

# Life Kinetik mit Ball

„Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Die positiven Ergebnisse des Trainings sind unter anderem Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und vieles mehr.

## Einzelübungen

<p><b>Übung 1:</b> Beide Bälle werden vor dem Körper gehalten, diese werden dann parallel nach oben geworfen und wieder parallel gefangen.</p>	
<p><b>Übung 2:</b> Beide Bälle werden vor dem Körper gehalten, diese werden parallel nach oben geworfen, die Hände werden währenddessen überkreuzt und die Bälle werden wieder gefangen. Die Übung beginnt erneut.</p>	
<p><b>Übung 3:</b> Die Übung 2 wird wiederholt, nur dass von der überkreuzten gefangenen Position aus wieder nach oben geworfen wird und die Bälle wieder normal parallel fängt.</p>	
<p><b>Übung 4:</b> Gleiche Übung wie Übung 3, nur während dem Überkreuzen der Arme werden auch die Beine überkreuzt.</p>	
<p><b>Übung 5:</b> Ballfang ohne Partner. Den Ball senkrecht anwerfen, dabei das Bein hinten/vorne, rechts/links stellen. - Richtungsbestimmung kann über Zahlen, Farben, ... erfolgen</p>	

## Partnerübungen

### Übung 1:

2 Bälle pro Team, die Bälle werden gleichzeitig hin und her geworfen. Hände abwechseln.

### Übung 2:

1 Person wirft sich den Ball senkrecht nach oben, währenddessen bekommt er einen Ball vom Partner zugeworfen, den er fängt und wieder zurückwirft, den eigenen Ball schlussendlich fangen.

### Übung 3:

Beide Partner werfen den 1 Ball senkrecht nach oben, währenddessen wird ein Ball gegenseitig zugeworfen.

### Übung 4:

Es wird eine Koordinationsleiter aufgebaut, die seitlich durchlaufen wird. Währenddessen 1 Ball hin und her werfen. Dies kann durch zwei Bälle erschwert werden.

### Zusatzinformationen:

1. Diese Übungen können durch Balancierübungen wie z.B. auf umgedrehte Langbank, Gymnastikball sitzen, knien, usw. durchgeführt werden
2. Es können Rechenaufgaben erledigt werden
3. Verschiedene farbige Bälle können verwendet werden

# Hamburger Parcours

Der Hamburger Talentparcours prüft:

- die Fähigkeit der Koordination unter Zeitdruck
- die Fähigkeit zur schnellen motorischen Steuerung von Bewegungen und Bewegungskombinationen

Station/Bewegungsaufgabe	Informationsanforderung	Druckbedingungen	Motorische Anforderung/Fähigkeit
1. Rollen um die Körperlängsachse	Taktil Kinästhetisch Vestibulär Optisch akustisch	Komplexitätsdruck	Komplexe akustische Reaktion Bewegungskopplung Kinästhetische Differenzierung Räumliche Orientierung
2. Slalomlaufen	Optisch Kinästhetisch	Komplexitätsdruck	Zyklische Schnelligkeit Räumliche Orientierung
3. Überwinden von Kastenteilen – Kriechen und Springen	Optisch Kinästhetisch Taktil	Situationsdruck	Beweglichkeit Sprungkraft
4. Balancieren auf einer Bank	Optisch Kinästhetisch Vestibulär	Präzisionsdruck	Gleichgewicht
5. Sprint mit Tempowechsel	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck	Zyklische Schnelligkeit Kinästhetische Differenzierung
6. Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck	Rhythmisierung Zyklische Schnelligkeit Schnellkraft
7. Medizinball auf einer Bank rollen und nebenher laufen	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck Situationsdruck	Bewegungskopplung

**Komplexitätsdruck:** Anforderung hinsichtlich gleichzeitig ablaufender (simultaner) und/oder aufeinander folgender (sukzessiver) Bewegungsteile, sowie des Umfangs und der einzubeziehenden Muskelgruppen.

**Belastungsdruck:** Anforderung hinsichtlich der physisch-konditionell und psychischen Belastungsbedingungen.

**Situationsdruck:** Anforderung hinsichtlich der Variabilität und Komplexität der Umgebungsbedingung.



## 4 Die Testaufgaben im Detail

Bei der gesamten Testdurchführung ist darauf zu achten, dass eine Testperson nicht durch andere Testpersonen abgelenkt wird. Zudem ist zu beachten, dass alle Testaufgaben bis auf die Testaufgabe „Rumpfbeugen“ mit Sportschuhen durchgeführt werden. In den folgenden Kapiteln werden nun die einzelnen Testaufgaben genauer beschrieben. Die Beschreibung der Testdurchführung bezieht sich immer nur auf eine Testperson, werden mehrere Probanden gleichzeitig getestet, erhöht sich dementsprechend die Anzahl der Testleiter, Testhelfer, Zeitennehmer- und schreiber.

### 4.1 Testaufgabe 1: 20 - Meter - Sprint

#### **Testziel und -aufgabe:**

Die Testaufgabe „20 m - Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson muss eine Strecke von 20m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

#### **Testdurchführung<sup>1</sup>:**

Die Testaufgabe kann zeitgleich mit 10 - 12 Kinder durchgeführt werden. Die Testpersonen werden auf zwei vorher festgelegte Bahnen verteilt. Die Probanden stellen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge hintereinander auf und absolvieren nacheinander den ersten Versuch. Es ist darauf zu achten das der zweite Versuch in der gleichen Reihenfolge durchgeführt wird, sodass alle Testpersonen eine ungefähr gleich große Pause zwischen den beiden Testversuchen haben. Ausgangsposition ist eine aufrechte Schrittstellung der Testperson hinter der Startlinie. Das Startkommando erfolgt über einen externen Starter. Dieser befindet sich auf Höhe der Startlinie neben der Testperson befindet. Dieser gibt der Testperson ein akustisches Startsignal (Tab. 2.). Der Zeitnehmer befindet sich auf Höhe der Ziellinie, dieser löst beim Ertönen des Starsignals die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr aus und stoppt diese beim Überqueren der Ziellinie durch die Testperson mit dem Oberkörper.

