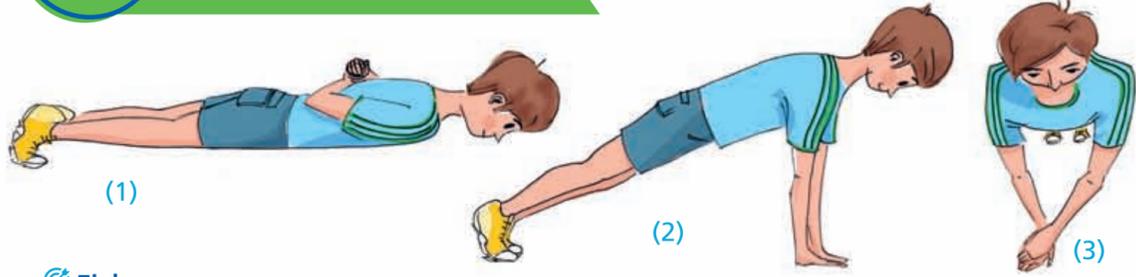


5 Liegestütz



Ziel
Mit dieser Übung testest du die Kraft deiner Arm- und Schultergürtelmuskulatur sowie der Rumpfmuskulatur.

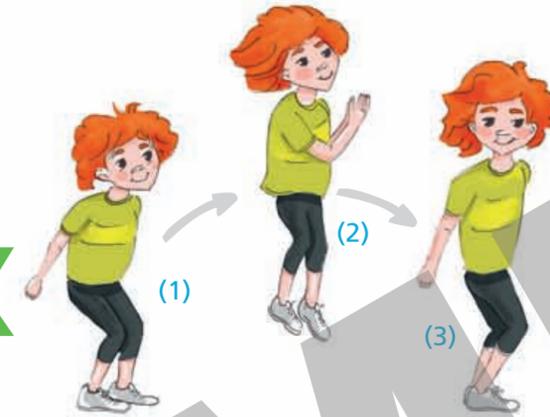
Materialien
Du brauchst eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger, evtl. eine Decke als Unterlage.

Beschreibung
Lege dich auf den Bauch und stelle die Fußspitzen auf. Die Hände berühren sich hinter dem Rücken (Abb. 1). Mit Beginn der Übung setzt du die Hände neben den Schultern auf, streckst die Arme durch und stützt deinen Körper in die Liegestütz-Position. Halte dabei den Körper gestreckt, Bauch und Becken sollten nicht „durchhängen“ (Abb. 2). Berühre nun mit der rechten Hand die linke Hand oder umgekehrt (Abb. 3). Danach gehe wieder in die Ausgangsstellung zurück und führe die Arme vollständig hinter den Körper (Abb. 1).

Vor dem Test musst du den korrekten Bewegungsablauf kurz üben!

★★★★ Bewertung
Führe innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Liegestütze durch. Gezählt wird die Anzahl der vollständig ausgeführten Liegestütze. Liegestütze mit „durchhängender“ Körpermitte werden nicht gewertet.

6 Standweitsprung



Ziel
Mit dieser Übung testest du deine Kraft der Fuß- und Beinmuskulatur.

Materialien
Du brauchst ein Maßband und einen Klebestreifen oder ein Seil als Markierung. Führe die Aufgabe möglichst auf einem weichen Untergrund durch (z. B. Mattenbahn).

Beschreibung
Stelle dich mit leicht gebeugten Beinen und mit paralleler Fußstellung an die Absprunglinie. Springe aus dem Stand mit einem kräftigen Armschwung so weit wie möglich nach vorne.

Achte darauf, bei der Landung möglichst nicht nach hinten zu fallen, sonst kann dieser Versuch nicht gezählt werden. Zur Sicherheit Sorge für genügend Platz im Absprung- und Landebereich.

★★★★ Bewertung
Gemessen wird der Abstand von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung (cm). Du hast 3 Versuche. Gewertet wird der weiteste Sprung (in cm).

