



# AOK Schulfitness.

Handreichung für den Fitnessstest

[www.aok-schulfitness.de](http://www.aok-schulfitness.de)

Einfach nah. Meine AOK.

# Hintergrund

## Früher war alles besser!?

Seit Jahren wird die mangelnde körperliche Fitness der Kinder und Jugendlichen in den Medien beklagt. Gepaart mit Bewegungsmangel und zunehmendem Übergewicht werden Bilder einer heranwachsenden Generation gemalt, die durchaus erschreckend wirken können. Wir wollen uns an dieser Stelle nicht einreihen in die ewige Kritik an der nächsten Generation. In fast 20 Jahren ist dieser Test in Deutschland beinahe 1 Mio. mal bei Schülern durchgeführt worden und die Ergebnisse zeigen über die Jahre hinweg eindeutig Verschlechterungen im Bereich der körperlichen Fitness. Auch wissen wir alle, dass sich unsere Lebenswelt in den letzten Jahren und Jahrzehnten deutlich verändert hat. Zunehmende Motorisierung, reduzierte Bewegungsräume im Wohnumfeld, zunehmende digitale Konkurrenz in der Freizeitgestaltung – kaum einer kann behaupten, dass dies an seinem Bewegungsverhalten spurlos vorübergeht. Und dies hat natürlich Auswirkungen.

## Freude am Sport

Sport ist unverändert eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen im Kindes- und Jugendalter. Der Anteil Sport treibender Jungen und Mädchen ist lt. unterschiedlicher Studien über viele Jahre in etwa konstant geblieben. Daran sollte angeknüpft werden!

## Genaueres Hinsehen

Verschiedene Studien stellen aber auch fest, dass es deutliche Unterschiede gibt. Eine Einflussgröße ist der Sozialstatus: Kinder aus Familien mit niedrigerem Sozialstatus machen seltener und weniger Sport und sind weniger häufig Mitglied in einem Sportverein. Genaueres Hinsehen scheint erforderlich. Selbst Mitglieder eines Sportvereins können in Fähigkeitsbereichen, die wenig gefördert werden, Defizite haben.

## Diagnose nötig

Deshalb ist es wichtig, dass Schüler von Zeit zu Zeit an einem Fitnessstest teilnehmen und ihre Stärken und Schwächen objektiv und vergleichbar erfasst werden. Ganz davon abgesehen, dass eine kritische Auseinandersetzung mit Stärken und Schwächen durchaus persönlichkeitsstärkend wirkt.

# Ziele

- Erkennen der Stärken und Schwächen
- Motivation zu regelmäßiger Bewegung
- gezielte Intervention
- Fitness-Verbesserung





# Fitnessstest

**Mit einem Fitnessstest erhalten Sie objektive und vergleichbare Aussagen über motorische Stärken und Schwächen Ihrer Schüler.**

## Vergleichbarkeit

Um die Ergebnisse, die ein Schüler bei einer bestimmten Übung erzielt, bewerten zu können, werden die Ergebnisse mit denen einer Vergleichspopulation verglichen und dabei normiert. Der normierte Wert 50 entspricht z.B. immer dem Durchschnitt – und zwar bezogen auf das entsprechende Alter und Geschlecht. Durch eine solche Normierung sind dann zum einen die Ergebnisse der verschiedenen Übungen miteinander vergleichbar, weil die Ursprungsskalen (z.B. Zentimeter oder Sekunden) aufgegeben werden, zum anderen sind die Leistungen unterschiedlichen Alters oder Geschlechts miteinander vergleichbar.

## Analyse

Die Auseinandersetzung des Schülers mit seinen konkreten Stärken und Schwächen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Schnelligkeit ist ein wichtiger Aspekt des Tests. Als Lehrkraft können Sie hier begleitend und beratend Ihren Schülern zur Seite stehen.

## Intervention

Auf Basis einer solchen Analyse kann eine geeignete Intervention, die den motorischen Schwächen entgegenwirkt, erfolgen oder eine gezielte Förderung der Stärken. Es können individuelle Konzepte für einzelne Schüler oder eine Klasse oder Lerngruppe entwickelt werden. Wir haben für Sie konkrete Vorschläge zur Intervention vorbereitet. Nach Eingabe der Testdaten und Auswertung können Sie unsere Übungssammlung zur Intervention bestellen.

## Motivation

Das Wissen über die eigene motorische Leistungsfähigkeit und die Möglichkeit einer erneuten Überprüfung steigert in vielen Fällen die Motivation zu mehr Sport und Bewegung.



# Der Münchner Fitnessstest

Der Münchner Fitnessstest (MFT nach RUSCH/IRRGANG) misst konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Der Test ist für alle Altersstufen von 6 bis 18 Jahren anwendbar. Hier wird er um eine Ausdauerübung (Sechs-Minuten-Lauf nach BÖS/MECHLING) erweitert. Dieser Fitnessstest mit ca. 1 Mio. durchgeführten Tests ist einer der meistgenutzten in Deutschland.

