauf:

- Die Testperson führt nach dem Startsignal möglichst viele Seildurchschläge durch.
- Durchschlag: Das Seil schwingt vollständig unter den Beinen durch. Mindestens ein Bein berührt nach dem Durchschlag den Boden (Doppelschwünge werden als ein Durchschlag gewertet).
- Die Testperson zählt laut nach jedem Durchschlag mit.
- Gelingt ein Durchschlag nicht vollständig, wird dieser nicht gewertet.

Test-Dauer:

- 60 Sekunden.
- Jeder gezählte korrekte Seildurchschlag wird in das Erfassungsprotokoll eingetragen.

Erfassungsprotokoll



..... Name, Vorname Geburtsjahr Geschlecht Körpergröße(m) Gewicht (kg)
------------------------	----------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

BMI = $\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)})^2}$	= $\frac{\text{..... kg}}{(\text{..... m})^2}$	> BMI = kg/m ²
--	--	---------------------------------

Test-Aufgabe	Test-Ziel / Fähigkeit	Bezeichnung	Test-Dauer (Sekunden)	Ergebnis	
				Wiederholungen (Anzahl)	Zeit (Sekunden)
1	Schnelligkeit, Muskelbelastung	Wechsel-Steps	30		
2	Koordination (Gleichgewicht)	Einbein-Stand			
3	Kondition, Schnelligkeit, Muskelbelastung	Pendel-Lauf	40		
4	Koordination, Beweglichkeit, Muskelbelastung	Durch-Steiger	30		
5	Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit	Ball-Umgreifen	30		
6	Ganzkörper-Koordination, Kondition, Schnelligkeit	Seil-Sprung	60		

..... Prüfer Prüfungs-Ort Datum
-----------------	-----------------------	----------------

Test-Aufgabe	Durchschnitt aller bisherigen Testreihen Männlich	Durchschnitt aller bisherigen Testreihen Weiblich	Eigenleistung	Bemerkungen
1 Wechsel-Steps	74	67		
2 Einbein-Stand	44	40		
3 Pendel-Lauf	17	17		
4 Durch-Steiger	17	17		
5 Ball-Umgreifen	39	29		
6 Seil-Sprung	92	82		

Der Body-Mass-Index (BMI)

beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße und hängt in der Regel eng mit dem Körperfettanteil zusammen.

Der BMI ist das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße im Quadrat.

Dieser Wert wird folgendermaßen berechnet:

Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat.

Ausnahmen bilden sehr muskulöse Menschen, die allein aufgrund der Muskelmasse ein erhöhtes Körpergewicht haben können.

Der BMI gilt weltweit als Orientierung für das Sollgewicht eines Erwachsenen.

Nach Empfehlungen der WHO werden erwachsene Menschen wie folgt eingeteilt:

- Untergewicht: alles unter 19
- Normalgewicht: 19 – 24,9
- Übergewicht: 25 – 29,9
- Fettleibig I: 30 – 34,9
- Fettleibig II: 35 – 39,9
- Fettleibig III: alles über 40.

Bei Kindern und Jugendlichen (0 bis 18 Jahre) schwankt das Verhältnis zwischen Muskel- und Knochenmasse zum Körperfettanteil im Verlauf des Wachstums stark.

Daher berechnet man den BMI für Kinder zunächst wie den für Erwachsene und berücksichtigt bei der Auswertung schließlich das Geschlecht sowie das Alter des Kindes.

Beispiel: Körpergewicht: 40 kg, Körpergröße: 1,5 m

$$\text{BMI} = 40 / (1,5)^2 = 17,78$$

Dieser Wert wäre bei einem 11-jährigen Jungen im Normalbereich.

BMI Tabelle für Kinder

Mädchen

Alter	stark Unter gew.	Unter gew.	Normal gew.	Über gew.	starkes Über gew.
10	13,4	14,2	16,9	20,7	23,4
11	13,8	14,6	17,7	20,8	22,9
12	14,8	15,0	18,4	21,5	23,4
13	15,2	15,6	18,9	22,1	24,4
14	16,2	17,0	19,4	23,2	26,0
15	16,9	17,6	20,2	23,2	27,6
16	16,9	17,8	20,3	22,8	24,2
17	17,1	17,8	20,5	23,4	25,7
18	17,6	18,3	20,6	23,5	25,0

Jungen

Alter	stark Unter gew.	Unter gew.	Normal gew.	Über gew.	starkes Über gew.
10	13,9	14,6	17,1	21,4	25,0
11	14,0	14,3	17,8	21,2	23,0
12	14,6	14,8	18,4	22,0	24,8
13	15,6	16,2	19,1	21,7	24,5
14	16,1	16,7	19,8	22,6	25,7
15	17,0	17,8	20,2	23,1	25,9
16	17,8	18,5	21,0	23,7	26,0
17	17,6	18,6	21,7	23,7	25,8
18	17,6	18,6	21,8	24,0	26,8

BMI-Tabelle nach H. Connors und Mitarbeiter, 1996; A. Ziegler, J. Hebebrand