

#### **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. Anderseits erhalten die Sportlerinnen und Sportler eine Basis dafür, ihren Leistungsfortschritt nach einem bestimmten Trainingszeitraum festzustellen.

Muskelfunktionstest Dieser Test wird in Partnerarbeit durchgeführt.

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

<u>Ausdauertest nach Ruffier</u>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 Po4 Testaufgaben - sehr gut, gut, mäßig

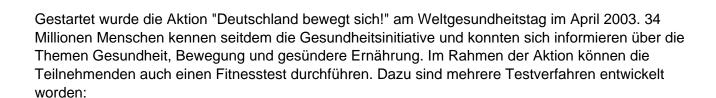
Fitnesstest Mit den Komponenten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Stepp-Test Test der Herz-Kreislauf-Fähigkeit für Menschen ab 55

Dehn- und Beweglichkeitstest 3 Testaufgaben für Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur

## "Deutschland bewegt sich"





"Fitness-Check" Manual für ÜL: Testaufgaben, Auswertungsbogen, Stationskarten

"Fitness-Check" Anleitung für den Eigengebrauch

## Der "Alltags-Fitness-Check"



# DER ALLTAGS-FITNESS-TEST



Lebenslang fit und selbstständig bleiben Übungsleitermanual

Becke

Der Test ermöglicht eine einfache und aus-sagekräftige 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.

<u>Der "Alltags-Fitness-Test"</u>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