Um präzise und vor allem vergleichbare Ergebnisse zu erhalten, ist es von besonderer Bedeutung, den Test unter vergleichbaren Bedingungen durchzuführen. Deshalb sollten die Hinweise zu Testaufbau und -durchführung möglichst genau eingehalten werden. Die Übungen eins bis fünf können in einem Stationsbetrieb durchgeführt werden. Während des Tests gehen die Schüler dann mit ihren Testbögen von Station zu Station. Dort können die Ergebnisse der jeweiligen Übung eingetragen werden. Die beiden Ausdauertests (Stufensteigen und 6-Minuten-Lauf) werden als Gruppentest durchgeführt.

## Zeitbedarf

Für eine Schulklasse mit 20-30 Kindern benötigt man mit ca. fünf Helfern maximal zwei Unterrichtsstunden. Durch die Verdoppelung der Teststationen 1-5 kann die Testzeit verkürzt werden. (Entsprechend ist der Materialbedarf für diese Stationen zu verdoppeln).

## Räumliche Voraussetzungen und Gerätebedarf

Der Test kann in jeder Turnhalle durchgeführt werden. Benötigt werden:

- 3 Langbänke
- 3 Gymnastikbälle
- 3 Stoffsäckchen (20 x 15 cm) mit 500 Gramm Reis, Bohnen oder Erbsen gefüllt
- 1 Sprossenwand
- 2 Stoppuhren
- 1 Kasten
- 1 schwarze Tafel oder Weichbodenmatte an die Wand fixiert (150 x 50 cm)
- 1 Mess-Skala, deren Nullpunkt sich in Bankhöhe befindet und nach oben (Minusbereich) und unten (Plusbereich) jeweils 15 cm umfassen soll
- 4 Begrenzungskegel
- zusätzlich Klebeband, Kreide/Magnesia, Weichbodenmatte, Staubtuch, Meterstab

## Vorbereitung

Machen Sie sich möglichst mit den einzelnen Testübungen vertraut. Es empfiehlt sich, vor dem eigentlichen Aufbau die benötigten Materialien (siehe Räumliche Voraussetzungen und Gerätebedarf) zu überprüfen und ggf. vorzubereiten. Der Aufbau selbst ist dann einfach und benötigt bei guter Vorbereitung nur wenige Minuten. Nutzen Sie hierzu die Handreichung für den Fitnessstest. Bauen Sie die einzelnen Teststationen vor der Sportstunde auf und bringen Markierungen und Skalierungen an. Für die Durchführung des Tests ist es ratsam, einige Testhelfer (Kollegen, ältere Schüler) einzusetzen. Mit den teilnehmenden Schülern sollte ggf. das Pulsessen geübt werden. Laden Sie sich den Fitness-Check-Bogen herunter und drucken ihn für jeder Schüler als „Laufzettel“ aus. Vor Beginn des eigentlichen Tests muss der Ruhepuls gemessen werden (Wert bitte bei der Übung Stufensteigen eintragen!). Anschließend sollte ein Aufwärmprogramm von ca. 10 Minuten durchgeführt werden. Die Testaufgaben werden vom Testleiter erklärt und dargestellt.

# Ballprellen



**Ziel:** Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)



**Material:** Langbank, 3 x 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr

## Testaufbau

Eine Langbank wird umgedreht und 3 x 3 Gymnastikbälle werden bereitgelegt, so dass 3 Schüler gleichzeitig getestet werden können.

## Durchführungshinweise

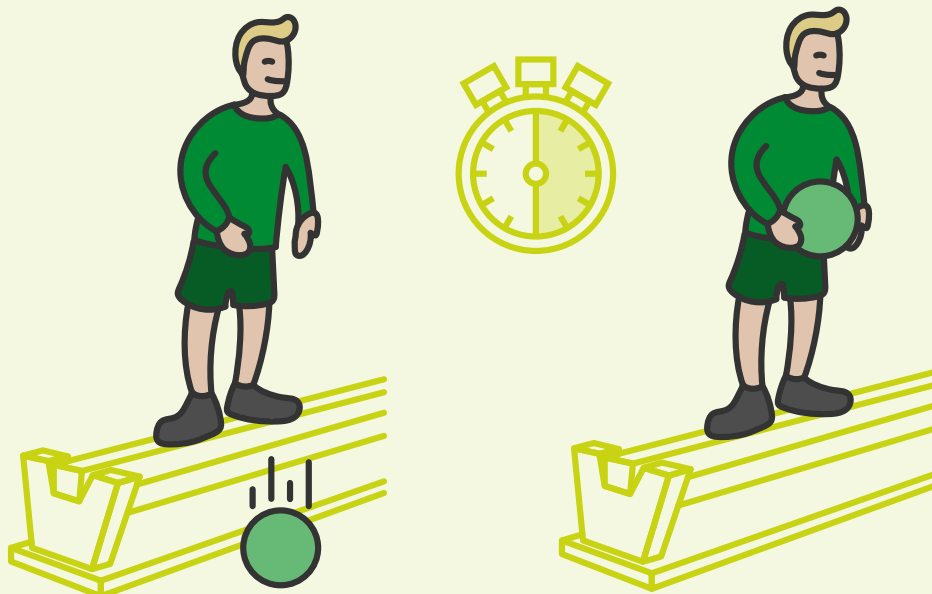
Die Testperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