Die Testperson absolviert zwei Durchgänge. Es wird kein Probeversuch vor Beginn der Übung durchgeführt.

#### **Testaufbau:**

Eine ideale Fläche für den 20 m – Sprint bietet ein Handballfeld (Größe: 20 m x 40 m). Als Startlinien dient eine der Grundlinien, die Mittellinie wird als Ziellinie festgelegt. Start und Ziel werden mit jeweils 2 Hütchen/Pylonen markiert. Falls in der Halle kein Handballfeld vorhanden ist, müssen die Star- und Ziellinie der Bahnen für die Testaufgabe genau vermessen und deutlich markiert werden.

Nach der Ziellinie sollte genügend Auslauf vorhanden sein. Befindet sich die Hallenwand nur wenige Meter nach dem Ziel, sollte diese gegebenenfalls mit Weichbodenmatten gesichert werden.

---

<sup>1</sup> Stehen Zeitschranken zur Verfügung, können diese verwendet werden, allerdings können die erhobenen Daten nicht mit den vorhandenen Normwerten verglichen werden. In der Regel sind die Kinder bei Zeitschrankenmessungen im Schnitt 10% schneller als ohne.



Abb. 5: Testaufgaben 20 - Meter - Sprint

Tab. 2: Erläuterung des Ablaufes des Startkommandos

Phase	Kommando	Zeitgleiche Bewegung der Arme
1. Einnehmen der aufrechten Startposition hinter der Startlinie	„Auf die Plätze“	Testleiter streckt die Arme neben dem Körper mit den Handflächen nach oben waagrecht aus.
2. Oberkörper leicht nach vorne beugen, so dass ein möglichst schnelles Loslaufen möglich ist.	„Fertig“	Testleiter führt die Arme auf dem Weg über den Kopf auf der Hälfte zusammen
3. Explosiver Ablauf	Nichts sagen (für „Los“)	Hände werden über dem Kopf mit gestreckten Armen kräftig zusammengeklatscht, sodass sowohl Testperson, als auch Zeitnehmer das Signal hören können.

#### Testmaterialien:

- 1 Stoppuhr
- 4 Markierungshütchen/Pylonen (je 2 an Start- und Ziellinie)
- eventuell Kreppband zum Abkleben der Start- und Ziellinie
- 1 Starter
- 1 Zeitnehmer und –schreiber

#### Messwertaufnahme und Auswertung:

Gemessen wird die Laufzeit in beiden Versuchen in Sekunden auf 1/100 Sekunde genau. Beide Zeiten werden vom Zeitenschreiber sofort in der Zielzone in den Erfassungsbogen eingetragen. Der beste (= schnellere) der beiden Versuche wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Der externe Starter überwacht den Start und achtet darauf, dass die Startlinie in der Startposition nicht vom Probanden übertreten wird. Bei einem Fehlstart (zu frühes Loslaufen) wird der Lauf sofort abgebrochen und wiederholt. Das Startkommando muss laut und deutlich gegeben werden. Auf Höhe der Startlinien sollte sich während der Testaufgabe kein weiteres Kind befinden.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

## 4.2 Testaufgabe 2: Balancieren rückwärts

### Testziel und -aufgabe:

Der Test dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben und testet somit das dynamische Ganzkörpergleichgewicht. Die Aufgabe besteht darin, in jeweils zwei gültigen Versuchen rückwärts über die einzelnen Balken mit unterschiedlicher Breite (6 cm, 4,5 cm, 3 cm) zu balancieren.

### Testdurchführung:

Der Testversuch beginnt stets am Startbrett. Der Testleiter zählt die Schritte auf dem Balken, bis die Testperson mit einem Fuß den Boden berührt. Vor Beginn der Übung darf die Testperson je einen Versuch vorwärts und rückwärts auf jedem der drei Balken über die gesamte Balkenlänge zur Probe durchführen. Verlässt die Testperson im Probeversuch den Balken, darf sie von der gleichen Stelle aus mit dem Balancieren fortfahren. Insgesamt werden bei diesem Test sechs Versuche gemessen bzw. gezählt. Der Testleiter kann die Übung zudem vor Beginn demonstrieren.

### Testaufbau:

Die drei unterschiedlich Testbalken und das Startbrett werden rutschfest nebeneinander auf dem Boden befestigt. Zwischen den Balken sollte ein Mindestabstand von einem Meter eingehalten werden. Zusätzlich sollte das Startbrettchen so ausgerichtet sein, dass die Testperson in der Startposition in Richtung Hallenwand schaut.



Abb. 6: Testaufgabe Balancieren rückwärts

**Testmaterialien:**

- Je ein Balancierbalken mit folgenden Maßen (Breite x Höhe x Länge):
  - 6 cm x 5 cm x 300 cm
  - 4,5 cm x 5 cm x 300 cm
  - 3 cm x 5 cm x 300 cm
- Mindestens 1 Startbrett mit den Maßen 40 cm x 5 cm x 40 cm (Breite x Höhe x Länge)

**Messwertaufnahme und Auswertung:**

Gezählt wird die Anzahl des Fußaufsetzens beim Rückwärtsbalancieren über den Balken. Das erste Fußaufsetzen wird noch nicht gewertet. Erst wenn sich beide Füße auf dem Balken befinden, zählt der Testleiter laut die Schritte mit. Jeder Schritt wird als ein Punkt gezählt. Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt. Maximal kann die Testperson acht Punkte erreichen. Diese erhält die Testperson, wenn sie die gesamte Länge des Balkens mit weniger als acht Schritten gemeistert hat, oder sie acht Schritte auf dem Balken ausgeführt hat. Beim Aufsetzen eines Fußes auf den Boden wird der Versuch abgebrochen und die Testperson bekommt die bis dahin durchgeführten Schritte als Punkte angerechnet. Das Ergebnis pro Balken pro Versuch wird sofort nach jedem Durchgang direkt vom Testleiter in den Erfassungsbogen eingetragen. Die Summe der Punkte aus allen 6 Versuchen (2 pro Balken) werden für die weiteren Auswertungen herangezogen. Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt 48 [ $3 \times (2 \times 8) = 48$ ].

