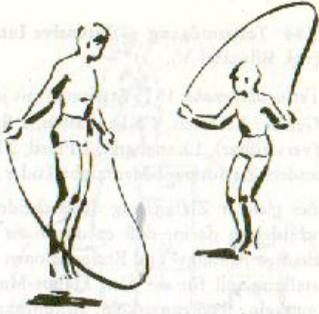
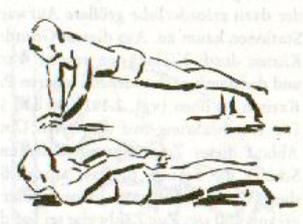
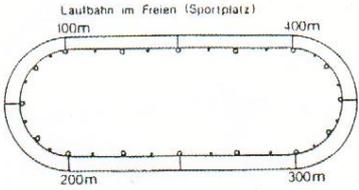


Fitnessstest an der FALS

Liebe Sportkollegen,

ich gebe euch einen Vorschlag für einen FALS-Fitnessstest. Vielleicht könnt ihr bis zur nächsten Fachsitzung Sport zu meinen Vorschlag Rückmeldung geben. Viel Spaß beim Ausprobieren. Ferner lege ich euch ein KSÜ-Kräftigungsprogramm bei.

Liebe Grüße
Jörn

Koordination	Kraft	Ausdauer
 <p>Rhythmisierungsübungen mit dem Seil</p>  <p>Stab-Balance</p>	 <p>Sit-up</p>  <p>Push-up</p>  <p>Ballwurf</p>	 <p>Lautbahn im Freien (Sportplatz)</p> <p>100m 400m 200m 300m</p> <p>• Begrenzungskegel</p> <p>Coopertest</p>

Die **Gewichtung bei der Bewertung** ist beim Kraft- und Ausdauerstest jeweils doppelt so hoch wie beim Koordinationstest. Folgende Tabelle soll dies verdeutlichen:

Koordination	Kraft	Ausdauer
20%	40%	40%

Um einen Überblick über den Leistungsfortschritt und die Lernbereitschaft der Schüler zu bekommen, sollte der Fitnessstest **regelmäßig** durchgeführt werden. Die Testbatterie sollte mindestens einmal pro Halbjahr, nach Möglichkeit jedes Quartal durchgeführt werden.

Im **Anhang** befinden sich folgendes Material:

- Kontrollbogen
- Bewertungstabellen
- Beschreibung der sechs Testübungen

Der FALS-Fitnessstest überprüft die **allgemeine Fitness** sowie bei regelmäßiger Durchführung des Tests die **personale Leistung** (Leistungsbereitschaft, individueller Leistungsfortschritt) eines Schülers. Der Test zielt neben der Leistungsüberprüfung insbesondere auf eine **Motivierung** der Schüler zum regelmäßigen gesundheitsbewussten Sporttreiben.

FALS-Fitnessstest - Kontrollbogen

Name	Vorname	Geschlecht	Klasse	Geburtsdatum	Größe

1 Koordinationstest

Datum	1)	2)	3)	4)
Seilspringen				
Stab-Balancieren				
Gesamtpunkte				
Note				

2 Krafttest

Datum	1)	2)	3)	4)
Sit-up (x 2)				
Liegestütz (x 3)				
Ballwurf				
Gesamtpunkte				
Note				

3 Ausdauerstest

Datum	1)	2)	3)	4)
Strecke				
Note				

Gesamtergebnis

Datum	1)	2)	3)	4)
Note1 (Koordinationstest)				
Note2 (Krafttest)				
Note3 (Coopertest)				
Gesamtnote (Note1+2 x Note2+2 x Note3):5				

Bewertungstabellen

1 Koordinationstest

Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	7	6	5	4-3	1-2	0

2 Krafttest

1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5	6
x>140	140-131	130-121	120-113	112-105	104-97	96-89	88-81	80-73	72-65	64-57	56-49	48-21	x<21