## Aufgabenstellung

Die Testperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen. Die Gymnastikbälle sollten gleich groß sein und eine gute Elastizität besitzen.

## Messwertaufnahme/Bewertung

Gezählt wird, wie oft die Testperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verloren gegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.



# Zielwerfen



**Ziel:** Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)



**Material:** Säckchen, Klebeband

## Testaufbau

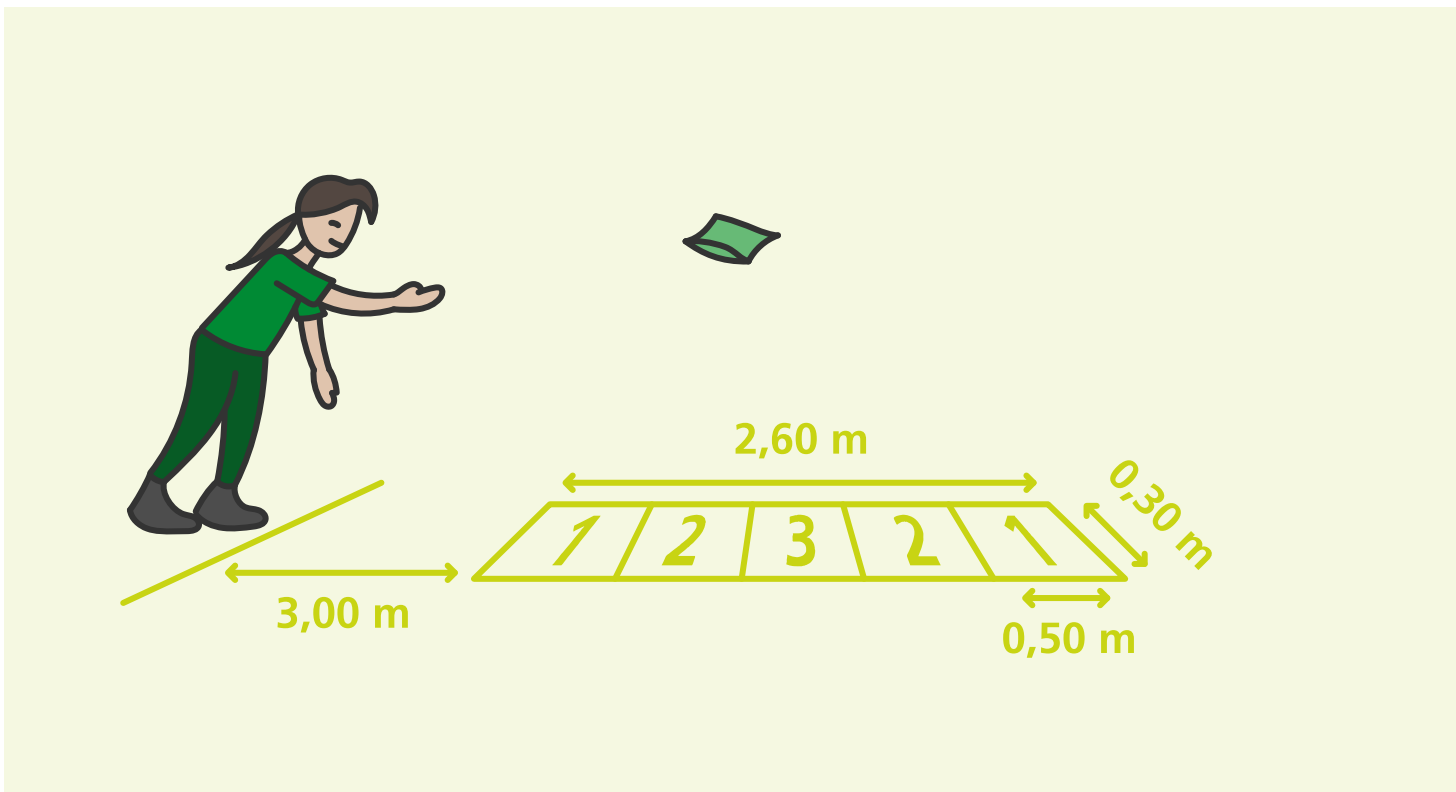
Mit Klebeband werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurfline wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert. (Maße: 2,60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0,30 m/0,50 m lange Zwischenräume). Die Säckchen, die mit Sand, Erbsen oder Bohnen gefüllt sein können, sollen eine Größe von 20x15 Zentimetern und ein Gewicht von 500 Gramm haben.