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Die Testaufgabe erfordert Ruhe und Konzentration, daher ist darauf zu achten, dass die Testperson bei der Durchführung Richtung Wand blickt. erfolgt ein Fehlversuch, durch eine externe Störquelle, wie z.B. wartenden Testpersonen, wird der Versuch wiederholt.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

### 4.3 Testaufgabe 3: Seitliches Hin- und Herspringen

#### **Testziel und -aufgabe:**

Der Test dient zur Messung der Gesamtkörperkoordination, der Aktionsschnelligkeit und der lokalen Krafftausdauerfähigkeit der unteren Extremitäten unter Zeitdruck bei Sprüngen. Die Testperson hat die Aufgabe, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von fünfzehn Sekunden, seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin- und herzuspringen.

#### **Testdurchführung:**

Die Testperson steht mit beiden Beinen und geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes seitlich neben der Mittellinie. Nach dem Startkommando, das durch den Testleiters eingeleitet wird, springt die Testperson über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes. Von dort springt sie ohne Zwischenhüpfen sofort wieder in die erste Hälfte zurück. Diese Übung wiederholt sich so oft, bis der Testleiter das Ende des Tests signalisiert. Der Testleiter zählt nur die korrekt ausgeführten Sprünge, nicht gezählt werden Sprünge bei denen die Testperson die Mittellinie bzw. eine der anderen Seitenlinien betritt. Vor Testbeginn dürfen fünf Probesprünge durchgeführt werden. Insgesamt werden zwei Wertungsdurchgänge a 15 Sekunden durchgeführt. Zwischen den beiden Versuchen ist eine Pause von mindestens einer Minute festgelegt.

#### **Testaufbau:**

Die Testfläche wird mit den Maßen 50cm x 100cm, einschließlich der Mittellinien auf den Hallenboden. Jedes Feld hat somit die Größe von 50cm x 50cm. Alternativ kann der Test auf einer Teppichbodenmatte mit den gleichen, wie oben genannten Maßen durchgeführt werden. Die Teppichmatte ist rutschfest auf dem Boden zu befestigen.

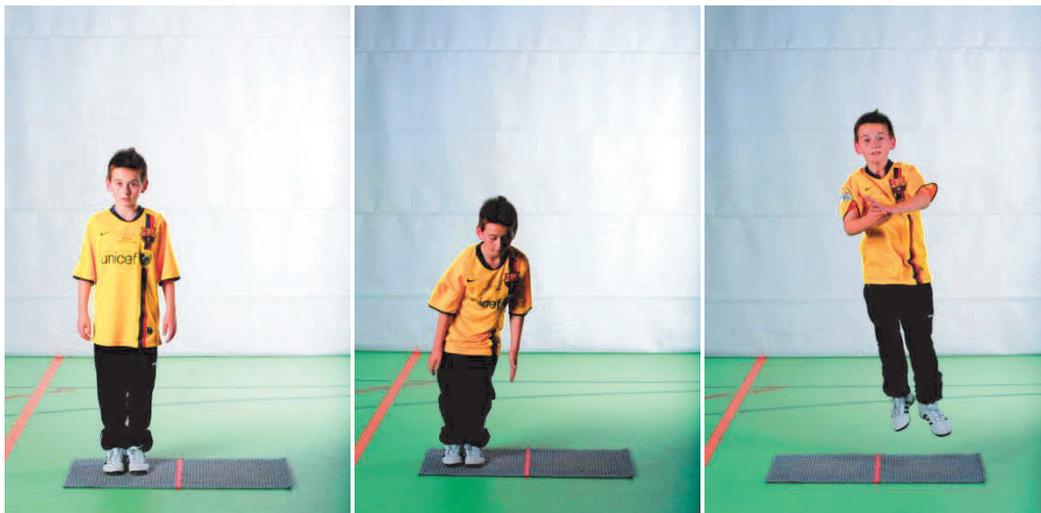


Abb. 7: Bilderreihe Testaufgabe Seitliches Hin- und Herspringen

**Testmaterialien:**

- 1 Stoppuhr
- Kreppband zum Abkleben des Testfeldes oder 1 Teppichmatte (50cm x 100cm) mit Mittellinie
- eventuell doppelseitiges Klebeband zur Befestigung der Teppichbodenmatte
- 1 Testleiter

**Messwertaufnahme und Auswertung:**

Der Testleiter notiert die Anzahl der richtig ausgeführten Sprünge von zwei gültigen Versuchen (hin zählt dabei als eins und her als zwei usw.) von je 15 sec Dauer. Die Sprünge gelten als ungültig und werden vom Testleiter nicht gezählt, wenn der Proband auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt. Doppelhüpfer auf einer Seite oder Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt wurden, werden ebenfalls nicht gezählt. Es empfiehlt sich jeden Sprung zu zählen und die fehlerhaften Sprünge mit der Hand mitzuzählen und am Ende der Übung von der Gesamtzahl der Sprünge wieder abzuziehen. Der Testleiter schreibt nach jedem Durchgang den Wert sofort in den Erfassungsbogen. Der Mittelwert der Anzahl der Sprünge aus beiden Versuchen wird für die weiteren Auswertungen herangezogen [z.B.  $34 \text{ (Versuch 1)} + 30 \text{ (Versuch 2)} / 2 = 32$ ].

