

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Mitteilungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Neu im Sport-für-alle-Angebot:

## Der Fitnesstest

Hans Altorfer (Magglingen),  
Mitglied des Technischen Ausschusses der  
SLL-Kommission «Sport für alle»



Das Bedürfnis möglichst alles zu messen, war schon immer ein Anliegen des Menschen. Um eine Messmöglichkeit der körperlichen Leistungsfähigkeit (Fitness, Kondition) für die breite Öffentlichkeit zu entwickeln, waren drei hauptsächliche Gründe verantwortlich:

- die Wissenschaft hat sich der Probleme der menschlichen Leistungsfähigkeit angenommen;
- die Bedeutung dieser Leistungsfähigkeit für das Wohlbefinden des Menschen wurde mehr und mehr anerkannt;
- die Öffentlichkeit kümmerte sich in zunehmendem Masse um die Probleme der Volksgesundheit.

Schon seit Jahrzehnten wurden solche Messungen weltweit vorgenommen, blieben aber lange beschränkt auf bestimmte Gruppen, etwa auf das Militär oder die Schüler.

Vor allem Amerika war in dieser Beziehung führend. So kommt es nicht von ungefähr, dass auch ausserhalb des englischen Sprachgebietes der Begriff «Fitness-Test» verwendet wird. «Fitness» im allgemeinen Sinn bedeutet allerdings nicht nur die rein körperliche Leistungsfähigkeit, sondern beinhaltet auch seelisch-geistige sowie soziale Komponenten. Es sei damit lediglich angedeutet, dass die körperliche Leistungsfähigkeit nicht nur mit der körperlichen Gesundheit eng zusammenhängt, sondern sich auch auf eine ausgewogene Lebensgestaltung auswirken sollte. Als Schlagwort hingestellt: Freizeitgestaltung.

Der Begriff «Test» bedeutet in der Wissenschaft ein Messinstrument, um vor allem Merkmale zu messen, die sich nicht einfach mit einem herkömmlichen Messinstrument bestimmen lassen. Die Instrumente «Tests» werden vor ihrer Anwendung auf ihre Genauigkeit oder besser Aussagekraft geprüft oder geeicht. Tests, die aus mehreren verschiedenartigen Messungen bestehen, bezeichnet man in der Fachsprache als Testbatterie.

Der neue Fitness-Test der SLL-Kommission Sport für alle wurde in Anbetracht der gewünschten allgemeinen Verwendung bewusst einfach gehalten. Es werden nur die bereits bestens bekannten Fitnessäulen berücksichtigt, das heisst die wichtigen Konditionsfaktoren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gemessen. Als Einschränkung muss berücksichtigt werden, dass bei den Faktoren Kraft und Beweglichkeit nur die beteiligte Muskulatur bzw. die Gelenke berücksichtigt werden. Ausserdem ist die als Kraftdisziplin bezeichnete Übung keine reine Kraftmessung. Im weiteren muss gesagt werden, dass die Aussagekraft eines praktisch anwendbaren Tests gegenüber einem Labortest geringer ist. Im Wissen um die Wichtigkeit der Herz-Kreislauf-Funktionen für die Gesundheit, wurde dem Faktor Ausdauer in der Gesamtbeurteilung doppelte Bedeutung beigemessen.

Die verwendeten Messungen werden weltweit durchgeführt, sind also in diesem Sinne standardisiert. Für die Beurteilung oder Wertung der erzielten Leistungen wurden die Normen verwendet, wie sie aus den im Sandozpavillon der Muba 1973 vom Forschungsinstitut der ETS, zusammen mit dem Institut für Leibeserziehung und Sport der Universität Basel, an rund 18 000 Besuchern durchgeführten Messungen, ermittelt wurden. Diese Werte entsprechen mit hoher Wahrscheinlichkeit den schweizerischen Normen. Beim 12-Minuten-Lauf standen ausserdem Werte einer grossen Erhebung anlässlich der Rekrutierung 1973 sowie internationale Vergleichszahlen zur Verfügung.

Das neue Sport-für-alle-Angebot «Fitness-Test» ist in einer echt schweizerischen Zusammenarbeit entstanden. Es haben mitgeholfen: Die zivile Sportorganisation der Schweiz, vertreten durch den Schweizerischen Landesverband für Leibesübungen, der Staat durch die Mitwirkung des Forschungsinstitutes der ETS Magglingen und des Institutes für Leibeserziehung und Sport der Universität Basel sowie das Wirtschaftsunternehmen Sandoz AG, Basel.

Das Produkt darf sich sehen lassen, obwohl weder die Bedeutung, noch die Aussage oder Wirkung des Tests überschätzt werden sollen. Wenn jedoch der Fitness-Test dank seinen Möglichkeiten einer Standortbestimmung und Selbstkontrolle, einer grossen Zahl von Leuten Ansporn ist, etwas mehr als bisher für ihren Körper zu tun, so hat er sein Ziel erreicht.

Mehr Auskunft über den Fitness-Test gibt die Broschüre «Fit-Parade 10 — Fitness-Test», die kostenlos in Drogerien, Sportgeschäften, Agenturen der Zürich- und Vita-Versicherung oder direkt beim SLL, Sport für alle, Postfach 12, 3000 Bern 32, bezogen werden kann.