## Messwertaufnahme/Bewertung

Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden **halbe Punkte** verteilt.

## Aufgabenstellung

Von der Abwurflinie aus versuchen die Schüler ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen. Durchführungshinweise: Die Testperson steht hinter der Abwurflinie und soll mit einem Schockwurf, d. h. einem Wurf von unten, das Säckchen möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden. Die Testperson hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, **wo das Säckchen auftrifft**.



# Rumpf-/Hüftbeuge



**Ziel:** Überprüfung der konditionell-kognitiven Fähigkeiten (Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit)



**Material:** Langbank mit Skala

## Testaufbau

Vor einer Langbank wird eine Mess-Skala angebracht, die nach oben und unten jeweils 15 Zentimeter umfassen soll. Der Nullpunkt entspricht der Bankoberkante.

## Durchführungshinweise

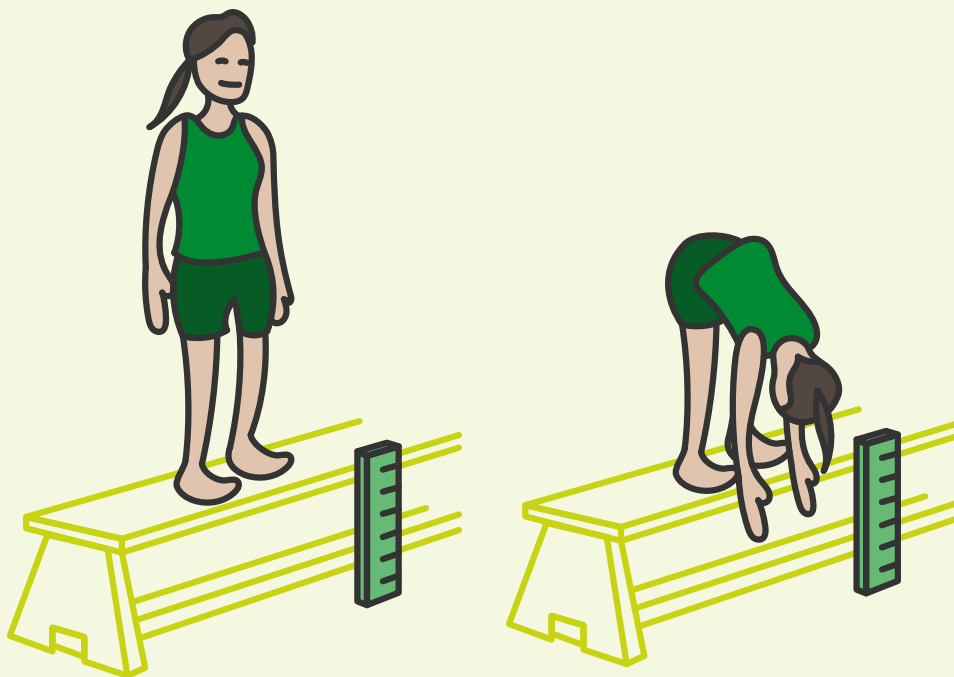
Die Testperson soll mit geschlossenen Beinen und durchgedrückten Knien auf der Bank stehend eine Rumpf- und Hüftbeuge vorwärts ausführen.

## Aufgabenstellung

Die Testperson steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen auf der Bank. Die großen Zehen schließen mit der Vorderkante der Bank ab. Aus dieser Stellung ist eine Rumpf- und Hüftbeuge vorwärts mit gestreckten Knien auszuführen. Diese Übung dient der Feststellung der Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugefähigkeit. Aus physiologischen Gründen sollte diese Testaufgabe nicht geübt werden. Als Testübung ist sie jedoch nach ausreichendem Aufwärmen als unbedenklich einzustufen.

## Messwertaufnahme/Bewertung

Als Testwert eingetragen wird der mit den Fingerspitzen erreichte tiefste Punkt an der Skala, der mindestens zwei Sekunden gehalten werden muss. Messwerte über dem Bankniveau werden negativ bewertet. Jede Testperson hat einen Probeversuch.