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition muss vom Testleiter vor Beginn der Übung kontrolliert werden. Die Aufgabe erfordert eine hohe Konzentration des Testleiters, denn dieser muss die fehlerhaften Versuche erkennen. Sprünge, bei denen die Testperson auf die Mittellinien bzw. eine der anderen Seitenlinien tritt, sowie Sprünge die nicht beidbeinig durchgeführt werden, gelten als fehlerhaft und werden nicht gewertet.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

#### 4.4 Testaufgabe 4: Rumpfbeugen

##### **Testziel und -aufgabe:**

Dieser Test misst die Rumpfbeweglichkeit und Dehnfähigkeit der rückwärtigen Muskulatur; der unteren Extremitäten und des langen Rückenstreckers. Die Aufgabe besteht darin, den Oberkörper möglichst weit nach vorne zu beugen.

##### **Testdurchführung:**

Die Versuchsperson steht auf einer Langbank oder auf einem extra für diese Übung angefertigten Holzkasten. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab, wobei die Hände parallel entlang einer Zentimeterskala möglichst weit nach unten geführt werden. Die Beine müssen bei dieser Übung gestreckt bleiben. Die

maximal erreichbare Dehnposition muss von der Testperson zwei Sekunden lang gehalten werden, sodass der Testleiter den Skalenwert am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen der Testperson berühren, ablesen kann. Die Versuchsperson hat zwei Versuche. Zwischen den beiden Versuchen soll sich die Versuchsperson kurz aufrichten. Es wird kein Probeversuch durchgeführt.

##### **Testaufbau:**

Auf einem vorgefertigten Holzkasten bzw. Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt. Sie zeigt Werte unterhalb sowie oberhalb des Sohlenniveaus (Nullpunkt) an. Der Nullpunkt ist die Oberkante des Holzkastens. Unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

Bei dieser Übung trägt die Versuchsperson keine Sportschuhe und steht mit ihren Zehenspitzen bei jedem Versuch an der vordersten Kante.



Abb. 8: Testaufgabe Rumpfbeuge

**Testmaterialien:**

- 1 Langbank mit Holzbrett und Zentimeterskala, oder **alternativ**
- 1 speziell angefertigter Holzkasten mindestens 25 cm hoch

**Messwertaufnahme und Auswertung:**

Der Testleiter erfasst und notiert den erreichten Skalenwert (pro Versuch) im Erfassungsbogen. Der bessere Wert in Relation zum Sohlenniveau (z.B. 9 ist besser als -10, 1 ist besser als -3). wird in den weiteren Auswertungen näher betrachtet.

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Wichtig und während des ganzen Tests zu beachten ist, dass die Zentimeterskala unter dem Sohlenniveau positiv und darüber negativ ist. Die Testperson soll auf eine langsame Übungsausführung und die gestreckten Beine achten. Beugt die Testperson die Beine während des Versuches ist dieser ungültig und muss wiederholt werden. Der Testleiter sollte also die Kniegelenke der Testperson immer beobachten. Zu empfehlen ist, eine Hand bzw. zwei Finger unterhalb des Knies der Testperson anzulegen, sodass er genau merkt wann die Testperson ihre Beine ein beugt. Ein ruckartiges Bewegen der Versuchsperson verfälscht das Ergebnis.

Die Testaufgabe wird **ohne** Sportschuhe durchgeführt.

## 4.5 Testaufgabe 5: Liegestütz

### Testziel und -aufgabe:

Dieser Test misst die dynamische Kraftausdauer der oberen Extremitäten und die stabilisierende Rumpfmuskulatur. Innerhalb von 40 Sekunden soll die Testperson so viele Liegestütze wie möglich durchführen.

### Testdurchführung:

Vor Beginn der Übung demonstriert der Testleiter die Testaufgabe und weist auf die wichtigsten Dinge der Übung hin. Die Ausgangslage der Übung ist auf dem Bauch, wobei sich die Hände der Testperson auf dem Gesäß berühren. Nach dem Startkommando lösen sich die Hände vom Rücken und werden neben die Schultern gesetzt. Der Körper wird vom Boden abgedrückt, bis die Arme vollkommen gestreckt sind. Aus dieser Position löst die Testperson eine Hand vom Boden und berührt die andere Hand. Welche Hand dabei vom Boden gelöst wird kann die Testperson frei wählen. Während dieses Vorgangs haben nur eine Hand und beide Füße Bodenkontakt. Den Rumpf und die Beine muss die Testperson komplett gestreckt halten. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach wird wieder die Ausgangslage eingenommen, das heißt ein Liegestütz ist erst dann abgeschlossen, wenn sich die Hände der Testperson wieder auf dem Rücken berühren. Danach wiederholt sich die Übung. Die Testperson absolviert einen Durchgang a 40 Sekunden, wobei der Testleiter nur die korrekt ausgeführten Liegestützen zählt. Die Testdauer wird mit Hilfe einer Stoppuhr überwacht. Vor Beginn der Übung führt die Testperson zwei Probeversuche durch, hierbei kann der Testleiter erkennen, ob die Testaufgabe verstanden wurde. Unter Umständen muss die Testaufgabe ein zweites Mal erklärt bzw. vom Testleiter demonstriert werden. Bei dieser Testaufgabe wird nur en Wertungsdurchgang durchgeführt.

### Testaufbau:

Der Test wird auf weichem Untergrund (z.B. Isomatte, Gymnastikmatte) durchgeführt.

