


Kraft: Rumpf ventral

Material	Hochsprunganlage mit fixierter Stange oder Schwedenkastenelement Metronom oder akustisches Signal auf CD Stopuhr Falls vorhanden: dünne Airexmatte
Testdurchführung	 <p>Ausgangsstellung: Unterarmstütz: Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen nach oben, Beine gestreckt. Unterer Rücken hat Kontakt zur Hochsprungstange oder dem Schwedenkastenelement</p> <p>Ausführung: Wechselseitiges Abheben der Füße um 2 – 5 cm im Einsekundenrhythmus pro Fuss. Die Knie bleiben gestreckt.</p> <p>Messung: Zeit in Sekunden bis zum Abbruch.</p> <p>Abbruchkriterien: Beim dritten Kontaktverlust mit der Stange / dem Schwedenkastenelement wird der Test abgebrochen. Es werden zwei Verwarnungen ausgesprochen.</p>
Bemerkungen	Der Test kann mit Schuhen durchgeführt werden.

Text und Bilder: Swiss Olympic Medical Centers, Grundkrafttest-Rumpf, 2007


Zusammengestellt durch  lifetime health

Kraft: Rumpf dorsal

Material	Hochsprunganlage mit fixierter Stange Schwedenkasten Polster / Frottéetuch für Sprossenwand Metronom oder akustisches Signal auf CD Stoppuhr
Testdurchführung	<div data-bbox="568 400 1066 725" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="568 786 1066 1104" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="560 1144 1469 1328">Ausgangsstellung: Obere Querstange etwa 8 – 10 cm über der Oberkante des Schwedenkastens auf Höhe Brustwirbelsäule. Füße zwischen gepolsterter Sprosse auf Höhe der Achillessehnen einhängen. Beine gestreckt. Arme verschränken, Finger auf dem Schlüsselbein ablegen.</p> <p data-bbox="560 1368 1469 1473">Ausführung: Rumpf wird 30 Grad nach unten und wieder zur Horizontalen geführt. 2'' pro Bewegungsablauf.</p> <p data-bbox="560 1514 1469 1585">Messung: Zeit in Sekunden bis zum Abbruch.</p> <p data-bbox="560 1626 1469 1809">Abbruchkriterien: Hochsprungstange wird nicht mehr berührt. Pause. Bei mangelnder Bewegungsqualität werden zwei Verwarnungen ausgesprochen.</p>
Bemerkungen	Untere Stange kann weggelassen werden. Kann ohne Schuhe durchgeführt werden.

Text und Bilder: Swiss Olympic Medical Centers, Grundkrafttest-Rumpf, 2007

Kraft: Rumpf lateral (2 Messungen: rechts und links)

Material	Hochsprunganlage mit fixierter Stange Metronom oder akustisches Signal auf CD Stoppuhr Falls vorhanden: dünne Airexmatte
Testdurchführung	 <p>Ausgangsstellung: Ellbogenstütz in Seitenlage, Füße aufeinander, Sprunggelenke in 0° Stellung, Knie gestreckt, freie Hand an Beckenkamm. Hochsprungstange auf Nullstellung / Beckenhöhe.</p> <p>Ausführung: Das Becken seitwärts anheben bis der Rumpf in Nullstellung ist. Becken senken, ohne das Gewicht abzusetzen. Der Boden darf berührt werden. 2'' pro Bewegungsablauf.</p> <p>Messung: Zeit in Sekunden bis zum Abbruch.</p> <p>Abbruchkriterien: Hochsprungstange wird nicht mehr berührt. Absetzen des Gewichts oder Pause. Bei mangelnder Bewegungsqualität werden zwei Verwarnungen ausgesprochen.</p>
Bemerkungen	Durchführung mit Schuhen. Die Füße können anstelle des Schwedenkastens an der Wand abgestützt werden. So können mehrere Tests gleichzeitig durchgeführt werden. Beidseits testen.