7 Rumpfvorbeuge



Ziel
Mit dieser Übung testest du deine Beweglichkeit.

Materialien
Keine

Beschreibung
Stehe aufrecht und mit geschlossenen Beinen. Beuge den Oberkörper nach vorn und versuche, ohne zu federn mit den Fingerspitzen oder der ganzen Hand den Boden zu berühren. Halte die Knie immer gestreckt.

8 Ausdauerlauf



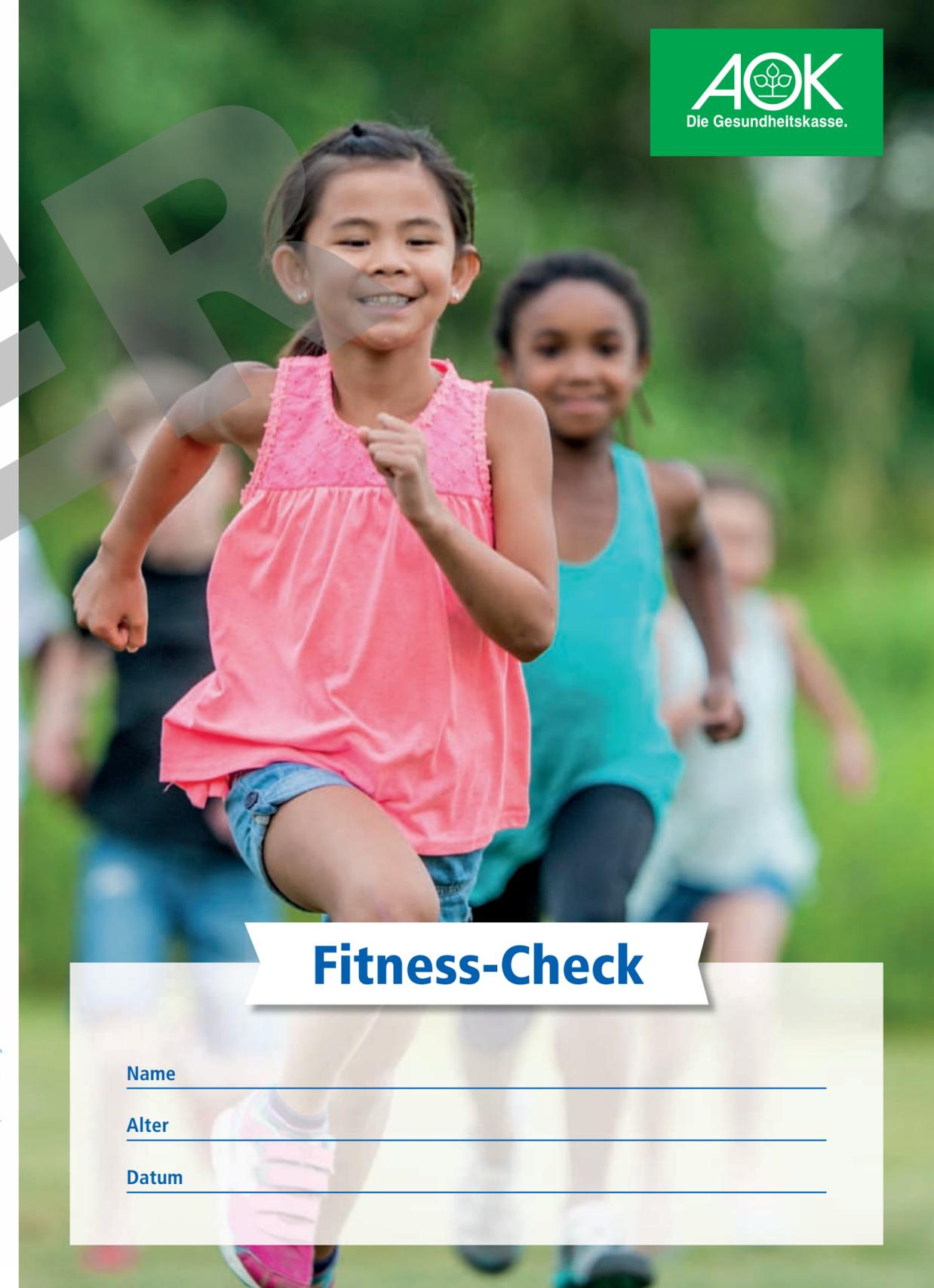
Ziel
Mit dieser Übung testest du deine Ausdauerleistungsfähigkeit beim Laufen.

