K. Bös | W. Brehm | K. Klemm | M. Schreck | P. Pauly

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

SPORT union

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

Handbuch für Übungsleiter

Impressum

Herausgeber
Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
D-60528 Frankfurt am Main
E-Mail: eu.fitness-badge@dtb-online.de

Webseite
www.fitness-badge.eu
www.dtb-online.de

Ort und Jahr
Frankfurt am Main, Deutschland | Juni 2017

Autoren
K. Bös (KIT), W. Brehm (DTB), K. Klemm (KIT),
M. Schreck (DTB), P. Pauly (DTB)

Co-Autoren
B. van Houtte, I. de Clerck (Artevelde University)
A. Kragh Jespersen, L. Trentel Busch (DGI)
S. Benedicic Tomat, L. Nenova (ISCA)
J. Wilfinger, C. Lackinger (SPORTUNION)
T. Llop Padilla (Ubae)

Gestaltung und Umsetzung
Jörg Thöming, Butzbach | www.k45.de

Bilder
Qingwei Chen

Druck
SP Medienservice, Köln

Gefördert durch
Erasmus+ Programm der Europäischen Union

Projektnummer
557244-EEP-1-2014-1-DE-SPO-ECP

With the support of the Erasmus+ programme of the European Union

Zur besseren Lesbarkeit wird in den Texten in diesem Handbuch nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Hintergrund 2

1. Sinn und Zweck des Europäischen Fitness Abzeichens 2

2. Fitness verstehen 2

3. Das Europäische Fitness Abzeichen und die Testprofile 4

4. Das Europäische Fitness Abzeichen und die Stufen von HEPA (Health Enhancing Physical Activity) 5

5. Zielgruppen & Durchführungssituationen/Settings 7

Beschreibung des Europäischen Fitness Abzeichens 8

6. Testprofil 1 8

7. Testprofil 2 28

8. Zusätzliche Messungen 48

9. Die Online-Datenplattform und ihre Anwendung 56

Beratung 57

10. Beratung nach der Testung 57

Durchführung des Europäischen Fitness Abzeichens 61

11. Vorbereitung und Durchführung des Europäischen Fitness Abzeichens 61

12. Materialbox 65

Hintergrund

1. Sinn und Zweck des Europäischen Fitness Abzeichens

Das Europäische Fitness Abzeichen (European Fitness Badge (EFB)) bewertet die Fitness einer Person mit Hilfe der Messung des aktuellen gesundheitsorientierten Fitnessstatus. Dabei können drei Fitnesslevel erreicht werden:

BASIC ADVANCED APPROVED

Ein gesundheitsfördernder Fitnessstatus spiegelt Fitness als physische Gesundheitsressource wieder, die systematisch durch Aktivität beeinflusst werden kann. Mit dieser Definition basiert Fitness auf den Dimensionen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zusätzlich sind Körperkonstitution und -haltung im EFB integriert.

Das EFB ist auch ein effektives Instrument für Sportverbände und -vereine sowie für Gesundheitsorganisationen, um das Bewusstsein der erwachsenen europäischen Bevölkerung hinsichtlich der Bedeutung eines gesundheitsorientierten Fitnessstatus zu erhöhen. Deswegen hilft das EFB dabei,

- Personen bei der Verhaltensänderung hin zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren und zu unterstützen;
- mehr Personen zu Training, Sport und Bewegung zu bringen, zu integrieren und zu binden.

Etwas mehr im Detail:

Der Reiz einer Auszeichnung für einen Fitnessstatus motiviert zur Teilnahme an der Testung der Fitness. Mit einem kurzen Feedback oder einer detaillierten Beratung kann weitergehend das Bewusstsein gestärkt werden, was Fitness für die Gesunderhaltung bedeutet, um damit zu motivieren, mehr für die Fitness zu tun oder aber den guten Fitnesszustand zu halten.

Informationen über die eigenen Stärken und Schwächen sind ein wichtiger Aspekt für eine realistische Selbsteinschätzung aber auch für den Aufbau von Zielen und Plänen für einen aktiveren Lebensstil.

Der Erwerb des Europäischen Fitness Abzeichens stärkt das Selbstbewusstsein – mit dem Effekt einer emotionalen Bindung an HEPA (Health Enhancing Physical Activity), d. h. einer gesundheitsfördernden sportlichen Aktivität.

