Allgemeine Konditionsschulung im Rahmen eines Fitness-Tests

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Allgemeine Konditionsschulung im Rahmen eines Fitness-Tests[1]

Adolf Roy

Der Fitness-Test kann als allgemeine Konditionsschulung (gut am Ende von Übungsstunden) oder als echter Test zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit für Fortgeschrittene angewandt werden. Er erstreckt sich mit seinen 6 Übungen besonders auf Schulung beziehungsweise Überprüfung von Schnelligkeit, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer, rhythmisches Bewegungsgefühl, Gelenkigkeit und Wendigkeit.

Übung 1: Schwerpunkt Armbeugemuskulatur

Aufgabe: Langhang mit Ristgriff am Klimmzugbügel einer Sprossenwand (ersatzweise Reckstange oder ähnliches): 8 Klimmzüge.

Hinweise: Auf Kommando «fertig» ist unverzüglich der ruhige Langhang einzunehmen, auf «los» beginnen die Klimmzüge. Hüft- und Beinbewegungen als Unterstützung der Übungsausführung sind nicht gestattet.

Wertung: Ein Klimmzug wird gewertet, wenn nach korrektem Langhang (mit völlig gestreckten Armen) und erfolgtem Klimmzug das Kinn bei gerader (=normaler) Kopfhaltung über das Niveau des Klimmzugbügels (beziehungsweise der Reckstange) gehoben wird.

Geräte: 1 Sprossenwand mit Klimmzugbügel (oder 1 Reck)

Übung 2: Schwerpunkt Bauchmuskulatur

Aufgabe: Rückenlage auf einer Matte, Füsse unter einer Sprossenwand fixiert, Arme gestreckt mit Handrücken nach hinten auf die Matte gelegt. 10mal Oberkörper heben und vorbeugen, bis die Hände die unterste Sprosse berühren; dann Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen.

Hinweis: Beine und Arme gestreckt, Handrücken müssen jeweils wieder auf der Matte aufschlagen.

Wertung: Gewertet wird jeweils das Berühren der untersten Sprosse.

Geräte: 1 Sprossenwand, 1 Matte (2 m × 1 m) längs ½ m vor der Sprossenwand.

Übung 3: Schwerpunkt Rückenmuskulatur

Aufgabe: Bauchlage, Arme in Vorhalte, Füsse von einem Partner am Boden fixiert. Hände fassen einen 3 kg-Medizinball (nicht aus Gummi) und heben ihn bei gestreckten Armen 10mal nach links und rechts im Wechsel über ein Bankende.

Hinweis: Der Medizinball muss voll über das Bankende gehoben werden.

Wertung: Gewertet wird jeweils die Bodenberührung des Balles auf der anderen Seite der Bank.

Geräte: 1 Langbank (4,5 m), 1 Medizinball (3 kg), 1 Partner als Hilfestellung.

Übung 4: Schwerpunkt Sprungmuskulatur

Aufgabe: 15 Wedelsprünge über die Langbank mit Raumgewinn.

Hinweis: Die Wedelsprünge sind als Schlusssprünge (1) ohne Zwischensprung auszuführen.

Wertung: Gewertet wird jeweils die Landung auf der anderen Seite der Bank.

Geräte: 1 Langbank in Längsrichtung – die Langbank von Übung 3.

(1) Die «Schlusssprünge» verstehen sich als Sprünge, die beidbeinig gleichzeitig auszuführen sind, wobei die jeweilige Landung und der Absprung nicht mit geschlossenen Beinen ausgeführt werden müssen.

Übung 5: Schwerpunkt Armstreckmuskulatur

Aufgabe: Bauchlage auf einer Matte: Händeklatschen am Rücken, dann die Hände unmittelbar neben der Brust aufsetzen und Strecken der Arme zum Liegestütz – wieder Bauchlage und Händeklatschen usw. insgesamt 15mal!

Hinweis: Brustbreite Handstellung beim Liegestütz, Körper gestreckt, das heisst kein Durchhängen von Bauch oder Knie erlaubt.
Beim jeweiligen Einnehmen der Bauchlage setzt entweder die gesamte Vorderseite gleichzeitig oder der Oberkörper zuerst auf der Matte auf (keine Bauchschaukelbewegungen).
Klatschgeräusch muss nicht erfolgen, es genügt auch, wenn sich die Hände am Rücken berühren.

Wertung: Gewertet wird jeweils die Streckung der Arme nach der Bauchlage mit Händeklatschen.

Geräte: 1 Matte längs (2 m × 1 m).

[1] Aus «Praxis der Leibesübungen» 1/79

Übung 6: Schwerpunkt Schnelligkeit

Aufgabe: Sprint 3 × 20 m um 2 Markierungen (möglichst Böcke).

Hinweis: Die Markierungen, möglichst in Form von Böcken, Kästen oder ähnlichem dürfen beim Wenden berührt, aber nicht verschoben werden.

Wertung: Der 3 × 20 m-Sprint ist zugleich Abschluss des Fitness-Tests, das heisst nach den dritten 20 m wird die Uhr gestoppt, wenn die gedachte Ziellinie in Höhe des hinteren Wendemarkenrandes durchlaufen wird.