# Standhochspringen



**Ziel:** Überprüfung der konditionell-kordinativen Fähigkeiten (Reaktivkraft, Schnellkraft, Maximalkraft, Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit)



**Material:** Meterstab, Staubtuch, Kasten/Stuhl, Kreide/Magnesium

## Testaufbau

Eine schwarze Tafel (1,50 Meter lang, 50 Zentimeter breit) oder eine Papierbahn wird so an der Wand befestigt, dass sie alle Schüler/innen im Stand im unteren Drittel erreichen können. Gleiches lässt sich auch an einer einfachen, abwaschbaren Wand oder an der Wand fixierten Weichbodenmatte durchführen.

## Aufgabenstellung

Die Testperson soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt markieren.

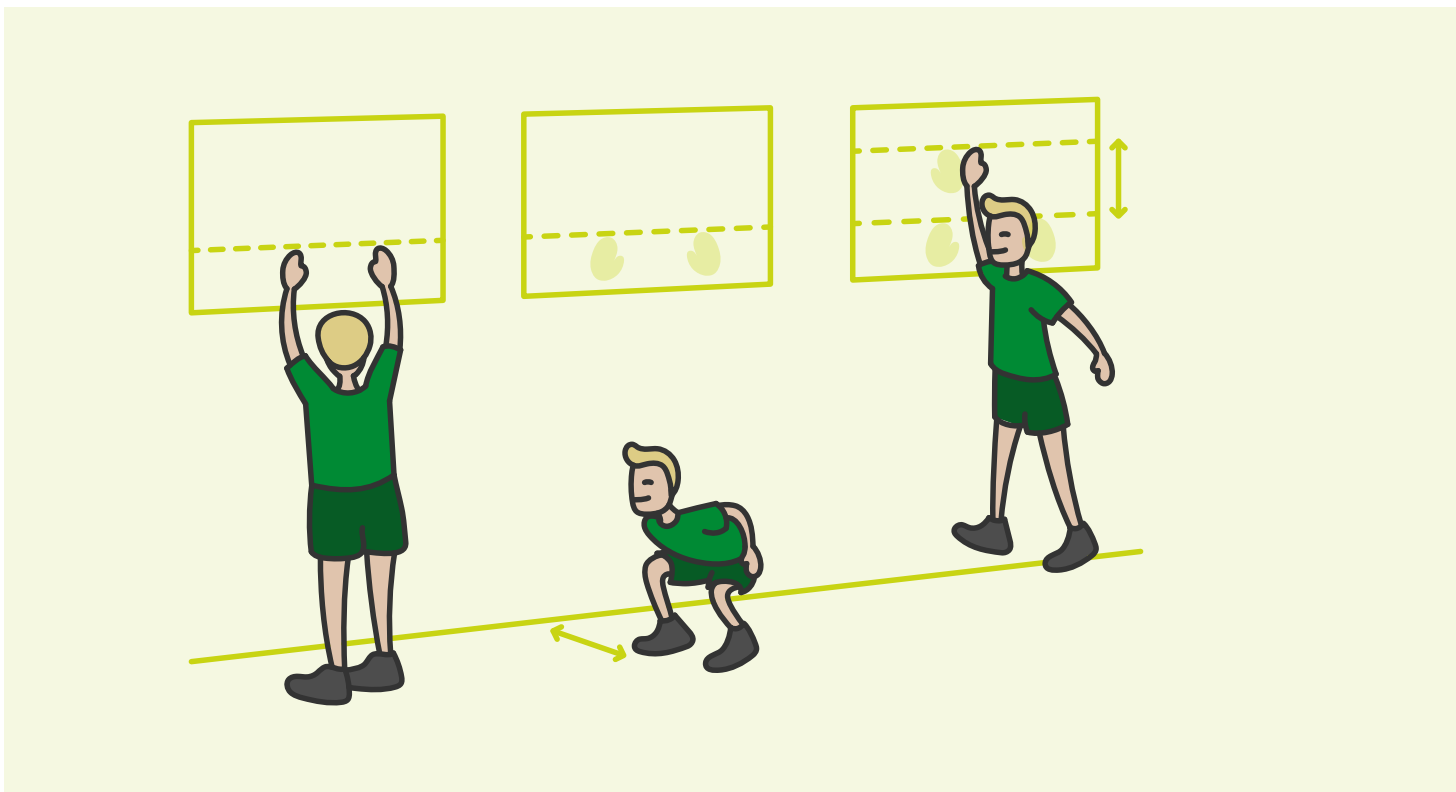
## Durchführungshinweise

Die Testperson stellt sich mit dem Gesicht zur Wand/Matte und markiert mit den weißen Fingerkuppen beider Hände

(Kreide/Magnesia) die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger!) an der Wand/Matte. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Arme und Schultern müssen maximal gestreckt sein. Die Testperson stellt sich danach seitlings (Rechtshänder mit der rechten Seite) in 20–30 Zentimeter Entfernung zur Wand/Matte auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert an der Wand/Matte mit den Fingern die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist freigestellt. Nicht gestattet sind Anlaufschritte bzw. Ansprünge. Jeder Schüler hat einen Probeversuch.