Eine regelmäßige Überprüfung der Fitnessfaktoren inklusive individuellem Feedback über mehrere Jahre hinweg hilft dem Teilnehmer, individuelle Verbesserungen zu erkennen. So wird das Fitnesstraining mit dem Ziel weitergeführt, den Fitnesslevel zu verbessern oder zu erhalten. Durch ein regelmäßiges Testen der Fitness bekommt auch der Trainer wichtige Informationen zur Planung des Trainings und dessen Anpassung.

2. Fitness verstehen

Das Europäische Fitness Abzeichen konzentriert sich auf eine gesundheitsorientierte Fitness. Wissenschaftler haben festgestellt, dass die wichtigsten Aspekte hinsichtlich einer gesundheitsorientierten Fitness die kardiorespiratorische Fitness (Ausdauer), die muskuläre Fitness (Kraft) sowie Koordination und Beweglichkeit sind. Zusätzlich werden oftmals weitere Komponenten einbezogen wie etwa Körperkonstitution und Körperhaltung (z. B. Caspersen et al., 1987; Oja, 1991; Bös & Mechling, 1983; Samitz & Baron, 2002).

Rückblickend wurden viele Versuche unternommen, die grundlegenden motorischen Fähigkeiten als Komponenten der motorischen Fitness zu differenzieren und damit die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu

definieren. Diese Differenzierungen waren die Grundlage für die Entwicklung von Fitnesstests.

Die hier gewählte Systematisierung (Bös, 1987; Bös et al., 2001, 2009, 2016; Lämmle et al., 2010) unterteilt die motorischen Fähigkeiten in konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Konditionelle Fähigkeiten beinhalten Ausdauer und Kraft. Schnelligkeit beinhaltet teils konditionelle und teils koordinative Aspekte. Teil der koordinativen Fähigkeiten sind auch Koordination unter Präzisionsdruck und Koordination unter Zeitdruck. Diese Fähigkeiten sind nach Dauer und Intensität der körperlichen Belastung in zehn Unterkategorien eingeteilt, die in diesem Kontext nicht weiter ausgeführt werden. Vor diesem Hintergrund erscheint Beweglichkeit als passives System des Energietransports und ist damit fast unabhängig von den motorischen Fähigkeiten (vgl. Abb. 1).

