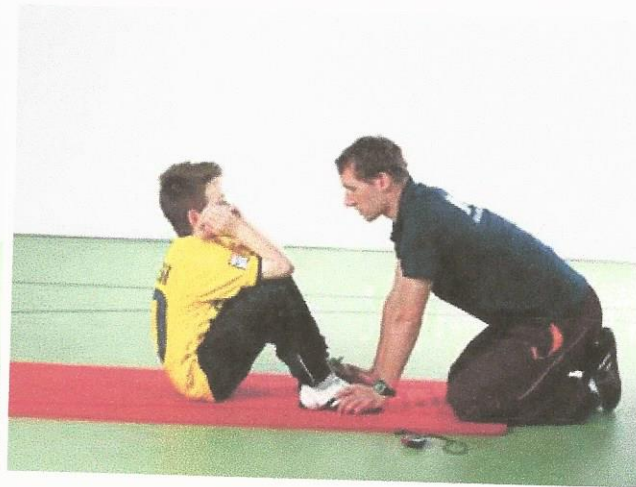
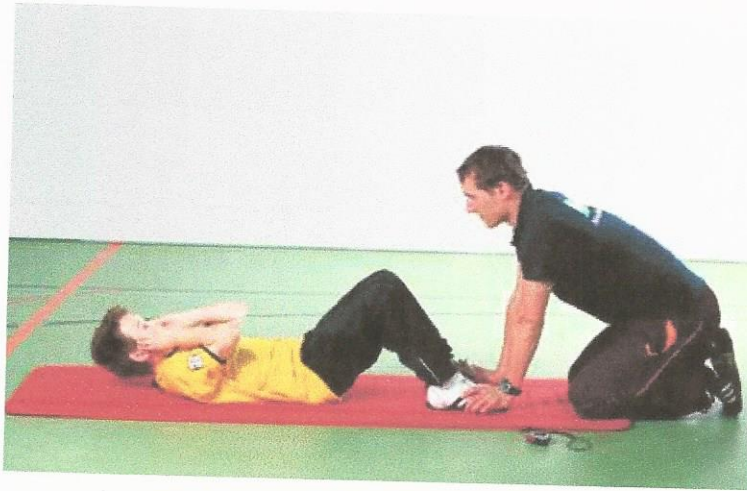


3.3 Testaufgabe 3: Sit-ups



Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Sit-ups“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur. Die Testperson führt in 40 Sekunden so viele gültige Sit-ups wie möglich durch.

Testdurchführung

- Die Testperson liegt auf dem Rücken, winkelt die Beine ca. 80 Grad an und stellt dabei die Füße leicht geöffnet auf den Boden. Die Füße werden vom Testleiter durch leichtes Drücken auf dem Boden fixiert.
- Die Fingerspitzen werden an die Schläfe und der Daumen hinter das Ohrklappchen gehalten. Die Handhaltung darf während der Durchführung nicht verändert werden.
- Aus dieser liegenden Position richtet die Testperson den Oberkörper auf und berührt mit beiden Ellenbogen beide Knie.
- Anschließend legt sich die Testperson so weit ab, dass die Schultern die Matte berühren und führt den nächsten Sit-up durch.

Die Testperson führt zwei Sit-ups zur Probe durch und anschließend einen Wertungsdurchgang von 40 Sekunden Dauer.

Der Testleiter überwacht mit einer Stoppuhr, die er während der Testdurchführung auf die Matte legt, die Testdauer von 40 Sekunden und zählt die gültigen Sit-ups. Gültig ist ein Sit-up, wenn die Testperson aus liegender Position den Oberkörper aufrichtet und mit beiden Ellenbogen beide Knie berührt. Geschieht dies nicht, wird der Sit-up nicht gezählt.