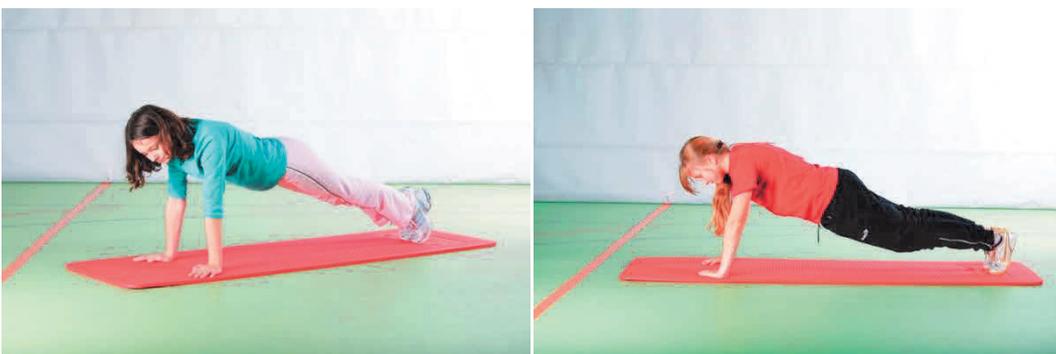


Abb. 9: Bilderreihe Testaufgabe Liegestütz

### Testmaterialien:

- 1 Iso- oder Gymnastikmatte
- 1 Stoppuhr

**Messwertaufnahme und Auswertung:**

Der Testleiter zählt die Anzahl der in 40 sec korrekt durchgeführten Liegestützen. Hierbei ist vor allem darauf zu achten, dass nur Hände und Füße bei einer korrekt ausgeführten Liegestütz den Boden berühren, dass eine Hand oben abgeschlagen bzw. berührt wird und dass sich die beiden Hände am Ende jeder Liegestütz auf dem Gesäß wieder berühren. Der Testleiter notiert sofort nach dem Test den erreichten Wert im Erfassungsbogen.

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Liegestütze, bei denen sich die Testperson im Hohlkreuz befindet, keine Hand berührt wird, wenn der gesamte Körper vom Boden gelöst ist oder nach dem Ablegen des Körper die Hände sich nicht wieder berühren, werden nicht gezählt. Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

## 4.6 Testaufgabe 6: Standweitsprung

### Testziel und -aufgabe:

Der Standweitsprung dient der Überprüfung der Sprungkraft der unteren Extremitäten. Die Testperson soll mit beidbeinigem Absprung möglichst weit springen.

### Testdurchführung:

Zu Beginn der Übung steht die Testperson im parallelen Stand mit leicht geöffneten Beinen an der Absprunglinie. Aus dieser Position erfolgt der Absprung, wobei ein aktiver Armeinsatz und auch ein in die Knie gehen zum Schwung holen erlaubt sind. Die Landung muss ebenfalls beidbeinig erfolgen, wobei mit der Hand nicht nach hinten gegriffen werden darf. Ein Nach-vorne-Fallen oder Abstützen mit den Händen ist erlaubt. Die Testperson hat zwei Versuche, die vom Testleiter gemessen werden. Ist ein Versuch ungültig, so wird er wiederholt. Die Aufgabe wird so lange durchgeführt, bis die Testperson zwei gültige Sprünge abgelegt hat.

### Testaufbau:

Der Test wird auf einer Tartangranulat-Matte bzw. auf dem Hallenboden durchgeführt. Auf der Matte sind eine mit Kreppband markierte Absprunglinie und ein Maßband im rechten Winkel zur Absprunglinie befestigt. Wird der Test auf dem Hallenboden durchgeführt, so wird vor Testbeginn eine Linie auf dem Hallenboden als Absprunglinie festgelegt.



Abb. 10: Bilderreihe der Testaufgabe Standweitsprung

### Testmaterialien:

- Maßband
- Kreppband
- gegebenenfalls Tartangranulat-Matte

**Messwertaufnahme und Auswertung:**

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Angabe erfolgt in Zentimetern. Beide Ergebnisse werden direkt vom Testleiter in den Erfassungsbogen geschrieben. Der bessere (=weitere) der beiden Versuche wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Mögliche Fehlerquellen können einbeiniger Absprung, ein Übertreten der Absprunglinie zu Beginn des Versuches, ein nachhinten fallen oder nach hinten greifen bei der Landung sein.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt werden.

## 4.7 Testaufgabe 7: Sit - ups

### Testziel- und aufgabe:

Die Testaufgabe „Sit-ups“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur. Die Testperson hat die Aufgabe in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich zu absolvieren.

### Testdurchführung:

In der Ausgangslage der Testaufgabe liegt die Testperson auf dem Rücken und stellt die Füße leicht geöffnet auf. Das Bein wird im Kniegelenk um ca. 80° angewinkelt. Durch ein Leichtes Drücken werden die Füße durch den Testleiter am Boden fixiert. Die Hände müssen seitlich am Kopf gehalten werden. Diese Handhaltung darf während der Durchführung nicht geändert werden. Zu Beginn der Übung muss der Oberkörper der Testperson so abgelegt sein, dass die Schultern die Matte berühren. Der Testleiter zählt die Anzahl der gültigen Versuche. Ein Sit-up gilt als gültig, wenn die Testperson den Oberkörper aufrichtet und mit beiden Ellenbogen beide Knie berührt. Geschieht dies nicht, wird der entsprechende Sit-up nicht gewertet. Sollte die Testperson das Becken vom Boden abheben, gilt der Versuch ebenfalls als ungültig. Die Zeit wird mit Hilfe einer Stoppuhr gemessen, die der Testleiter während der Testdurchführung auf die Matte legt, um die Testdauer von 40 Sekunden zu überwachen. Vor Beginn der Übung, darf die Testperson zwei Probeversuche durchführen. Es wird ein Durchgang von 40 Sekunden durchgeführt.

### Testaufbau:

Der Test wird auf weichem Untergrund (z.B. Isomatte, Gymnastikmatte) durchgeführt.