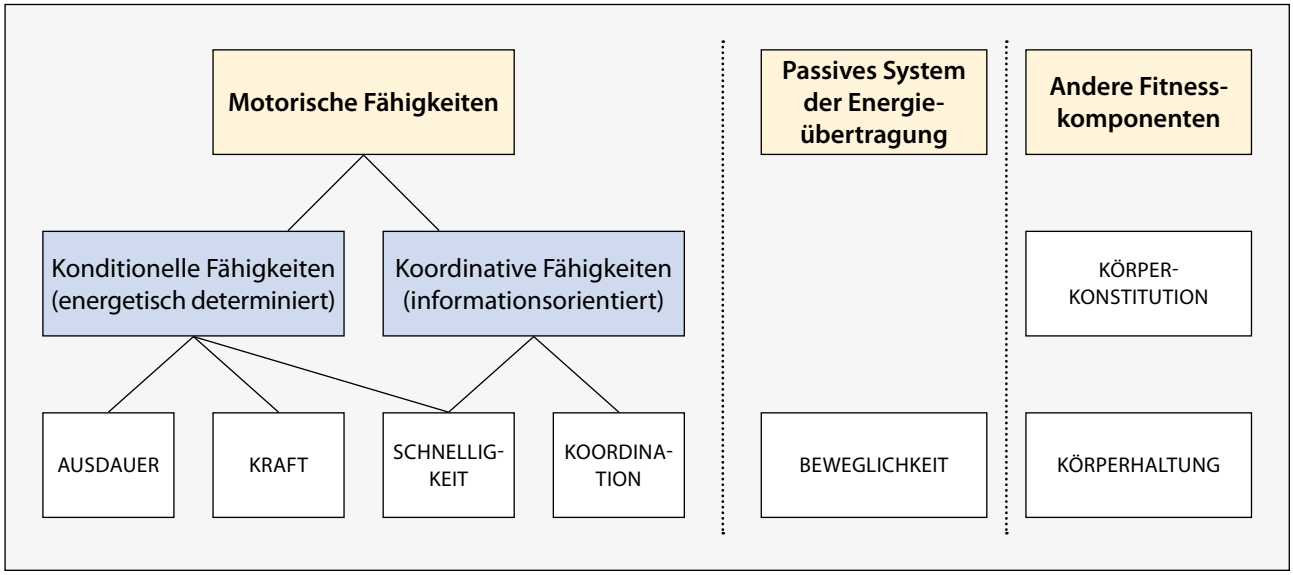


Abbildung 1: Unterscheidung der motorischen Fähigkeiten

Um einen Fitnesstest zu entwickeln sollten neben der Fähigkeitsstruktur, der beanspruchten Muskulatur und der Struktur der durchgeführten Testaufgaben auch die folgenden Aspekte beachtet werden:

- Muskelgruppen können nach Ganzkörper, Rumpf, oberen und unteren Extremitäten unterteilt werden.
- Bei der Struktur der Testaufgaben kann Aktivität mit oder ohne Ortswechsel sowie Aktivität mit Teilkörperbewegung unterschieden werden.

Für eine Einteilung der Testaufgaben für das EFB wird eine zweidimensionale Klassifikation benutzt. Diese Taxonomie ist in Tabelle 1 dargestellt. Zur Vereinfachung wurde Schnelligkeit ausgeschlossen, da insbesondere Aktionsschnelligkeit Teilbestand der Dimensionen Kraft und Koordination ist.

Tabelle 1: Taxonomie der Testaufgaben hinsichtlich Fähigkeits- und Übungsstruktur (Bös et al., 2009, S. 21)

Aufgabenstruktur		Motorische Fähigkeiten			Passives System der Energie-übertragung
		Ausdauer	Kraft	Koordination	Beweglichkeit
Lokomotionsbewegungen	gehen, laufen, springen				
Teilkörperbewegungen	obere Extremitäten, Rumpf				

Die Idee von Testprofil 1 (vgl. Tab. 3, S. 9) und Testprofil 2 (vgl. Tab. 4, S. 29) ist es, einerseits die Taxonomie mit Testaufgaben soweit wie möglich abzudecken, andererseits die Testung so ökonomisch wie möglich zu gestalten.

Testprofil 1 ist an grundlegenden Funktionen orientiert (z. B. mit einem Bein aufstehen können, auf einem Bein balancieren können). Die Aufgaben werden qualitativ in drei Stufen bewertet.

Testprofil 2 ist leistungsorientiert (z. B. Anzahl der Liegestütze in 40 Sekunden). Die Aufgaben werden quantitativ mit Hilfe von alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten in fünf Stufen bewertet.

Beide Testprofile bestehen aus sechs grundlegenden Motorik-Tests. Zudem wurden für Ausdauer und Kraft jeweils eine Zweitwahl zur Testung eingebunden.

In Kapitel 6 (TP1) und in Kapitel 7 (TP2) sind die Testübersichten sowie die detaillierten Testbeschreibungen im Detail ausgeführt.

Die Komponenten Aktivität, Körperkonstitution und -haltung sind ebenfalls Bestandteil des Europäischen Fitness Abzeichens (vgl. Kap. 8).

Referenzen

Bös et al. (2009, 2016[2]). *Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18)*. Hamburg: Czwalina.

Bös, K. (1987). *Handbuch sportmotorischer Tests*. Göttingen: Hogrefe.

Bös, K. & Mechling, H. (1983). Dimensionen sportmotorischer Leistungen. Schorndorf: Hofmann.

Bös, K., Pfeifer, K., Stoll, O., Tittlbach, S., & Woll, A. (2001). Testtheoretische Grundlagen. In K. Bös (Ed.), *Handbuch Motorische Tests* (2., completely revised and enlarged ed., pp. 531–571). Göttingen: Hogrefe.

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100* (2), pp. 126–131.

Lämmle, L., Tittlbach, S., Oberger, J., Worth , A., & Bös, K. (2010). A two-level model of motor performance ability. *J Exerc Sci Fit, 8* (1), pp. 41–49.

Oja, P. (1991). Elements and assesment of fitness in sport for all. In P. Oja, & R. Telama, *Sport for all* (pp. 103–110). Elsevier.

Samitz, G., & Baron, R. (2002). Epidemiologie der körperlichen Aktivität: Defintionen, Klassifikationen, Methoden und Konzepte. In G. Samitz, & G. Mensink, *Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie* (pp. 11–34). München: Hans Marseille.