## Messwertaufnahme/Bewertung

Als Testwert eingetragen wird der vertikale Abstand (cm) zwischen Reich- und Sprunghöhe, der mit einem Meterstab gemessen wird. Zur Messung steigt der Versuchsleiter auf einen Kasten/Stuhl.





# Halten im Hang



**Ziel:** Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten (Maximalkraftausdauer, Kraftausdauer)



**Material:** Sprossenwand, Stoppuhr

## Testaufbau

Für diesen Test wird eine Sprossenwand benötigt. Eine Weichbodenmatte unter der Sprossenwand könnte den Absprung abfedern. Je nach Platz können auch mehrere Testpersonen gleichzeitig getestet werden.

## Aufgabenstellung

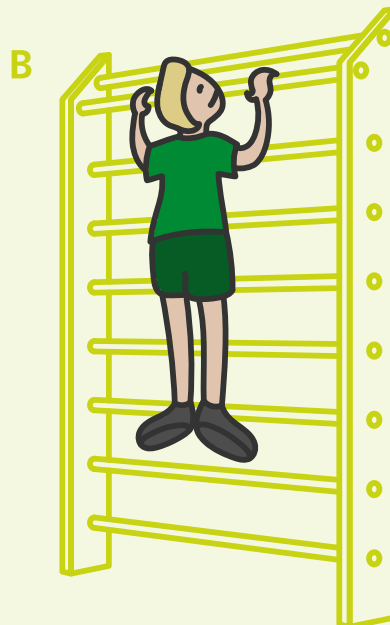
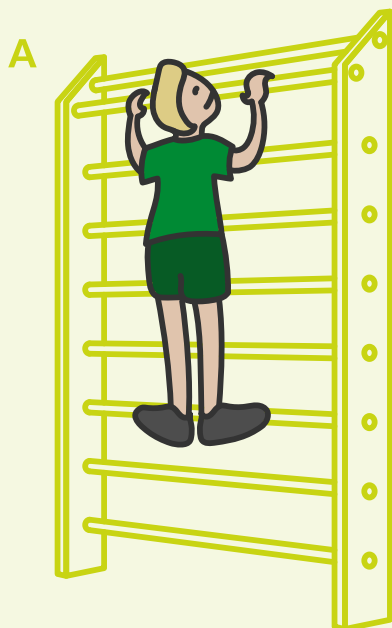
Die Testperson soll sich bei gebeugten Armen möglichst lange an die obere Sprosse hängen.

## Durchführungshinweise

**A)** Die Testperson ergreift mit Ristgriff (s. Zeichnung) die oberste Sprosse der Sprossenwand und beugt die Arme so, dass sie ihre Nase in die Höhe der obersten Sprosse bringt.

## Messwertaufnahme/Bewertung

**B)** Auf Kommando „los“ nimmt die Testperson die Füße von der Sprosse, auf der sie steht. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn die Testperson ihr Körpergewicht in der Ausgangsstellung nicht mehr halten kann bzw. ihre Nase unter die oberste Sprosse sinkt. Die ermittelte Zeit wird als Testwert eingetragen. Nicht mit den Knien abstützen!



# Stufensteigen



**Ziel:** Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten (anaerobe Ausdauerfähigkeit)



**Material:** Langbank, Stoppuhr, Filzstift

## Testaufbau

Diese Übung sollte als Gruppentest nach den fünf bisherigen Testübungen durchgeführt werden. Für den Test wird eine Langbank benötigt.

## Aufgabenstellung

Die Testperson soll in einer Minute etwa 40-mal die Langbank besteigen, je Aufstieg ca. 1,5 Sekunden.