Testaufbau

Der Test wird auf einer dünnen Gymnastik- oder Isomatte durchgeführt.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Gymnastik- oder Isomatte
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„An dieser Stelle sollst du in 40 Sekunden möglichst viele gültige Sit-ups durchführen. Du legst dich dazu auf den Rücken und stellst die Füße an, so wie ich es dir gleich zeige. Dann halte ich dich an den Füßen fest. Du legst die Fingerspitzen an deine Schläfen und den Daumen hinter das Ohr läppchen und rollst so weit auf, bis du mit deinen Ellenbogen die Knie berührst. Anschließend rollst Du wieder ab, bis deine Schulterblätter Bodenkontakt haben. Anschließend rollst du den Oberkörper wieder auf. Du beginnst mit meinem Startkommando!“

Der Testleiter demonstriert anschließend sowohl die Ausgangsposition mit angestellten Beinen und korrekter Handhaltung am Kopf als auch die Durchführung eines korrekten Sit-ups mit Berühren der Knie durch die Ellenbogen und Ablegen des Oberkörpers mit den Schultern.

Bei den Probeversuchen gibt es noch Korrekturen, so dass die Testperson die Aufgabe vor Testbeginn richtig durchgeführt hat.

Messwertaufnahme und Auswertung

Gezählt werden alle korrekt durchgeführten Sit-ups innerhalb der 40 Sekunden Testdauer.

Die Anzahl dieser Sit-ups wird umgehend in den Erfassungsbogen eingetragen und für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition überprüfen und darauf achten, dass die Ellenbogen bei jedem Aufrichten die Knie berühren.

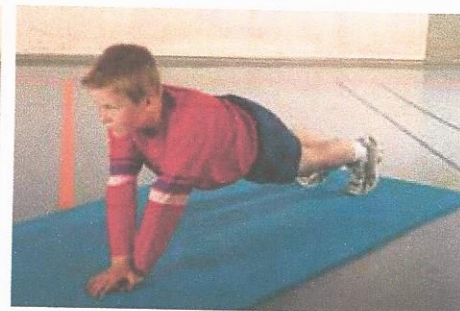
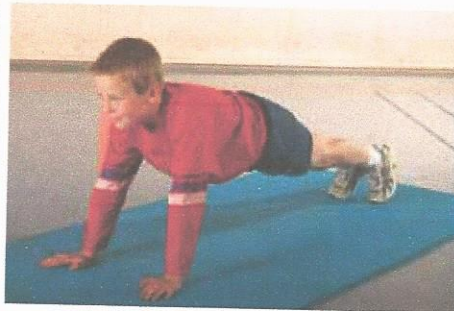
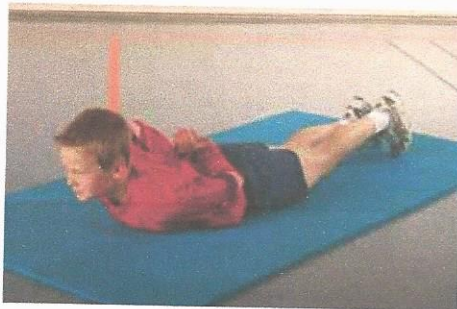
Das Becken der Testperson darf den Boden während der Durchführung nicht verlassen.

Die beim Aufrichten auftretenden Belastungen der Wirbelsäule sind für gesunde Testpersonen unproblematisch.

Bei der Durchführung sollte die Testperson nicht von wartenden Testpersonen abgelenkt werden.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.4 Testaufgabe 4: Liegestütz



Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Liegestütz“ überprüft die Kraftausdauer der oberen Extremitäten. Die Testperson führt in 40 Sekunden so viele gültige Liegestütze wie möglich durch.

Die Testperson führt zwei Liegestütze zur Probe durch und anschließend einen Wertungsdurchgang von 40 Sekunden Dauer.

Der Testleiter überwacht mit einer Stoppuhr die Testdauer von 40 Sekunden und zählt die gültigen Liegestütze.

Testdurchführung

- In der Ausgangsposition liegt die Testperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß.
- Nach dem Startkommando löst sie die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich mit möglichst gestrecktem Körper in den Liegestütz hoch.
- Anschließend löst die Testperson eine Hand vom Boden und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.
- Die Hand wird wieder aufgesetzt und die Arme werden gebeugt, bis der Körper wieder in Bauchlage ist. Anschließend müssen sich die Hände wieder auf dem Rücken berühren – erst dann ist ein Liegestütz abgeschlossen.