Text und Bilder: Swiss Olympic Medical Centers, Grundkrafttest-Rumpf, 2007

Zusammengestellt durch  lifetime health

Beweglichkeit: Stand and Reach

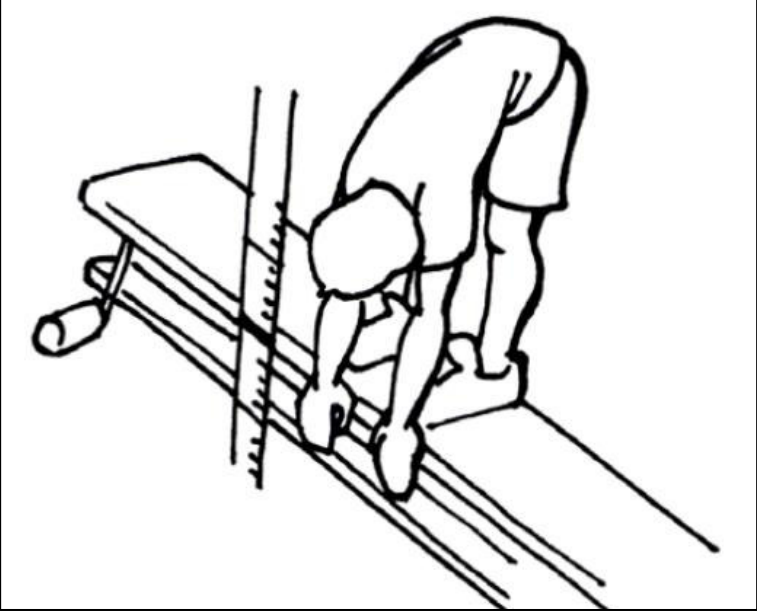
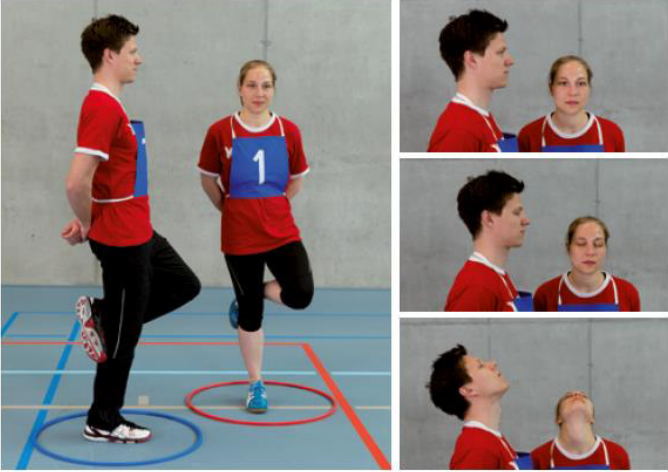
Material	Langbank Massskala Klebeband
Testdurchführung	 <p>Die Testperson steht ohne Schuhe mit den Zehen an der Kante auf der Langbank. Die Füsse müssen geschlossen sein. Der Oberkörper wird mit gestreckten Beinen nach vorne gebeugt. Dabei bewegen sich die Hände der Skala entlang möglichst weit nach unten. Die Endposition muss mindestens 5 Sekunden gehalten werden.</p>
Bemerkungen	Der Nullpunkt der Messskala ist die Oberkante der Langbank. Werte unterhalb der Kante sind positiv, Werte oberhalb der Skala sind negativ.

Bild: www.mobilesport.chZusammengestellt durch  lifetime health

Einbeinstand

Material	Stoppuhr Gymnastikreifen, ca. 70 cm Durchmesser Protokoll
Testdurchführung	 <p>Der Fuss wird in der Mitte des Reifens platziert. Die Hände werden hinter dem Rücken zusammengehalten. Der zweite Fuss wird an die Kniekehle des Standbeines gehalten. Diese Position wird auf das Startsignal "Bereit, Start" eingenommen und die Zeit beginnt zu laufen. Nach 10 Sekunden erfolgt ein akustisches Kommando und die Augen müssen geschlossen werden. Nach weiteren 10 Sekunden erfolgt ein weiteres Kommando und der Kopf muss mit geschlossenen Augen so weit wie möglich nach hinten in den Nacken gelegt werden. Die Zeit wird gestoppt, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein anderes Körperteil als der Standfuss den Boden berührt, • der zweite Fuss die Kniekehle nicht mehr berührt, • die Hände sich los lassen, • der Standfuss den Boden verlässt (leichte Verschiebung mit ständigem Bodenkontakt ist erlaubt, Hüpfen ist nicht erlaubt), • wenn die Augen geöffnet werden, • wenn der Standfuss den Reifen berührt. <p>Es wird je ein Versuch mit dem linken und rechten Bein ausgeübt. Beide Zeiten werden notiert und addiert.</p>
Bemerkungen	Mit Schuhen. Die wartenden Schüler dürfen nicht üben.

Text und Bild: Technische Weisung zum Fitnessstest der Armee FTA für die Rekrutierung, 2016

Zusammengestellt durch  lifetime health