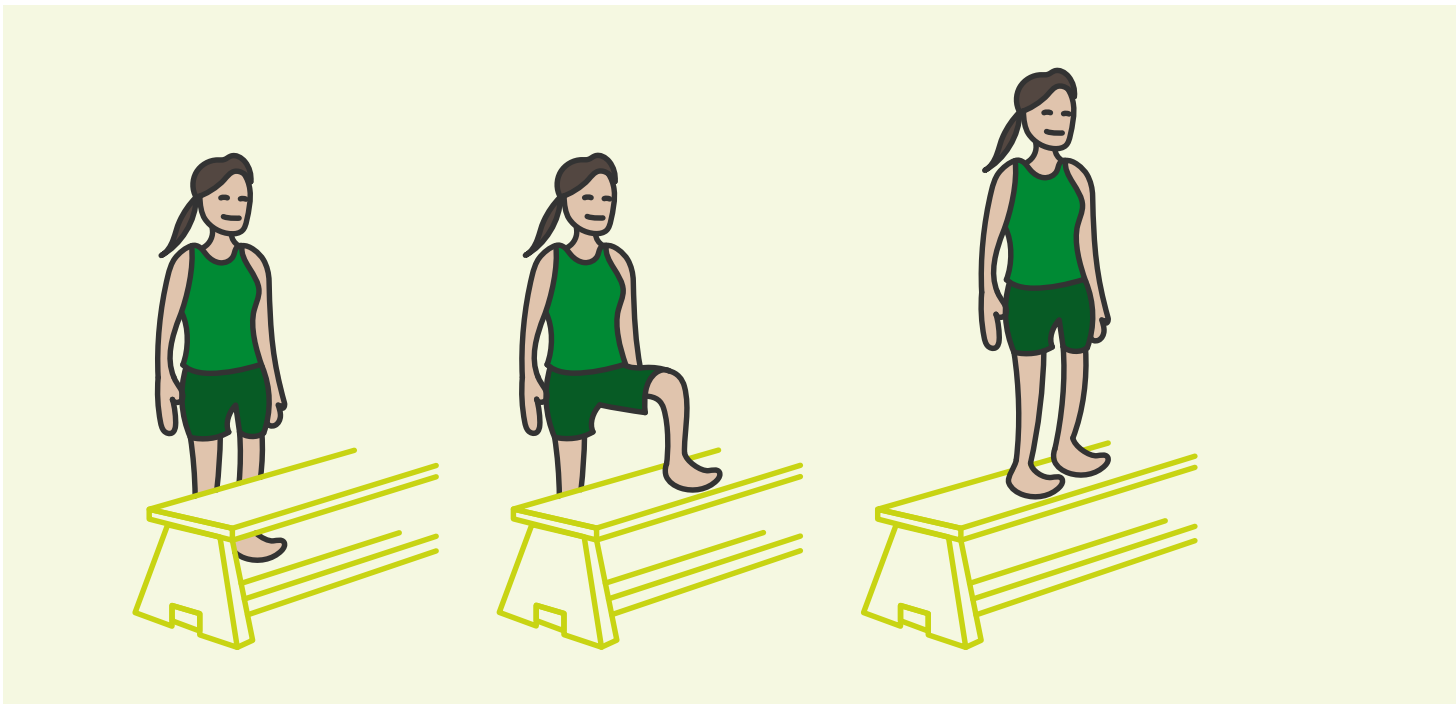
## Durchführungshinweise

Die Aufstiege auf die Bank sind so durchzuführen, dass für einen kurzen Moment die Testperson jeweils mit beiden Beinen mit durchgedrückten Knien und mit beiden Füßen ganz auf der Bank steht. Die Lehrkraft gibt durch Zählen (evtl. über Tonband) den Rhythmus vor. Damit der Puls schnell gefunden werden kann, empfiehlt es sich, mit einem Filzstift die Mess-Stelle zu markieren. Die Pulsmessungen werden jeweils 15 Sekunden vorgenommen und dann mit dem Faktor vier multipliziert.

**Der Ruhepuls sollte möglichst im Klassenzimmer oder vor dem Aufwärmen in der Sporthalle festgestellt werden. Hier könnte auch das Pulsmessen geübt werden.**

## Messwertaufnahme/Bewertung

Pulsmessungen werden vor der Belastung (Ruhepuls) und zwei Minuten nach der Belastung (Erholungspuls) vorgenommen und die ermittelten Werte in den Erfassungsbogen eingetragen. Als Testwert wird die Differenz aus Erholungspuls und Ruhepuls ermittelt. Unwahrscheinliche Werte sollten überprüft werden. Die Differenz aus Erholungspuls und Ruhepuls kann auch negative Werte ergeben. Dieses Phänomen ist damit zu begründen, dass der Ruhepuls kein echter Ruhepuls ist, da er vor der Testdurchführung und nicht zu Hause im Bett gemessen wird. Ein gut trainiertes Herz-Kreislaufsystem wird auf die Belastung beim Stufensteigen zuerst durch eine Vergrößerung des Schlagvolumens und weniger durch eine Erhöhung der Schlagfrequenz reagieren. Nach der zweiminütigen Erholungsphase kann daher aufgrund des noch vergrößerten Schlagvolumens das Herz-Kreislaufsystem mit einer geringeren Schlagfrequenz auskommen.



# Sechs-Minuten-Lauf



**Ziel:** Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten (aerobe Ausdauerfähigkeit)



**Material:** Stoppuhren, Begrenzungskegel, ggf. Markierungskreide

## Testaufbau

An den Eckpunkten eines Volleyballfeldes werden, 50 cm nach innen versetzt, Begrenzungskegel aufgestellt; die Anzahl der Läufer sollte 12 je Gruppe nicht überschreiten.

(„FERTIG-LOS“) und beendet den Lauf nach sechs Minuten. Während des Laufs gibt er in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit an.