3. Das Europäische Fitness Abzeichen und die Testprofile

Das Europäische Fitness Abzeichen zeichnet den Fitnessstatus anhand von drei Leveln aus!

Level 1: Basic* (Elementar)

Eine grundlegende gesundheitsförderliche Fitness ist vorhanden. Dieser elementare Fitnessstatus macht es möglich, an niederschwelligen Fitnessprogrammen in Turn- und Sportvereinen teilzunehmen. Wird dieses Level nicht erreicht, ist es dringend notwendig, an speziellen Gesundheits- bzw. Fitnessprogrammen teilzunehmen, die die (schwachen) individuellen Voraussetzungen dieser Personen berücksichtigen (niedriger Fitnessstatus, Übergewicht und/oder andere Risikofaktoren, Motivation, usw.) (vgl. auch Kap. 3).

Level 2: Advanced (Durchschnittlich)**

Die Fitness entspricht hier einem durchschnittlichen Level der Vergleichsbevölkerung gleichen Alters und Geschlechts. Das bedeutet, dass die Person fitter als 40% und weniger fit als 40% der Altersgruppe ist. Das Testergebnis liegt im Bereich von Prozentrang 41–60 (= mittlere 20%). Es sollten mehr gesundheitsbezogene Fitnessaktivitäten durchgeführt werden. Die Teilnahme an vielen Fitnessprogrammen ist möglich (z. B. Funktionelles Training, Aerobic).

Level 3: Approved* **(Überdurchschnittlich)**

Der Fitnessstatus ist besser als der Durchschnitt der Vergleichspopulation gleichen Alters und Geschlechts. Dies bedeutet, dass sich die Person unter den fittesten 40% der Altersgruppe befindet. Der Prozentrang der Testperson ist größer als 60. Die Person sollte weiterhin an gesundheitsbezogenen Fitnessaktivitäten teilnehmen. Herausfordernde oder wettkampforientierte Aktivitäten können bei entsprechender Motivation ebenso gewählt werden.

Das EFB und seine drei Level basieren auf zwei Testprofilen

Testprofil 1 (TP1): Basic – elementare Fitness – besonders für Anfänger (Level 1).

Testprofil 2 (TP2): Advanced und Approved – durchschnittliche und überdurchschnittliche Fitness – besonders für körperlich aktive Erwachsene (Level 2 & 3).

Die beiden Testprofile

- sind wissenschaftlich fundiert und praktisch angelegt.
- beinhalten die gesundheitsbezogenen motorischen Dimensionen Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität.
- sind motivierend und herausfordernd.
- setzen keine speziellen motorischen Fähigkeiten aus dem Sport voraus.
- liefern Informationen über körperliche Stärken und Schwächen.
- bieten die Chance Schwächen mit Training zu kompensieren.
- beziehen zum Teil Aufgaben aus Fitnesstrends mit ein wie etwa aus dem funktionellen Training oder dem Core-Training.

Beide Testprofile sind detailliert – zusammen mit der Bedeutung der Ergebnisse – in Kap. 6 (TP1) und 7 (TP2) beschrieben.

4. Das Europäische Fitness Abzeichen und die Stufen von HEPA (Health Enhancing Physical Activity)

Das Europäischen Fitness Abzeichens (EFB) kann auch dazu beitragen, den Prozess der Verhaltensänderung zu einer gesundheitsfördernden und -erhaltenden körperlichen Aktivität zu unterstützen. Ebenfalls kann es eine nachhaltige Integration in eine Trainingsgruppe fördern. Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir, dass Verhaltensänderung ein langer Prozess ist, der über verschiedene Stufen verläuft und von Korrelaten wie Wissen, Motivation, Emotionen, soziale Unterstützung und Gruppenintegration beeinflusst wird. Das Stufenmodell von Abbildung 2 ist durch viele Studien geprüft.

Innerhalb der Stufen 1 & 2 **»Ohne Absicht«** und **»Nachdenken«** sind die Hauptaufgaben (a) ein Problembewusstsein aufbauen über die eigene Gesundheitssituation; (b) Wissen entwickeln über die Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität und über die Möglichkeiten eine Aktivität zu beginnen.

Innerhalb der Stufe 3 **»Vorbereiten«** ist die Hauptaufgaben, Personen zu helfen. Zum einen um zu einer positiven Entscheidung zu kommen, sowie konkrete Pläne zu machen, um aktiver zu werden.