Testaufbau

Der Test wird auf einer dünnen Gymnastik- oder Isomatte durchgeführt.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Gymnastik- oder Isomatte
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Hier sollst du in 40 Sekunden möglichst viele gültige Liegestütze durchführen. Es sind aber keine normalen Liegestütze, deshalb mache ich es einmal vor! (Testleiter legt sich in die Ausgangsposition und führt den Liegestütz während seiner Instruktion schrittweise aus.) Du legst dich auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt du deine Hände neben den Schultern auf und drückst dich mit gestrecktem Körper hoch. Wenn deine Arme gestreckt sind, berühre mit einer Hand die andere. Stütze dich dann wieder mit beiden Händen auf der Matte auf und beuge die Arme, bis du wieder auf dem Boden liegst. Dann berühren sich hinter deinem Rücken wieder die Hände auf dem Gesäß und du führst den nächsten Liegestütz aus. Du kannst jetzt zwei Liegestütze ausprobieren. Dann versuchst du, nach meinem Startkommando in 40 Sekunden möglichst viele Liegestütze durchzuführen.“

Der Testleiter demonstriert während der Testinstruktion die Ausgangsposition und Ausführung eines korrekten Liegestützes. Anschließend korrigiert er die Testperson während der Probeversuche, so dass sie die Testaufgabe vor Testbeginn einmal richtig ausgeführt hat.

Messwertaufnahme und Auswertung

Gezählt werden alle korrekt durchgeführten Liegestütze innerhalb von 40 Sekunden Testdauer.

Die Anzahl dieser Liegestütze wird umgehend in den Erfassungsbogen eingetragen und für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

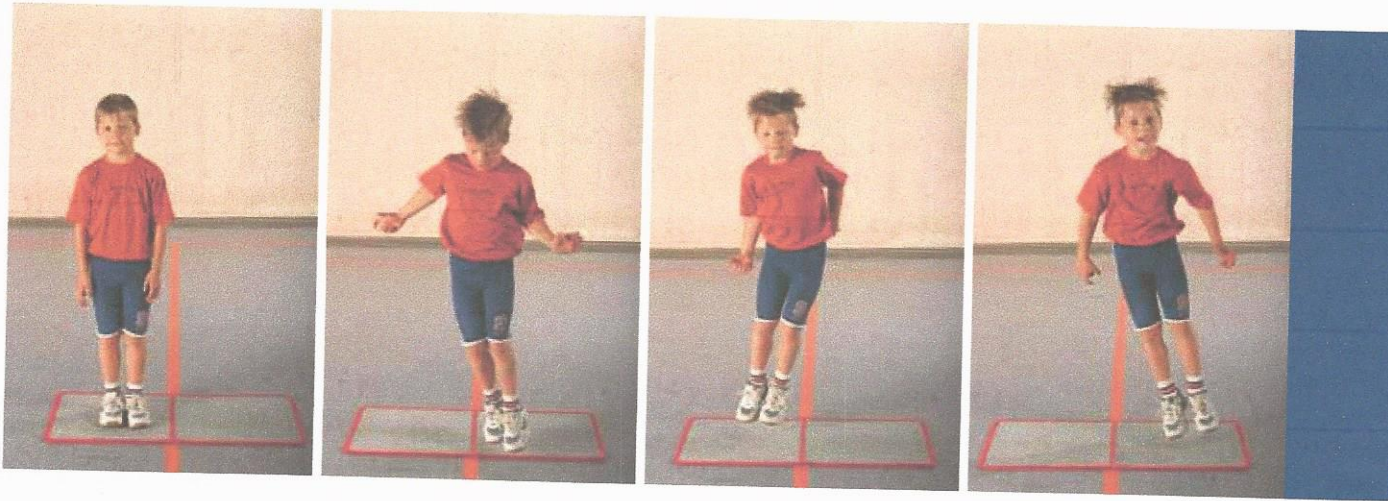
Liegestütze, bei denen sich die Testperson über das Knie und/oder im Hohlkreuz hochdrückt, werden nicht gezählt!

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition überprüfen und darauf achten, dass sich die Hände nach dem Ablegen des Körpers wieder auf dem Gesäß berühren.