Materialien
Du brauchst eine abgemessene Laufstrecke (z. B. Hallenumrandung ausmessen) und eine Stoppuhr oder Armbanduhr.

Beschreibung
Laufe über einen Zeitraum von 6 Minuten möglichst in gleichmäßigem Tempo.

★★★★ Bewertung
Zähle die gelaufenen Runden bzw. Strecken zusammen und rechne aus, welche Distanz du in der vorgegebenen Zeit zurückgelegt hast.

Impressum:
Herausgeber: Bell Verlag&Medien OHG, Gutenbergrweg 2, 58553 Halver
Autoren: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Utschi, Jung Sportwissenschaftlerin M.A.
Neukonzeption und Gesamtillustration: © Mindbox GmbH, 01099 Dresden / AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse,
Virchowstraße 30, 67304 Eisenberg - Stand 06/2019



Fitness-Check

Name _____

Alter _____

Datum _____

Fitness-Check

In den Fitness-Pass kannst du deine Übungsergebnisse eintragen und anhand der Auswertungstabelle bewerten. Die Smileys geben an, in welchen Fitness-Bausteinen du besondere Stärken oder Schwächen hast.

Fitness-Pass				
Übung	Mein Ergebnis	Auswertung (Diese Spalte ist vom Trainer/Lehrer auszufüllen.)		
1. Einbeinstand	1. Stand rechts: <input type="text"/> Sekunden 2. Stand links: <input type="text"/> Sekunden	😊	😐	😞
2. Seitliches Hin- und Herspringen	1. Durchgang: <input type="text"/> Sprünge 2. Durchgang: <input type="text"/> Sprünge Summe der Sprünge: <input type="text"/>	😊	😐	😞
3. Werfen und Fangen	Erfolgreiche Versuche: <input type="text"/>	😊	😐	😞
4. Bauchkraft	Anzahl: <input type="text"/>	😊	😐	😞
5. Liegestütz	Anzahl: <input type="text"/>	😊	😐	😞
6. Standweitsprung	1. Versuch: <input type="text"/> cm 2. Versuch: <input type="text"/> cm 3. Versuch: <input type="text"/> cm Bester Versuch (cm): <input type="text"/>	😊	😐	😞
7. Rumpfvorbeuge	<input type="checkbox"/> Die <u>Fingerspitzen</u> erreichen <u>nicht</u> den Boden. <input type="checkbox"/> Die <u>Fingerspitzen</u> erreichen <u>sicher</u> den Boden. <input type="checkbox"/> Die <u>Handflächen</u> können <u>sicher</u> auf den Boden gelegt werden.	😊	😐	😞
8. Dauerlauf	Anzahl der Runden <input type="text"/> x Rundendistanz <input type="text"/> m + Entfernung der letzten Runde <input type="text"/> m Gesamt (m): <input type="text"/>	😊	😐	😞

😞 Deine Leistung liegt im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern unter dem Durchschnitt. Wenn dies bei einzelnen Aufgaben der Fall ist, besteht noch kein Anlass zur Besorgnis. Wir raten dir aber sehr, dich noch mehr zu bewegen und die Bewegungsaufgaben aus dem Test regelmäßig durchzuführen.

😐 Deine Leistung liegt im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern im Durchschnitt. Bewege dich weiterhin regelmäßig und treibe Sport.

😊 Deine Leistung liegt im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern über dem Durchschnitt. Du bist fit! Vielleicht schlummert ja sogar ein Bewegungstalent in dir.