Ein Feedback hinsichtlich der eigenen Fitness kombiniert mit einer Beratung über Vorgehensweisen zur Förderung der Fitness und Möglichkeiten dies in einer motivierenden Art zu tun, ist hier der Schlüsselpunkt, um die nächste Stufe zu erreichen. Das EFB gibt detailliertes Feedback zum individuellen Fitnessstatus. In Kombination mit einer

effektiven Beratung ist eine positive Entscheidung zu mehr Aktivität wahrscheinlich und die Grundlage konkrete Pläne zu entwickeln und um diese Entscheidung umzusetzen (z. B. der Plan einer speziellen Trainingsgruppe beizutreten).

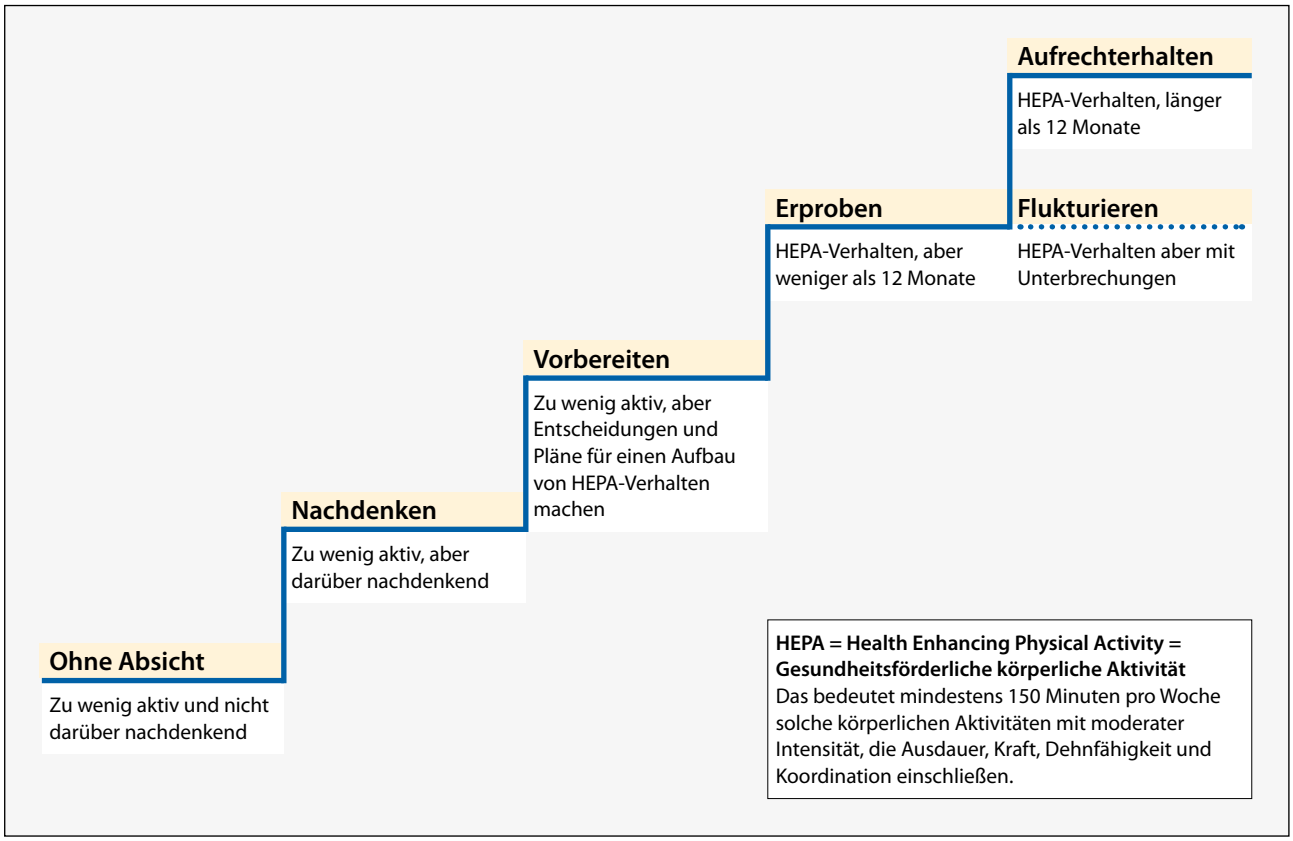


Abbildung 2: Stufenmodell HEPA (Health Enhancing Physical Activity)-Verhalten

Innerhalb der Stufe **»Erproben«** (4) sind die Hauptaufgaben, den Menschen zu helfen, eine Aktivität oder eine Trainingsgruppe zu finden, die motivierend und unterstützend sind. Es ist hier sehr wichtig, dass der Teilnehmer sich in der Trainingssituation wohlfühlt und seine Fortschritte erkennt. Das EFB mit seinen drei Levels kann helfen, Verbesserungen wahrzunehmen und für weitere Erfolge zu motivieren. Zudem ist die Integration in eine Gruppe mit unterstützendem Trainer sehr wichtig, um zu der nächsten Stufe, dem »Aufrechterhalten« zu kommen.

Innerhalb dieser Stufe **»Aufrechterhalten«** (5) kann eine regelmäßige Teilnahme an dem EFB ein nachhaltiges Feedback über den Fitnessstatus geben und das positive Gefühl fördern, stolz über eine überdurchschnittliche Fitness zu sein.

Für Personen die **»Fluktuieren«**, d. h. ihre im Prinzip regelmäßige Aktivität aus den unterschiedlichsten Gründen immer wieder unterbrechen, kann das EFB einen Anreiz darstellen, das regelmäßige gesundheitsförderliche Verhalten wieder aufzunehmen.

Das Testprofil 1 wird in der Regel für Personen eingesetzt werden, die sich auf den Stufen 1 bis 3 befinden. Für die Stufen 4 und 5 ist das Testprofil 2 vorgesehen.

Referenzen