Bei der Durchführung sollte die Testperson nicht von wartenden Testpersonen abgelenkt werden.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.5 Testaufgabe 5: Seitliches Hin- und Herspringen



Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Seitliches Hin- und Herspringen“ dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen. Die Testperson springt in zwei Wertungsdurchgängen à 15 Sekunden mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin und her.

Testdurchführung

- Die Testperson steht mit beiden Beinen und geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes.
- Nach dem Startkommando springt die Testperson von dieser Hälfte über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes. Von dort springt sie ohne Zwischenhüpfer sofort wieder zur ersten Hälfte zurück.
- Dies wiederholt sie ohne Unterbrechung bis zum Ende des Versuches, der durch den Testleiter signalisiert wird.

Die Testperson führt fünf Probesprünge durch und anschließend zwei Wertungsdurchgänge mit jeweils 15 Sekunden Dauer. Zwischen den beiden Wertungsdurchgängen ist eine Pause von mindestens einer Minute einzuhalten.

Der Testleiter überwacht mit einer Stoppuhr die Testdauer von jeweils 15 Sekunden und zählt die korrekt durchgeführten Seitwärtssprünge. Nicht gezählt werden Sprünge, bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden.

Testaufbau

Die Testfläche wird mit den Innenmaßen 50 cm x 100 cm einschließlich der Mittellinie auf den Hallenboden aufgeklebt. Der Test kann alternativ auch auf einer Teppichmatte mit 50 cm x 100 cm Größe mit markierter Mittellinie durchgeführt werden. Diese Teppichmatte wird mit doppelseitigem Klebeband rutschfest am Boden angebracht.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr
- Kreppband zum Abkleben des Testfeldes oder 1 Teppichmatte (50 cm x 100 cm) mit Mittellinie
- Evtl. doppelseitiges Klebeband zur Befestigung der Teppichmatte
- 1 bzw. 2 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Du stellst dich mit geschlossenen Füßen auf eine Hälfte der Teppichmatte neben die Mittellinie. Auf mein Zeichen hin beginnst du, so schnell wie du kannst, seitwärts über diese Linie fortlaufend hin und herzuspringen, bis ich „halt“ sage. Wenn du dabei mal auf die Mittellinie oder neben die Teppichmatte trittst, so höre nicht auf, sondern springe weiter“. (Testleiter demonstriert die Übung und die möglichen Fehler.)

Der Testleiter demonstriert während der Instruktion die korrekte Ausgangsposition, das korrekte Hin- und Herspringen und die möglichen Fehler (Betreten der Mittellinie oder der seitlichen Begrenzungslinien).

Anschließend lässt er die Testperson fünf Probesprünge durchführen und korrigiert die Durchführung, so dass eine korrekte Ausführung vor Testbeginn erfolgt.

Messwertaufnahme und Auswertung

Erfasst wird in beiden Durchgängen die Anzahl der gültig ausgeführten Sprünge, wobei jede Überquerung der Mittellinie als ein Versuch gezählt wird (hin zählt als eins, her als zwei usw.).

Es empfiehlt sich, jeden Sprung zu zählen und die fehlerhaften Sprünge mit der Hand mitzuzählen und am Ende von der Gesamtanzahl der Sprünge wieder abzuziehen. Falls zwei Testleiter zur Verfügung stehen, zählt ein Testleiter die Gesamtzahl der Sprünge und der andere Testleiter zählt die fehlerhaften Sprünge.

Das Ergebnis wird sofort nach jedem Durchgang in den Erfassungsbogen eingetragen.

Der Mittelwert der Anzahl der Sprünge aus beiden Versuchen wird in die weiteren Auswertungen einbezogen [z.B. $34 \text{ (1. Versuch)} + 30 \text{ (2. Versuch)} / 2 = 32$].

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition überprüfen.

Der Testleiter muss sehr konzentriert arbeiten, um die fehlerhaften Versuche zu erkennen. Sprünge, bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt, sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden, sind fehlerhaft und werden nicht gezählt.

Bei der Durchführung sollte die Testperson nicht von wartenden Testpersonen abgelenkt werden.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.