1 Einbeinstand

Ziel

Mit dieser Übung testest du deine Gleichgewichtsfähigkeit.

Materialien

Du brauchst eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger.

Beschreibung

Steh mit sicherem Stand so lange wie möglich auf einem Bein. Dein Partner stoppt die Zeit. Führe den Einbeinstand auf dem rechten und auf dem linken Bein durch. Halte den Körper ruhig. Halte die Arme vor dem Körper verschränkt.

Achtung!

Bist du 6-7 Jahre alt, dann führst du die Übung mit geöffneten Augen durch.

Bist du 8-11 Jahre oder älter, dann führst du die Übung mit geschlossenen Augen durch.



Tipp

Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen, indem der nicht übende Partner die Sekunden mitzählt.

2 Seitliches Hin- und Herspringen

Ziel

Mit dieser Übung testest du deine Körperkoordination.

Materialien

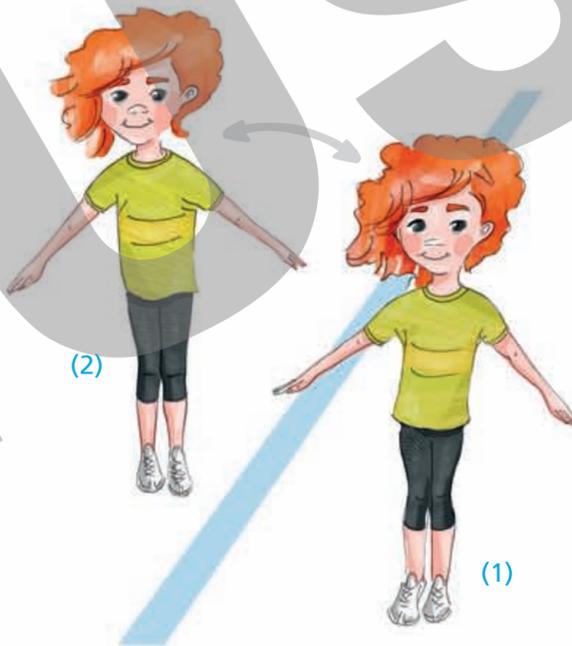
Du brauchst eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger sowie eine Linie zum Überspringen (z. B. einen Klebestreifen, ein Seil).

Beschreibung

Stelle dich mit geschlossenen Beinen neben eine Linie und springe so oft wie möglich innerhalb von 15 Sekunden seitlich über die Linie hin und her. Dein Partner stoppt die Zeit. Führe zwei Durchgänge à 15 Sekunden durch. Springe ohne Pause mit geschlossenen Füßen hin und her. Lege nach dem ersten Versuch eine kurze Pause ein. Am besten wechselst du dich mit deinem Partner ab.

★★★★ Bewertung

Zähle die Anzahl der richtig ausgeführten Sprünge in beiden Durchgängen zusammen. Jeder korrekte Sprung entspricht einem Punkt. Die Gesamtpunktzahl geht in die Bewertung ein. Als Fehler gelten einbeinige Sprünge oder Sprünge am Ort, ohne den Wechsel auf die andere Seite der Linie, oder Sprünge, bei denen die Linie berührt wird.



3 Werfen und Fangen

Ziel

Mit dieser Übung testet ihr eure Augen-Hand-Koordination.

Materialien

Ihr benötigt einen Tennisball. Mit einem Maßband misst du den Abstand zwischen euch genau ab.