3 Ausdauerstest

	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-	6
11♂	2800	2600	2400	2300	2200	2050	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	<1100
11♀	2600	2400	2200	2100	2000	1850	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	900	<900
12♂	2850	2650	2450	2350	2250	2100	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	<1150
12♀	2650	2450	2250	2150	2050	1900	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	1050	950	<950
13♂	2900	2700	2500	2400	2300	2150	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	<1200
13♀	2700	2500	2300	2200	2100	1950	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	<1000
14♂	2950	2750	2550	2450	2350	2200	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	<1250
14♀	2750	2550	2350	2250	2150	2000	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	1050	<1050
15♂	3000	2800	2600	2500	2400	2250	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	<1300
15♀	2800	2600	2400	2300	2200	2050	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	<1100
16♂	3050	2850	2650	2550	2450	2300	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	<1350
16♀	2850	2650	2450	2350	2250	2100	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	<1150
17♂	3100	2900	2700	2600	2500	2350	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	<1400
17♀	2900	2700	2500	2400	2300	2150	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	<1200
18♂	3150	2950	2750	2650	2550	2400	2250	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	<1450
18♀	2950	2750	2550	2450	2350	2200	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	<1250
19♂	3200	3000	2800	2700	2600	2450	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	<1500
19♀	3000	2800	2600	2500	2400	2250	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	<1300

Krafttest

Rumpfvorbeuge (sit-up)



Dauer der Übung: 30 Sekunden

Geräte:

- 1 Bank oder Sprossenwand
- 1 Basketball
- 1 Matte

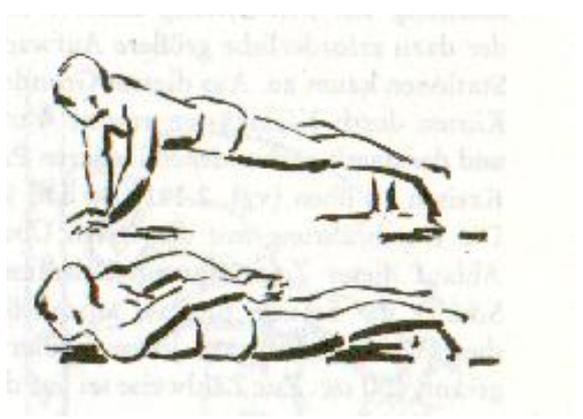
Beschreibung der Testübung:

In der Rückenlage sind die Füße unter der Sprossenwand bzw. der Bank fixiert. Die Knie sind dabei gebeugt (etwa 90°). Die Übung wird in Rückenlage begonnen; der Ball wird dabei im Nacken gehalten; die Testperson richtet sich auf und beugt sich so weit nach vorne, dass beide Ellenbogen die Knie berühren. Vor jeder neuen Berührung der Knie muss der Schüler in die Rückenlage gehen und der Ball den Boden berühren.

Wertung:

Jede Berührung der Ellenbogen mit den Knien ergibt zwei Punkte.

Liegestütz (push-up)



Dauer der Übung: 30 Sekunden

Geräte:

- 1 Matte

Beschreibung der Testübung:

Ausgangsstellung ist die Bauchlage. Die Hände berühren sich dabei auf dem Rücken. Nach dem Armstrecken in den Liegestütz (Knie dürfen den Boden dabei nicht berühren) berührt die rechte Hand die linke (oder umgekehrt). Danach werden die Arme wieder gebeugt und nach Erreichen der Bauchlage die Hände vom Boden gelöst, so dass sie sich wieder hinter dem Rücken berühren können.

Anmerkung:

Mädchen dürfen die Liegestütz auf den Knien ausführen. Es ist unbedingt auf eine saubere Ausführung zu achten, d.h., die Nase berührt beim Beugen der Arme die gedachte Verbindungslinie der Hände.

Wertung:

Jede Berührung der Hände hinter dem Rücken ergibt drei Punkte.

Ballwurf



Dauer der Übung: 30 Sekunden

Geräte:

- 1 Kastenrahmen
- 1 Basketball

Beschreibung der Testübung:

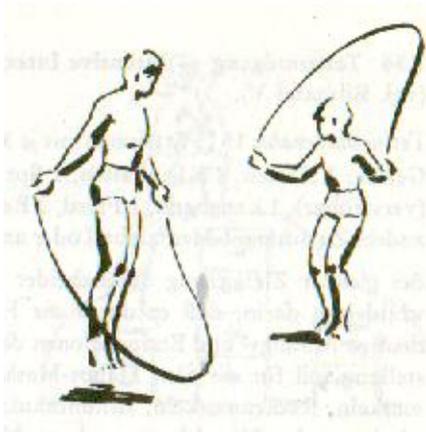
Der Ball wird ohne Aufstützen der Ellenbogen beidhändig gegen die Wand oberhalb des Kastenrahmens geworfen. Der Ball darf auch ohne Bodenberührung gefangen werden. Der Partner fixiert die Füße. Abstand Schulter (=Mattenrand) und Wand beträgt ca. 1,5 m.