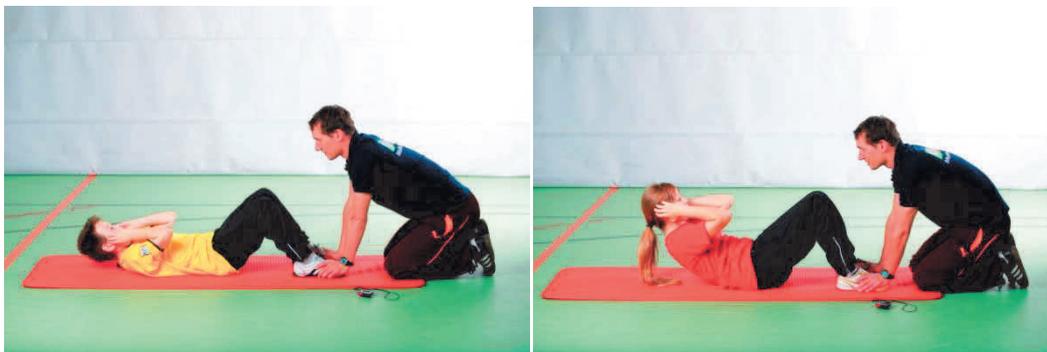


Abb. 11: Sit - ups

### Testmaterialien:

- 1 Iso- oder Gymnastikmatte
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

**Messwertaufnahme und Auswertung:**

Vom Testleiter werden alle korrekt ausgeführten Sit-ups in der Testdauer von 40 Sekunden gezählt. Die Anzahl der Sit-ups wird umgehend in den erfassungsbogen eingetragen und für die weiteren Auswertungen herangezogen.

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Der Testleiter muss zum Beginn der Übung die korrekte Ausgangsposition überprüfen und auch während des Tests den Probanden darauf hinweisen, sobald er diese auflöst.

Zusätzlich muss er darauf achten, dass die Ellenbogen der Testperson bei jedem Aufrichten die Knie berühren. Die beim Aufrichten auftretenden Belastungen der Wirbelsäule sind für gesunde Testpersonen unproblematisch.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

## 4.8 Testaufgabe 8: 6 - Minuten - Lauf

### Testziel- und aufgabe:

Die Testaufgabe überprüft die aerobe Ausdauerfähigkeit beim Laufen. Die Testpersonen sollen in 6 Minuten möglichst oft das Volleyballfeld umrunden.

### Testdurchführung:

Der 6 - Minuten - Lauf kann mit bis zu maximal 12 Testpersonen zeitgleich durchgeführt werden. Ein Testleiter übernimmt die Rolle des Haupttestleiters und instruiert alle Testpersonen. Dieser startet auch den Test. Während des 6 - Minuten Laufes sind sowohl Laufen als auch Gehen erlaubt. Der Haupttestleiter sagt in 1 - Minuten - Abständen die noch zu laufende Zeit laut und deutlich für alle Testteilnehmer hörbar an. Es ist immer sinnvoll für die Durchführung die Testpersonen mit Startnummern zu kennzeichnen. Ein Testleiter übernimmt dann das Abstreichen der Runden und der zweite Testleiter sagt ihm dabei die Nummern der vorbeilaufenden Testpersonen an. Nach Ablauf der 6 Minuten bleiben die Testpersonen an Ort und Stelle stehen und setzen sich dort auf den Hallenboden. Die Testleiter notieren die komplett absolvierten Runden und die restlichen Meter der letzten Runde direkt im Erfassungsbogen. Wenn ausreichend Testleiter zur Verfügung stehen, empfiehlt es sich, dass jeder Testleiter die Runden von 2 - 3 Testpersonen zählt und das Ergebnis in den erfassungsbogen einträgt.

### Testaufbau:

Die Laufbahn beim 6 - Minuten - Lauf führt um die Begrenzungslinien eines Volleyball-feldes (9 m x 18 m, siehe Skizze). An den Eckpunkten sowie an den Längsseiten des Feldes werden Markierungshütchen/Pylonen 50 cm nach innen versetzt aufgestellt (siehe Skizze). Eine Laufrunde hat eine Länge von 54 m. Falls kein Volleyballfeld zur Verfügung steht muss ein Feld ausgemessen und sichtbar für die Testpersonen gekennzeichnet sein.

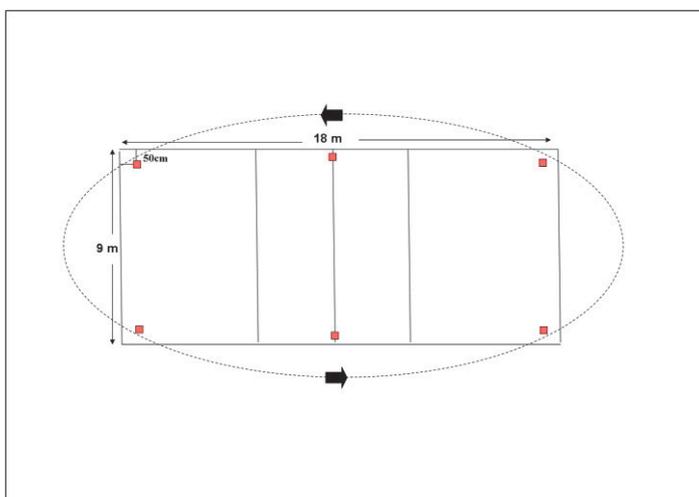


Abb. 12: Testaufbau 6 - Minuten - Lauf



Abb. 13.: Testaufgabe 6 - Minuten - Lauf

**Testmaterialien:**

- 1 Stoppuhr
- Startnummern entsprechend der Anzahl der gleichzeitig laufenden Testpersonen, eventuell Leibchen mit Nummern
- 6 Markierungshütchen/Pylonen
- Mindestens 2 Testleiter

**Messwertaufnahme und Auswertung:**

Der Testleiter notiert für jede Testperson die in 6 Minuten zurückgelegte Wegstrecke im dazugehörigen Erfassungsbogen. Die Wegstrecke wird auf einen Meter genau berechnet. Dieser Wert wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

*Beispiel:* Eine Testperson läuft genau  $18 \frac{1}{2}$  Runden. Der Messwert wird wie folgt berechnet:  $18 \times 54 \text{ m} + 27 \text{ m} = 999 \text{ m}$ . Die Testperson hat in 6 Minuten eine Strecke von 999 m zurückgelegt.

