

## Tests

**"Gut getestet ist halb gewonnen"**



Die Feststellung der Ausgangssituation vor Aufnahme eines Trainingsprogrammes ist für die Übungsleitung als auch für die Sportlerinnen und Sportler sehr wichtig. Einerseits erhält die Übungsleitung Hinweise darauf, wie hoch die Belastungsintensität sein sollte, um Trainingseffekte zu erzielen. Andererseits erhalten die Sportlerinnen und Sportler eine Basis dafür, ihren Leistungsfortschritt nach einem bestimmten Trainingszeitraum festzustellen.

---

**Muskelfunktionstest** Dieser Test wird in Partnerarbeit durchgeführt.

---

**Der 12-Minuten-Lauf** Auch als Cooper-Test bekannt. Ein beliebter Test zur Bestimmung der aeroben Leistungsfähigkeit. Muss kritisch hinterfragt und richtig eingesetzt werden.

---

**Ausdauerstest nach Ruffier** Einfacher und schnell durchführbarer Test für die Fähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

---

**Koordinationstest** Hier geht es um Geschicklichkeit, Gewandheit, Gleichgewicht und Reaktion

---

**Krafttest Home** Ein Test, der sich gut in den eigenen 4 Wänden zu Hause durchführen lässt.

---

[Krafttest Arme, Beine, Bauch und Po](#) 4 Testaufgaben - sehr gut, gut, mäßig

---

[Fitnessstest](#) Mit den Komponenten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit

---

[Stepp-Test](#) Test der Herz-Kreislauf-Fähigkeit für Menschen ab 55

---

[Dehn- und Beweglichkeitstest](#) 3 Testaufgaben für Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur

---

## "Deutschland bewegt sich"



Gestartet wurde die Aktion "Deutschland bewegt sich!" am Weltgesundheitstag im April 2003. 34 Millionen Menschen kennen seitdem die Gesundheitsinitiative und konnten sich informieren über die Themen Gesundheit, Bewegung und gesündere Ernährung. Im Rahmen der Aktion können die Teilnehmenden auch einen Fitnessstest durchführen. Dazu sind mehrere Testverfahren entwickelt worden:

["Fitness-Check"](#) Manual für ÜL: Testaufgaben, Auswertungsbogen, Stationskarten

---

["Fitness-Check"](#) Anleitung für den Eigengebrauch

---

## Der "Alltags-Fitness-Check"



Der Test ermöglicht eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltags-relevanten Fitness älterer Menschen, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. Daher zielt er in erster Linie auf den durchschnittlichen älteren Menschen im Privathaushalt ab, nicht speziell auf Sportler und auch nicht auf Personen in Einrichtungen der Altenpflege.

Der Test ist für Personen ab dem Alter von 60 Jahren konzipiert.

[Der "Alltags-Fitness-Test"](#) Manual für ÜL - Beschreibung, Wissenschaftliche Grundlagen, Aufgaben, Durchführung, Auswertungsbögen

---

[Der "Alltags-Fitness-Test"](#) Broschüre für teilnehmende Frauen

---

[Der "Alltags-Fitness-Test"](#) Broschüre für teilnehmende Männer