## Aufgabenstellung

In sechs Minuten soll eine möglichst große Laufstrecke zurückgelegt werden.

## Messwertaufnahme/Bewertung

Gemessen wird die in sechs Minuten zurückgelegte Strecke auf eine halbe Runde (=27 m) genau, ggf. wird aufgerundet. Es können folgende Fehler auftreten:

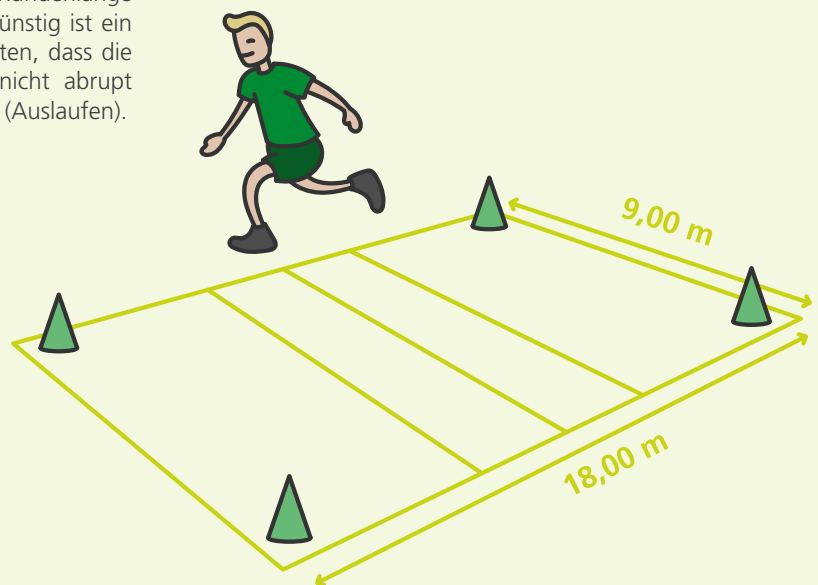
- Abkürzen der Laufstrecke durch unkorrektes Vorbeilaufen an den Begrenzungskegeln
- Laufen in Gruppen und nicht nach individueller Temposteuerung

## Durchführungshinweise

Die Testpersonen werden darüber informiert, dass möglichst gleichmäßig gelaufen werden sollte. Bei Ermüdung soll weitergegangen werden. Alle Läufer eines Durchgangs starten gleichzeitig von verschiedenen Startpositionen aus. Startpositionen sind die Ecken des Volleyballfeldes. Ein Testleiter startet

## Besondere Hinweise

Ein Abweichen von der vorgeschriebenen Rundenlänge führt zu nicht vergleichbaren Ergebnissen. Günstig ist ein zusätzlicher Zeitnehmer. Es ist darauf zu achten, dass die Testpersonen nach Beendigung des Laufs nicht abrupt stehen bleiben, sondern sich weiter bewegen (Auslaufen).



# Teilnahme

## Ablauf

Wenn Sie als Schule am Projekt AOK Schulfitness teilnehmen, kann jede Lehrkraft der Schule jeder Zeit den Fitnessstest mit Schülerinnen und Schülern durchführen. Die Testergebnisse werden online erfasst und automatisch normiert. Die Lehrkraft kann dann die normierten Daten abrufen. Für jeden Schüler erhält sie ein Diagramm und eine kurze Textauswertung; ebenso eine Auswertung für die Klasse.

## Wiederholung des Tests

Da nach dem Test möglichst eine Intervention erfolgen soll, ist nach sechs bis zwölf Monaten ein Retest durchzuführen, um Veränderungen und Entwicklungen festzustellen. Die Auswertung erhält dann die gleichen Diagramme (allerdings Test und Retest) und Textauswertungen mit Hinweisen auf Veränderungen.

## Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass die Schule am Projekt AOK Schulfitness teilnimmt. Hierzu melden Sie sich einfach kostenfrei über die Homepage [www.aok-schulfitness.de](http://www.aok-schulfitness.de) an. Sie erhalten dann ein Schulpasswort zur Registrierung. Der zuständigen Ansprechpartner Ihrer AOK-Direktion nimmt mit Ihnen Kontakt auf.

# Materialien

## Testbogen

Der Testbogen erfasst die nötigen Angaben des Schülers und dient beim Test als „Laufzettel“ zur Erfassung der Testergebnisse. Die Testbögen aller Schüler sollten eingesammelt werden, damit die Daten online erfasst werden können.

## Handreichung zur Intervention

Damit es nicht beim Test bleibt, möchten wir Sie mit Interventionsmaterial unterstützen. Fordern Sie ganz einfach die 120 Seiten starke Übungssammlung für den Sportunterricht an.

# Fragen zum Test

**Schulfitness-Hotline:** [support@aok-schulfitness.de](mailto:support@aok-schulfitness.de)  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)