**Fehlerquellen und weitere Hinweise:**

Vor dem Start Schnürsenkel der Testpersonen kontrollieren. Die Testpersonen könne während der 6 Minuten motiviert werden. Zur Erholung und Regeneration sollen die Testpersonen nach dem Test noch eine Runde um das Feld gehen.

Der Test wird mit Sportschuhen durchgeführt.

**Testdatum:** \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

**ID:** \_\_\_\_\_

**Geschlecht:**  männlich  
 weiblich

**Einrichtung, Gruppe,** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

**Größe:** \_\_\_\_ , \_\_\_\_ m

**Testort:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

**Gewicht:** \_\_\_\_ , \_\_\_\_ kg

**20m-Sprint**

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Externer Starter
- Zeitnahme auf Höhe der Ziellinie

**Durchgang 1:** \_\_\_\_ , \_\_\_\_ sek

**Durchgang 2:** \_\_\_\_ , \_\_\_\_ sek

**Bester Versuch:**  
\_\_\_\_ , \_\_\_\_ sek

**Balancieren rückwärts**

- Erklärung und Demonstration
- Pro Balken: 1x vor- und 1x rückwärts zur Probe, dann 2 Durchgänge
- Der 1. Schritt zählt nicht
- Max. 8 Punkte pro Durchgang

**6cm-Balken**

1. \_\_\_\_ Schritte

2. \_\_\_\_ Schritt

**4,5cm-Balken**

1. \_\_\_\_ Schritte

2. \_\_\_\_ Schritte

**3cm-Balken**

1. \_\_\_\_ Schritte

2. \_\_\_\_ Schritte

**Summe aller Schritte:**  
\_\_\_\_ Schritte

**Seitliches Hin- u. Herspringen**

- Erklärung und Demonstration
- 5 Probesprünge
- 2 Durchgänge à 15 sek
- 1 Minute Pause zwischen Durchgängen

**Durchgang 1:** \_\_\_\_ Sprünge

**Durchgang 2:** \_\_\_\_ Sprünge

**Mittelwert:**  
\_\_\_\_ , \_\_\_\_

**Rumpfbeuge**

- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Finger über Fußsohle = Negativer Wert (-); Finger unter Fußsohle = Positiver Wert

**Durchgang 1:** +/-  
- \_\_\_\_ , \_\_\_\_ cm

**Durchgang 2:** +/-  
- \_\_\_\_ , \_\_\_\_ cm

**Bester Versuch:**  
+/-  
- \_\_\_\_ , \_\_\_\_ cm

**Liegestütz**

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang á 40 sek

\_\_\_\_

**Anzahl:**  
\_\_\_\_

**Sit-ups**

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang á 40 sek

\_\_\_\_

**Anzahl:**  
\_\_\_\_

**Standweitsprung**

- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 gültige Versuche

**Durchgang 1:** \_\_\_\_ cm

**Durchgang 2:** \_\_\_\_ cm

**Bester Versuch:**  
\_\_\_\_ cm

**6-Minuten-Lauf**

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- Vorher Schnürsenkel kontrollieren!

Anzahl der Runden: \_\_\_\_

Reststrecke: \_\_\_\_ m

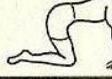
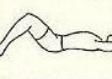
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

18  
9

**Gesamtstrecke:**  
\_\_\_\_ m



## Flexibilität

Aufgabe	Bewertung (1 – 4)				Muskel
	Füße zusammen, Ferse am Boden	nicht zusammen Ferse am Boden	Kniewinkel < 90°	Kniewinkel > 90°	<b>Waden- muskulatur</b>
	Knie deutlich vor Zehen	Knie knapp vor Zehen	Knie über Zehen	Knie hinter Zehen	<b>M. Gastroc</b>
	Ferse berührt Po ohne Hilfe	Ferse berührt Po mit Hilfe	Ferse-Po < 5cm	Ferse-Po > 5cm	<b>M. Quadriceps</b>
	Hüftwinkel > 100° (Kniewinkel > 100°)	Hüftwinkel 90° - 100°	Hüftwinkel > 80° mit Hilfe	Hüftwinkel < 80°	<b>M. Biceps femoris</b>
	Oberschenkel unter Tischniveau	Oberschenkel auf Tischniveau	Oberschenkel leicht über	Oberschenkel deutlich über	<b>M. Ischiocrurales</b>
	Winkel > 45°	Winkel 35°-45°	Winkel 25°-35°	Winkel < 35°	<b>Nackemuseln</b>
	Winkel > 160°	130°-160°	100°-130°	Winkel < 100°	<b>Adductors</b>
	Schulter hinter Fingerspitzen	Schulter hinter Handgelenk	Schulter über Handgelenk	Über Hand- gelenk mit Hilfe	<b>Handgelenk / Unterarm</b>
	Arme gestreckt am Boden	Arme leicht gebeugt - Boden	Arme gestreckt ohne Kontakt	Arms gebeugt ohne Kontakt	<b>Brustmuskel</b>

## Ausdauer

### ➤ **Harvard-Step-Test**

$$\text{Leistungsindex} = (\text{RP} + \text{BP} + \text{EP} - 200) : 10$$

#### Testziel:

Messung der allgemeinen aeroben Ausdauer sowie der Kraftausdauer der Beinmuskulatur.

#### Testpersonen:

Männer und Frauen. Kein Eingangstest für ältere oder gänzlich untrainierte Personen.

#### Testaufbau und Geräte:

Eine Holzstiege, die der jeweiligen Größe der Testperson angepaßt werden kann. Beim Aufsteigen sollte der Kniewinkel 90 Grad sein. Weiters benötigt man eine Uhr und ein Pulsmeßgerät.

