

**Probiert
es aus!**

„Wie fit bin ich?“

Teststationen

**Eine ausführliche Erklärung der einzelnen
Teststationen**



→ Seitliches Hin- und Herspringen

QR-Code zum Video:



Ziel:

Koordination des gesamten Körpers unter Zeitdruck

Material:

Kreppband, Stoppuhr



Aufbau:

Mit dem Kreppband wird ein Feld mit zwei nebeneinanderliegenden Quadraten mit einer **Seitenlänge von 50 Zentimetern** aufgeklebt. Der Boden muss eben und rutschfest sein.

Aufgabe:

15 Sekunden lang beidbeinig und so schnell wie möglich seitlich über die Mittellinie hin- und herspringen. Dabei wird jeder Sprung gezählt. Nicht gezählt werden Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt wurden oder bei denen die Mittellinie berührt wurde.

Ausführung:

Ansage der Leitung: „Du stellst dich mit geschlossenen Füßen neben die Mittellinie in eines der Quadrate. Auf mein Zeichen hin beginnst du, so schnell wie du kannst seitwärts über diese Linie hin- und herzuspringen, bis ich ‚Halt‘ sage. Wenn du beim Springen einmal auf die Mittellinie trittst, so höre nicht auf, sondern springe weiter.“ Die Leitung führt die Übung vor – auch die möglichen Fehler!

→ Standweitsprung

QR-Code zum Video:



Ziel:

Überprüfung der Sprungkraft

Material:

Kreppband, Maßband/Zollstock



Aufbau:

Als Absprungmarkierung wird entweder eine Linie auf dem Hallenboden verwendet oder mit dem Kreppband eine Linie auf den Boden geklebt. Zur Messung der Sprungweite wird auf dem Boden neben dem Sprungsektor ein Maßband ausgelegt, das im rechten Winkel zur Absprunglinie befestigt wird.

Aufgabe:

Ziel ist es, mit einem Sprung möglichst weit zu springen. Der Absprung erfolgt beidbeinig, ebenso soll auch auf beiden Füßen gelandet werden. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Die Aufgabe wird zu Beginn von der Leitung vorgeführt, dann wird so lange gesprungen, bis zwei gültige Versuche absolviert wurden. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung.

Ausführung:

Ansage der Leitung: „Hier sollst du aus dem Stand möglichst weit springen. Stelle dich an die Linie, die Füße parallel. Hole dann mit den Armen Schwung und springe mit beiden Beinen soweit du kannst nach vorne. Achte bei der Landung darauf, dass du nach dem Sprung stehen bleibst und nicht nach hinten fällst, nicht nach hinten greifst oder nach hinten trittst! Wenn das passiert, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt. Du hast insgesamt zwei Versuche, die gemessen werden.“

→ Liegestütze

QR-Code zum Video:



Ziel:

Überprüfung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten

Material:

Gymnastikmatte, Stoppuhr



Aufbau:

Die Übung wird auf einer Gymnastikmatte ausgeführt.

Aufgabe:

Aufgabe ist es, **innerhalb von 40 Sekunden** so viele Liegestütze wie möglich zu machen. Ausgangsposition ist die Bauchlage, die Hände berühren sich auf dem Rücken in Höhe des Gesäßes. Dann werden die Hände hinter dem Rücken gelöst, neben den Schultern am Boden aufgesetzt und der Körper vom Boden hochgedrückt, bis die Arme gestreckt sind. Beine und Oberkörper müssen den Boden gleichzeitig verlassen. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Rumpf und Beine sind gestreckt. Ein starkes Hohlkreuz (Durchhängen) ist zu vermeiden. Danach werden die Arme gebeugt, bis der Körper sich wieder in Bauchlage befindet, die Hände berühren sich wieder auf dem Rücken/Gesäß usw. Ein Versuch ist abgeschlossen und wird gezählt, wenn sich die Hände in der Ausgangsposition hinter dem Rücken berühren.

Ausführung:

Ansage der Leitung: „Nun werden Liegestütze durchgeführt. Ich werde dir einmal die Übung vorführen, da es keine normalen Liegestütze sind. Du legst dich auf den Bauch, die Hände berühren sich auf dem Rücken in Höhe des Gesäßes. Nun setzt du deine Hände auf Schulterhöhe ab und drückst dich mit gestrecktem Körper hoch. Sind deine Arme gestreckt, berührst du mit einer Hand die andere. Stütze dich dann wieder mit beiden Händen auf der Matte ab und beuge die Arme, bis du wieder auf dem Boden liegst. Die Hände berühren sich dann wieder hinter dem Rücken auf dem Gesäß. Dann wird das Ganze für 40 Sekunden wiederholt. Du musst versuchen, in dieser Zeit so viele dieser Liegestütze durchzuführen wie möglich. Du hast vorab zwei Testversuche, bei denen ich dich korrigiere, falls nötig.“

→ Sechs-Minuten-Lauf

QR-Code zum Video:



Ziel:

Messung der aeroben Ausdauer, Stärkung Herz-Kreislauf-System

Material:

Stoppuhr, Startnummern, Markierungen



Aufbau:

Die Laufbahn für die Aufgabe führt um die Begrenzungslinien des 9 mal 13 Meter großen Volleyballfeldes. Die Markierungshütchen werden jeweils an den Eckpunkten aufgestellt. **Eine Laufrunde ist 54 Meter lang.**

Aufgabe:

Innerhalb von **sechs Minuten** soll das Volleyballfeld so häufig wie möglich umlaufen werden. Während dieser Zeit ist sowohl Laufen als auch Gehen erlaubt. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jeder an Ort und Stelle stehen und setzt sich auf den Boden.

Ausführung:

Ansage der Leitung: „Bei diesem Test soll jeder aus der Gruppe einmal sechs Minuten laufen. Auf mein Startkommando hin werde ich die ersten zwei Runden mit euch gemeinsam laufen und das Tempo vorgeben. Hierbei darf mich niemand überholen. Nach diesen zwei Runden lauft ihr in eurem Dauerlauftempo weiter (nicht rasen). Ihr dürft auch gehen. Kurz vor Ende zähle ich die letzten zehn Sekunden runter. Bei null angekommen, bleibt ihr sofort stehen und setzt euch da, wo ihr seid, auf den Boden.“

Besondere Hinweise:

Die Leitung misst die Zeit, es werden Zweierteams gebildet. Ein Teammitglied läuft, das andere notiert die Runden und die Meter der letzten Runde. Danach wird getauscht.