

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Lust und Last mit dem Test  
**Autor:** Zahner, Lukas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992202>

### **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:** 13.01.2026

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



Fotos: Daniel Käsemann

Sinn und Unsinn von Fitnesstests im Kindes- und Jugendalter

## Lust und Last mit dem Test

Als engagierte Lehrerinnen oder Trainer sind wir stets bestrebt, zu wissen, wie und ob ein Fortschritt oder eine Entwicklung in Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen stattgefunden hat.

Dafür gibt es Fitnesstests – oder nicht? Lukas Zahner hat sich eingehendst mit dieser Thematik befasst und gibt Auskunft über Sinn und Unsinn von Fitnesstests im Kindes- und Jugendalter.

**«mobile»:** Fitnesstests sind unabdingbare Voraussetzungen für die Trainingsplanung und -steuerung. Ist diese These korrekt?

**Lukas Zahner:** Steht der leistungsorientierte Sport im Zentrum, so kann diese Frage mit einem klaren «Ja» beantwortet werden. Durch geeignete Tests kann die Wirksamkeit der getroffenen Trainingsmassnahmen auf eine sinnvolle Art und Weise nachgewiesen werden.

Ziele können mit den Jugendlichen vereinbart und mit Tests überprüft werden. Defizite im Konditionsbereich können erkannt und damit allfällige Stagnationen eventuell erklärt werden. Man muss jedoch den Nutzen für jede Sportart separat abschätzen. Für die meisten Sportarten – insbesondere die Sportsportarten – eignen sich einfache Fitness- bzw. Konditionstests nur als Grobdiagnose. Will man genauere Aussagen über die Kondition erhalten, so kommt man um auf-

wendige und zum Teil kostspielige biochemische, biomechanische und sportmedizinische Testverfahren nicht herum. Man muss sich stets bewusst sein, dass Konditionsleistungen nicht die ganze Sportlerpersönlichkeit ausmachen. Testresultate können nicht als alleinige Grundlage für die Trainingsplanung und -steuerung herangezogen werden. Im Breitensportbereich sollte man Aufwand und Ertrag von Fitnesstests kritisch hinterfragen.

**Gilt diese These ebenso im Kindes- und Jugendalter und dort für alle Sportarten gleich?**

Die meisten Kinder und Jugendlichen wollen sich messen. In diesem Sinne sind viele Kinder und Jugendliche bei Fitnesstests mit vollem Engagement dabei. Leistungsorientierte Trainingsplanung sollte sich auch im Nachwuchsbe-



reich auf Leistungstests abstützen. Dies gilt eigentlich für alle Sportarten. Nur ist in diesem Zusammenhang zu bemerken, dass die Komplexität verschiedener Sportarten, wie gesagt vor allem der Sportsportarten, mit einfachen Tests nicht erfassbar ist.

#### **Und was ist mit den anderen, den eher un-sportlichen, weniger leistungsorientierten Kindern und Jugendlichen?**

Man vergisst zu oft, dass in dieser Gruppe die Fitness-tests Frustrationserlebnisse auslösen und die Beziehung zu Bewegung und Sport langfristig negativ beeinflussen können. Fitness-tests sind oft Maximaltests und demzufolge meist mit viel Schweiß und emotionalem Stress verbunden. Für Kinder, die sich nicht maximal ausgeben wollen (oder können), machen entsprechende Fitness-tests wenig Sinn. Selbstverständlich muss man sich in jeder Sportart die Frage stellen, ob die Tests der Erwachsenen ohne Adaptation auf Kinder und Jugendliche übertragbar sind.