#### Testablauf:

Die Testperson steigt in 3 Minuten auf die Stufe insgesamt 90x mit beiden Beinen hinauf und herunter, d.h. 1x = rauf, rauf, runter, runter. Wenn möglich sollte ein Metronom oder eine Musikkassette mit **120 BPM** verwendet werden.

		Vergleichswerte			
		Leistungs-Index			
Männer	m	Altersgruppen			
Frauen	w	20-29	30-39	40-49	50-59
sehr gut	m	< 10	< 10	< 9	< 9
	w	< 11	< 11	< 10	< 9
gut	m	10-12	10-12	9-11	9-11
	w	11-14	11-14	10-12	9-12
mittel	m	13-15	13-14	12-14	12-13
	w	15-16	15-16	13-14	13-14
schwach	m	16-17	15-17	15-16	14-16
	w	17-18	17-18	15-17	15-16
sehr schwach	m	> 17	> 17	> 16	> 16
	w	> 18	> 18	> 17	> 16

#### Messungen:

RP... Ruhepuls

BP... Belastungspuls  
(unmittelbar nach Belastung)

EP... Erholungspuls  
(3 Minuten nach Testende)

➤ **Cooper Test** (zurückgelegte Distanz in 12 Minuten)

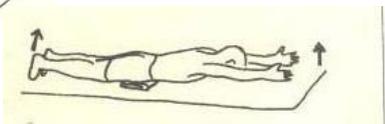
Auswertung:

Leistungsklasse	Alter (Jahre)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Ausgezeichnet	M: > 2 800 m	> 2650 m	> 2500 m	> 2350 m	> 2100 m
	F: > 2500 m	> 2350 m	> 2200 m	> 2050 m	> 1800 m
Gut	M: 2 400-2 800	2 250-2 650	2 100-2 500	1 950-2 350	1 700-2 100
	F: 2 100-2 500	1 950-2 350	1 800-2 200	1 650-2 050	1 400-1 800
Genügend	M: 2 100-2 390	2 000-2 240	1 900-2 090	1 800-1 940	1 400-1 690
	F: 1 900-2 090	1 700-1 940	1 550-1 790	1 350-1 640	1 200-1 390
Schwach	M: < 2 100 m	< 2 000 m	< 1 900 m	< 1 800m	< 1 400 m
	F: < 1 900 m	< 1 700 m	< 1 550 m	< 1 350 m	< 1 200m

**Kraft**

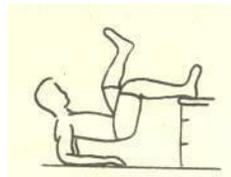


➤ **Crunch (Bauchmuskel):** \_\_\_\_\_ sec

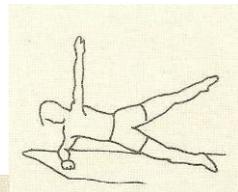


➤ **Rücken (gestreckt ohne Bodenkontakt):** \_\_\_\_\_ sec

➤ **Oberschenkel Rückseite:** \_\_\_\_\_ sec (re) \_\_\_\_\_ sec (li)



➤ **Einbeinsitz an der Wand:** \_\_\_\_\_ sec (re) \_\_\_\_\_ sec (li)



➤ **Gesäßmuskulatur:** \_\_\_\_\_ sec (re) \_\_\_\_\_ sec (li)



➤ **Schulter / Schwebesitz:** \_\_\_\_\_ sec

➤ **Liegestütz:** \_\_\_\_\_ WH

Auswertung:

Crunch <sup>1</sup>	Männl.	Weibl.	Wandsitz <sup>4</sup>	Männl.	Weibl.
Sehr gut	> 90 sec	> 85 sec		> 60 sec	> 45 sec
Gut	60 - 90 sec	55 - 85 sec		50 - 60 sec	35 - 45 sec
Mittelmäßig	15 - 60 sec	10 - 55 sec		40 - 49 sec	25 - 34 sec
Ungenügend	< 15 sec	< 10 sec		< 40 sec	< 25 sec
Rücken <sup>1</sup>			Gesäßm. <sup>5</sup>		
Sehr gut	> 100 sec	> 100 sec		> 40 sec	> 35 sec
Gut	50 - 100 sec	50 - 100 sec		25 - 40 sec	20 - 35 sec
Mittelmäßig	5 - 50 sec	5 - 50 sec		10 - 25 sec	5 - 20 sec
Ungenügend	< 5 sec	< 5 sec		< 10 sec	< 5 sec
Oberschenkel rü <sup>2</sup>			Liegestütz <sup>6</sup>		
Sehr gut	> 40 sec	> 35 sec		> 36 reps	> 30 reps
Gut	25 - 40 sec	20 - 40 sec		29 - 35 reps	21 - 29 reps
Mittelmäßig	10 - 25 sec	5 - 20 sec		22 - 28 reps	15 - 20 reps
Ungenügend	< 10 sec	< 5 sec		< 22 reps	< 15 reps
Schulter <sup>3</sup>			<sup>1</sup> ...über 35 J. 0,5 sec pro Lebensjahr abziehen <sup>2</sup> ... über 35 J. 0,3 sec. pro Lebensjahr abziehen <sup>3</sup> ... alle 5 J. über 30 Jahre + 2 sec zu Eigenleistung <sup>4</sup> ... alle 5 J. über 30 Jahre + 3 sec zu Eigenleistung <sup>5</sup> ...über 35 J. 0,2 sec pro Lebensjahr abziehen <sup>6</sup> ... alle 5 J. über 30 Jahre + 2WH zu Eigenleistung		
Sehr gut	> 20 sec	> 11 sec			
Gut	15 - 20 sec	8 - 11 sec			
Mittelmäßig	10 - 14 sec	4 - 7 sec			
Ungenügend	< 10 sec	< 4 sec			