Wertung:

Jede Wandberührung zählt einen Punkt.

Koordinationstest

Seilspringen



Geräte:

- Sprungseile

Beschreibung der Testübung:

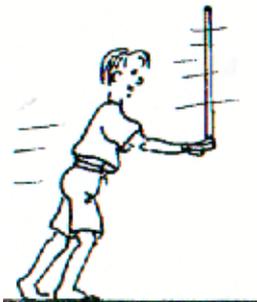
Der Schüler führt zuerst den Einer-Rhythmus aus (einmal schlagen/einmal springen). Anschließend demonstriert er den Einer-Rhythmus mit einem anschließenden Wechsel zum Zweier-Rhythmus (einmal schlagen/zweimal springen). Im dritten Schritt demonstriert der Schüler einen Wechsel vom Einer- zum Zweier- und dann zum Dreier-Rhythmus (einmal schlagen/dreimal springen). Die Testübung wird mit einem Doppelschlagen (zweimal schlagen/einmal springen) abgeschlossen.

Wertung:

- Demonstration des Einer-Rhythmus: 1 Punkt
- Demonstration des Wechsels vom Einer- zum Zweier-Rhythmus: 2 Punkte
- Demonstration des Wechsels vom Einer- zum Zweier- und dann zum Dreier-Rhythmus: 3 Punkte
- Doppelschlagen: zusätzlich 1 Punkt

Maximale Punktzahl: 4 Punkte

Stab-Balancieren



Geräte:

- 1 Gymnastikstab

Beschreibung der Testübung:

Der Gymnastikstab soll möglichst lange auf dem Zeigefinger balanciert werden.

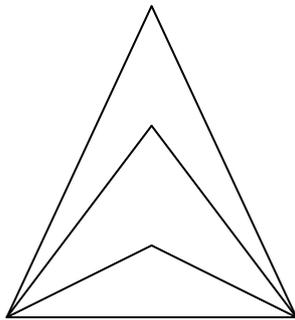
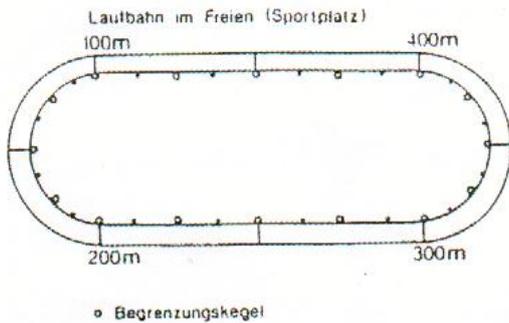
Wertung:

- Balancieren von 5-9 Sekunden: 1 Punkt
- Balancieren von 10-14 Sekunden: 2 Punkte
- Balancieren von mehr als 15 Sekunden: 3 Punkte

Maximale Punktzahl: 3 Punkte

Ausdauerstest

Coopertest



Geräte:

- 400 m Rundbahn oder eine fest abgemessene und einsehbare Laufstrecke
- 1 Stoppuhr
- 1 Signalpfeife

Beschreibung und Durchführung der Testübung:

Die Schüler haben die Aufgabe, in einer Zeit von 12 Minuten eine möglichst große Strecke laufend zurück zu legen. Sollte das Leistungsvermögen nicht ausreichen, die gesamte Strecke laufend zurück zu legen, so können selbstverständlich auch Gehpausen eingelegt werden.

Das Ende der Zeit wird durch einen Pfiff mit der Signalpfeife vorgegeben. Die Schüler sollten kurz am erreichten Punkt stehen bleiben, damit das Ergebnis notiert werden kann

Bei Gruppengrößen über 15 Schüler empfiehlt es sich, die Gruppe zu teilen und im Wechsel eine Gruppe als Rundenzähler der anderen ein zu setzen.

Der Ausdauerstest kann auch in der Halle durchgeführt werden. Dabei werden drei Dreiecke mit unterschiedlicher Länge nacheinander durchlaufen, um Stauungen zu vermeiden (vgl. Abbildung links unten). Die Gesamtlänge der drei Dreiecke könnte 100 m betragen.

Wertung: vgl. Bewertungstabelle