

Das Europäische Fitness Abzeichen - Catch the Badge!

Hintergrund

Das Europäische Fitness Abzeichen (European Fitness Badge) ist eine Auszeichnung, die in 3 Stufen verliehen wird.



BASIC

Funktionsorientierte Minimalanforderungen an die Alltagsfitness werden erfüllt.



ADVANCED

Ein gesundheitsorientierter Fitnesstest wird mit durchschnittlichem Ergebnis absolviert.



APPROVED

Ein gesundheitsorientierter Fitnesstest wird mit überdurchschnittlichem Ergebnis absolviert.



Abb. 1: Beispielübungen des Fitness Abzeichens

Durchführung

Es gibt zwei Testprofile:

Testprofil 1 (Fitnesslevel Basic) ist funktionsorientiert und beinhaltet alltagsnahe Testaufgaben wie z. B. Einbeinaufstehen und Einbeinstand.

Jede Aufgabe wird dreistufig bewertet (nicht gelöst, gelöst, gut gelöst).

Testprofil 2 (Fitnesslevel Advanced & Approved) enthält gesundheitsorientierte Fitnesstests wie z. B. Step Test und Unterarmstütz.

Jede Aufgabe wird in Bezug auf Alter und Geschlecht mit Hilfe von fünfstufigen Normwerten beurteilt.

Feedback

Alle Teilnehmer/innen am Fitness Abzeichen erhalten eine individuelle Rückmeldung.

Diese enthält neben der Fitnesstest-Auswertung auch Informationen zur Aktivität, Körperkonstitution und Körperhaltung.

Erfolgreiche Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde.

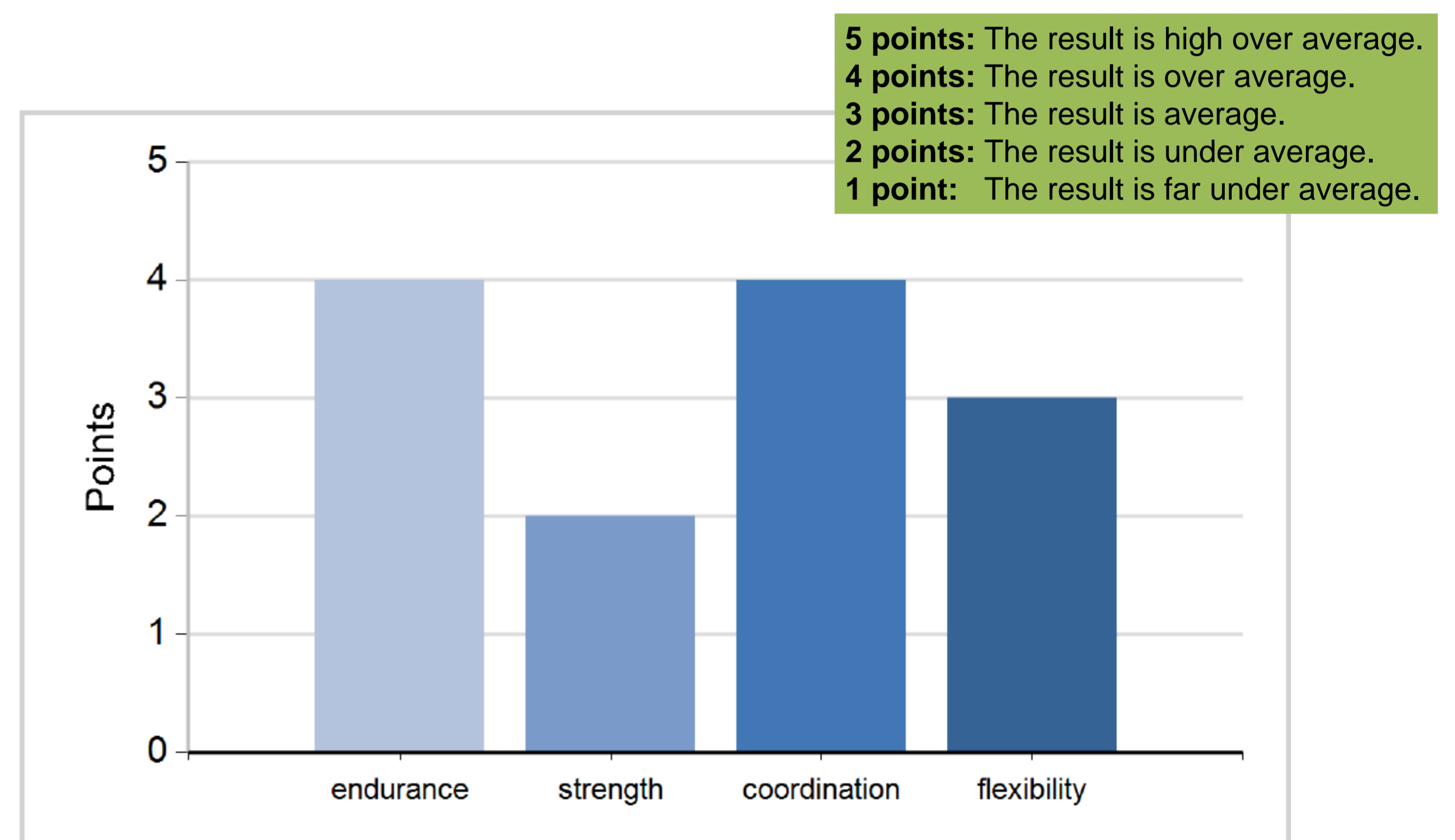


Abb. 2: Individuelle Rückmeldung zu den Fitness-Dimensionen

Forschung

Die Tests wurden am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) auf Machbarkeit, Objektivität und Reliabilität überprüft.

Die Testauswertung erfolgt mit Hilfe einer eigens entwickelten Software und Datenbank.



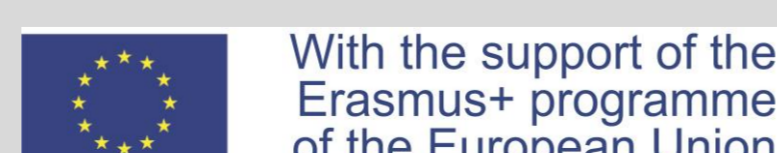
Abb. 3: Catch the Badge!

Homepage: <http://fitness-badge.eu/>

Das European Fitness Badge wurde von einem internationalen Konsortium aus sieben europäischen Organisationen entwickelt.

Projekträger: Deutscher Turner-Bund
Partner: Sportorganisationen und Universitäten aus Belgien, Dänemark, Deutschland, Österreich und Spanien
Projektleitung: Prof. Dr. Klaus Bös (KIT)
Prof. Dr. Walter Brehm & Pia Pauly (DTB)

Projektförderung: Erasmus+ programme of the European Union



KONTAKTE

Deutscher Turner-Bund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

eu.fitness-badge@dtb-online.de

Verein für Sport und Gesundheitsförderung
IfSS am Karlsruher Institut für Technologie
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe

efb.sport@kit.edu