Geräte: 2 Böcke (oder Kasten oder ähnliches) in Längsrichtung.

Durchführung

1. Der Fitness-Test ist in der genannten Reihenfolge *ohne Pause* zu absolvieren.

2. Es starten immer 2 Teilnehmer gleichzeitig (s. Zeichnung), wobei im Testfall jeder von 1 Prüfer begleitet wird, der an jeder Station die *korrekt* ausgeführten Wiederholungen mitzählt.

3. Bei unkorrekter Ausführung wiederholt der Prüfer die Taktzahl der letzten richtigen Ausführung so oft, bis die Übung wieder korrekt ausgeführt wird.

4. Gestoppt wird die Zeit zwischen dem Startzeichen «los» und dem Durchlaufen der Ziellinie nach dem dritten 20 m-Sprint.

5. Bei absolut gleicher Anordnung und gleichem Abstand der Geräte kann die Wertungstabelle einheitlich angewendet werden.

Bewertungsrichtlinien
für den Fall einer Überprüfung

Zeit		Note
1:20 Min	=	1,0
1:25 Min	=	2,0
1:30 Min	=	3,0
1:35 Min	=	4,0
1:40 Min	=	5,0
1:45 Min	=	6,0

Durchführungsmöglichkeiten

Es empfiehlt sich, den Test immer mit 2 Teilnehmern gleichzeitig durchzuführen, weil der Wettkampfgedanke zum Tragen kommt.

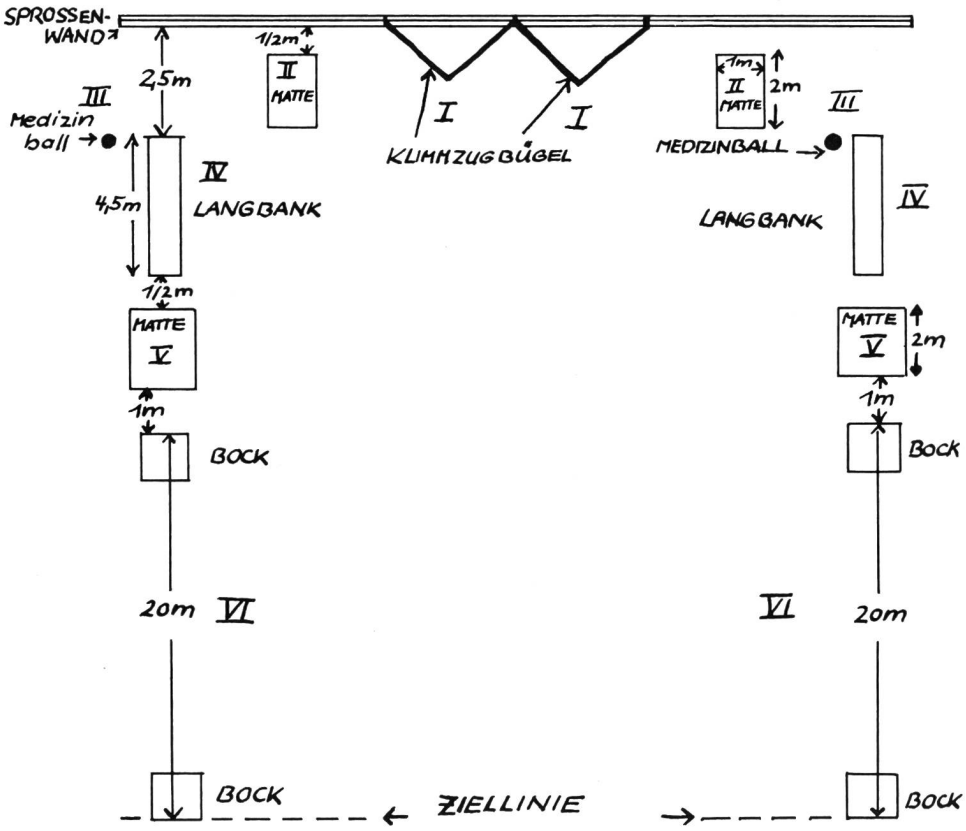
Schlussbetrachtung:

1. Der beschriebene Fitness-Test hat den Vorteil, dass er in kürzester Zeit organisiert und somit zum Beispiel gut jeweils am Ende einer Konditionsstunde durchgeführt werden kann.

   Zur Übung an einer Bahn brauchen 30 Teilnehmer zirka 9 Minuten, weil man alle 15 Sekunden einen Übenden starten lassen kann. Gegebenenfalls können auch mehr Bahnen aufgebaut werden (zwei empfehlen sich auf jeden Fall für eventuelles Überholen).

2. Von Vorteil ist weiter, dass eine Prüfungsabnahme auch verhältnismässig rasch vor sich geht. Es sind keine Testkarten, keine Additionen erforderlich. Man trägt lediglich Zeit und Note in die Testkarte ein.

3. Variationen in den Anforderungen (Minderung oder Erhöhung je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer) können beliebig eingeführt werden.

4. Es ist ratsam, den Test über einen längeren Zeitraum hin immer wieder regelmässig durchzuziehen, um die Steigerung der allgemeinen Kondition besser überprüfen zu können.

Anordnung der Stationen des Fitness Test