#### **Wo sind die Grenzen und Problembereiche der Fitness-tests mit Kindern und Jugendlichen?**

Tests durchzuführen ist eine Sache, Tests sauber auszuwerten und die Resultate sinnvoll zu interpretieren eine andere. Kinder und Jugendliche entwickeln sich individuell. Es existieren sehr grosse Unterschiede, wenn man das biologische

mit dem kalendarischen Alter der Kinder und Jugendlichen vergleicht. Die grössten Streuungen existieren bei den Knaben im 13. Lebensjahr und bei den Mädchen im 11. Lebensjahr. Bei biologisch Gleichaltrigen können Altersunterschiede von über 6 Jahren (!) festgestellt werden. Dass solch enorme Entwicklungsunterschiede den biologisch Älteren einer Altersklasse meist Leistungsvorteile und den biologisch Jüngeren Nachteile bringen, ist offensichtlich. Im Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauerbereich sind die Auswirkungen einer verzögerten bzw. beschleunigten Entwicklung besonders deutlich nach-

### **«Ein Fitness-test soll auf das Leben und den Sport eines Kindes ausgerichtet werden.»**

weisbar. Bei der Beweglichkeit und insbesondere im koordinativen Bereich haben biologisch Ältere nicht generell Vorteile, sondern manchmal sogar Nachteile.

#### **Gibt es Hilfen oder Richtlinien, wie Testresultate interpretiert werden können?**

Für viele Tests existieren Normtabellen, auf denen Wertungen und Interpretationen abgelesen werden können – wie übrigens auch in der Praxisbeilage dieses Heftes anschaulich dargestellt wird. Aber auch mit der Verwendung dieser Tabellen ist Vorsicht geboten: 15 Wiederholungen einer bestimmten Übung bei den 12-jährigen Mädchen bedeutet zum Beispiel «Fitness-kategorie genügend». Was sagt diese Wertung aus, wenn ich

nicht gleichzeitig den Entwicklungsstand des Kindes in meine Interpretation mit einbeziehe? Die Testresultate sollten immer individuell und in Bezug zur körperlichen Entwicklung des Kindes gewertet werden. Gute Testresultate eines Frühentwickelten sollten nicht überbewertet, die guten Resultate eines Spätentwicklers nicht unterbewertet werden. Veränderungen der Körperproportionen beeinflussen ein Testergebnis zum Teil beträchtlich, was Beweglichkeits- und Krafttests mit Pubertierenden eindrücklich darlegen. Sprechen wir von Grenzen der Fitness-tests mit Kindern, so muss bestimmt auch das Alter angesprochen werden. Je jünger die Testteilnehmer sind, umso schwieriger ist die reproduzierbare Testdurchführung und die Interpretation der erreichten Resultate. Vor allem jüngere

Kinder sind in ihrer Konzentration einfach zu beeinflussen. Sie reagieren auf Störvariablen meist viel stärker als Jugendliche und Erwachsene.

#### **Welches ist Ihr Fazit?**

Testresultate sollten immer individuell gewertet und differenziert mit dem Kind oder Jugendlichen besprochen werden. Das persönliche Gespräch kann Freude, Einsicht und Vertrauen wecken. Massnahmen können individuell eingeleitet werden. Es ist nicht fair, die Kinder und Jugendlichen mit den «nackten» Testresultaten alleine zu lassen.

«Die Testkriterien müssen bei jedem Test möglichst präzise erfüllt werden.»





**Lässt man den Fitnessstest ausser Betracht – wie können konditionelle Leistungen und Entwicklungen sonst noch erfasst werden?**

Erfolgsenerlebnisse motivieren, dies gilt insbesondere auch im Nachwuchssport. Wettkampfergebnisse können je nach Sportart ebenfalls als Gradmesser der konditionellen und der koordinativen Fähigkeiten dienen. Das Wohlbefinden während der körperlichen Belastung kann im Schulsportbereich als weiterer möglicher Parameter herangezogen werden. «Ich schaffe es, 10 Minuten am Stück zu schwimmen und habe ein gutes Gefühl dabei.» Dies kann eine sehr wertvolle Rückmeldung eines übergewichtigen Schülers darstellen, der bei den Klimmzügen mit dem Resultat 0 Wiederholungen seine Kraftfähigkeit sehr undifferenziert mitgeteilt bekam. Testresultate sollten zu körperlichem Training motivieren und nicht nur ein Gefühl von Unvermögen vermitteln!