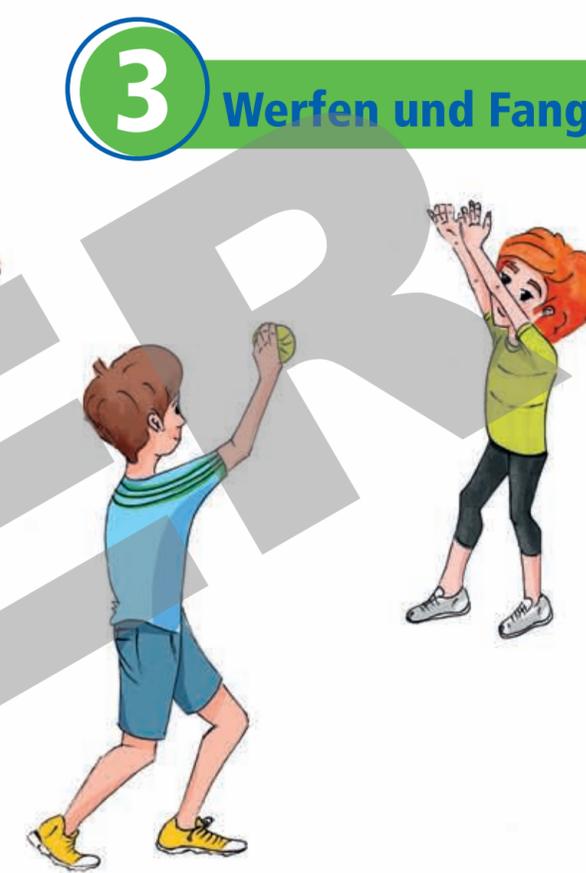
Beschreibung

Stellt euch gegenüber auf:

- 3 Meter Entfernung, wenn ihr 6-7 Jahre alt seid
 - 5 Meter Entfernung, wenn ihr 8-11 Jahre oder älter seid
- Werfe deinem Partner einen Tennisball 5-mal so zu, dass er/sie den Ball gut fangen kann. Danach Rollenwechsel – nun bekommst du den Ball von deinem Partner 5-mal zugeworfen.

★★★★ Bewertung

Jede erfolgreiche Fangaktion zählt – allerdings muss der Ball möglichst genau zugeworfen werden. Macht der Werfer einen Wurf Fehler, zählt ein missglückter Fangversuch nicht und wird wiederholt.



4 Bauchkraft

Ziel

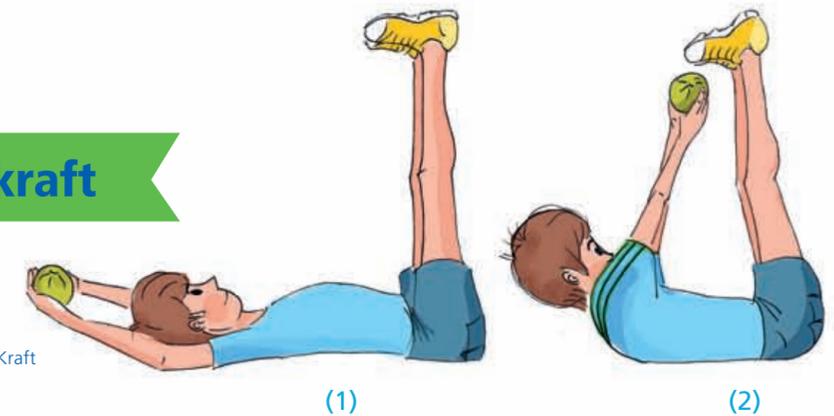
Mit dieser Übung testest du die Kraft deiner Bauchmuskulatur.

Materialien

Du brauchst eine Stoppuhr, eine Matte als Unterlage und einen Ball.

Beschreibung

Lege dich auf den Rücken, strecke die Beine so gut es geht nach oben aus und ziehe die Zehen zu dir heran. Halte den Ball mit den Händen fest und lege die Arme gestreckt nach hinten über den Kopf am Boden ab. Führe den Ball in Richtung deiner Fußspitzen, indem du Kopf und Arme anhebst. Achte darauf, deine Beine ruhig und gestreckt zu halten.



Berühre mit dem Ball die Fußspitzen. Nach der Berührung senkst du Kopf und Arme wieder ab, bis der Ball hinter deinem Kopf den Boden berührt. Führe innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Ball-Fuß-Berührungen aus.

★★★★ Bewertung

Zähle die Anzahl der Ballberührungen mit den Zehen innerhalb der vorgegebenen Zeit von 40 Sekunden.