**Welche Kriterien muss Ihres Erachtens ein optimaler Fitnessstest erfüllen?**

Die Testgütekriterien (Validität, Reliabilität, Objektivität) müssen bei jedem Test möglichst präzise erfüllt werden, sonst ist ein Test auch im Nachwuchssportbereich unbrauchbar. Ein Fitnessstest soll auf das Leben und den Sport eines Kindes oder Jugendlichen ausgerichtet werden. In verschiedenen Sportarten werden durch geschickte

Testsituationen auch die Trainingseinheiten beeinflusst. Beispielsweise haben jugendliche Mountainbiker, die am «Strom-Cup» teilnehmen, einen Geschicklichkeitsparcours zu absolvieren. Dieser Parcours stellt hohe koordinative Anforderungen. In vielen Radsportklubs wurde das Training mit Kindern nun entsprechend umgestellt: Techniktraining wird neu viel stärker gewichtet und dem reinen Ausdauertraining vorgezogen. Kinder und Jugendliche trainieren die Testsituation, um beim nächsten Test erfolgreicher abzuschneiden. Ein treffendes Beispiel, wie über geschickte Testauswahl auch die Train-

**«Es ist nicht fair, die Kinder und Jugendlichen mit den «nackten» Testresultaten alleine zu lassen.»**

ningssituation beeinflussbar wird. Überträgt man diesen Gedanken auf die Krafttests, so muss ein umfassender Test verlangt werden, damit keine einseitigen Trainingsmassnahmen ausgelöst werden, die ihrerseits muskuläre Dysbalancen provozieren könnten.

**Können Sie ein aktuelles Beispiel eines guten Fitnessstests anführen?**

Den absolut guten Fitnessstest gibt es nicht. Gute Fitnessstests erfüllen die Testgütekriterien und machen in der Lebens- und Sportsituation des Geprüften Sinn. Die Muskelkraftfeldtests, wie sie zurzeit am Sportwissenschaftlichen Institut in Magglingen evaluiert werden,

finde ich sehr sinnvoll, da sie mit einfachen Mitteln umfassend die Kraft eines Menschen erfassen (vgl. dazu die «Praxisbeilage»). Werden diese Testübungen in die Trainingssituationen von Kindern und Jugendlichen integriert, so erfolgt ein vielseitiges Kraftaufbautraining. Dieser Punkt scheint mir zentral. Fitnessstests sollten nur zielorientiert eingesetzt werden. Ich wiederhole den Test nach einer gewissen Zeit und kann nach einer Trainingsphase wahrscheinlich einen Fortschritt nachweisen oder allenfalls eine Leistungsstagnation mit der körperlichen Entwicklung begründen. Falsch finde ich es, wenn Fitnessstests zum Beispiel in der Schule einfach zur Notengebung eingesetzt werden, ohne dass ein gezieltes Trainingsprogramm eingeplant wird.

**Sind die «berühmten» Tests wie der 12-Minuten-Lauf oder der Conconi-Test noch zeitgemäss?**

Um die aerobe Leistungsfähigkeit zu testen, finde ich den 12-Minuten-Lauf immer noch sehr geeignet. Kein anderer Test ist auf der Welt derart verbreitet. Es existieren Wertetabellen, man kann auf einfache Art die maximale Sauerstoffaufnahme berechnen, und mit wenig Aufwand lässt sich die Entwicklung der Ausdauer im Verlaufe eines Lebens darstellen. Wie sinnvoll ein Conconi-Test für Nachwuchssportler ist, darüber streitet man sich mit Recht, da das Herzfrequenzkontrollierte Training bei Kindern und Jugendlichen nicht so einfach zu handhaben ist und Aufwand und Ertrag bei diesem Test wohl in einem Missverhältnis stehen. m

## Lukas Zahner ...

... hat an der Universität Basel ein Biologie- sowie das Sportlehrerdiplom II erlangt und arbeitet an seiner Dissertation. Der diplomierte Tennislehrer und Wettkampftainer ist heute ausserdem im SOV verantwortlich für die Nachwuchsförderung, Leiter im Trainerlehrgang I Nachwuchs des SOV und Dozent in der Turn- und Sportlehrerausbildung am Institut für Sport der Universität Basel