Duan, Y. P., Brehm, W., Strobl, H., Tittlbach, S., Huang, Z. J., Si, G. Y. (2013). Steps to and correlates of health-enhancing physical activity in adulthood. *Journal of Exercise Science & Fitness. ,11,* 63 – 77.

5. Zielgruppen & Durchführungssituationen/Settings

Bei der Durchführung des EFB sollten folgende Zielgruppen unterschieden werden:

Zielgruppe 1: Elementare Fitness (Basic)

Inaktive Personen, bzw. Personen, die nicht regelmäßig aktiv sind,

- mit unterdurchschnittlicher Fitness.
- meist auf HEPA-Stufe 2 »Nachdenken« oder 3 »Vorbereiten«.
- mit denen Testprofil 1 durchgeführt werden sollte.

Diese Erwachsenen sind nicht an anstrengende körperliche Aktivitäten gewöhnt. Sie sind oft übergewichtig oder sogar adipös, sie könnten weitere Risikofaktoren besitzen wie z. B. hohen Blutdruck, sie sind oftmals nicht zufrieden mit ihrer Figur und die Barrieren, eine regelmäßige Aktivität zu starten, sind hoch. Ein Fitnesstest für diese Gruppe kann deshalb nur sehr niedrige Anforderungen stellen und muss sich von einem Test für die Zielgruppen 2 und 3 unterscheiden. Mit dieser Gruppe Fitness zu testen ist normalerweise nur unter abgesicherten Bedingungen möglich, d. h. ohne Zuschauer und möglichst in einer Eins-zu-Eins Situation mit einem Übungsleiter/Trainer.

Zielgruppe 2: Durchschnittliche Fitness (Advanced)

Personen, die mit einer regelmäßigen körperlichen Aktivität innerhalb des letzten Jahres begonnen haben oder deren Aktivitätsverhalten schwankend ist,

- mit in der Regel durchschnittlicher Fitness.
- meist auf der HEPA-Stufe 4 »Erproben« und der Stufe »Fluktuieren«.
- für die Testprofil 2 gewählt werden sollte.

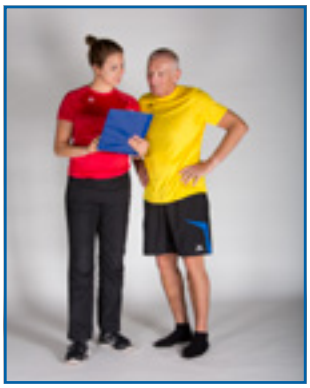
Diese Erwachsenen sind zwar an körperliche Aktivität gewöhnt und sind auch im Prinzip motiviert aktiv zu sein, sehen für sich jedoch Barrieren wie z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben aufgrund von familiären oder beruflichen Belangen, die eine regelmäßige körperlicher Aktivität verhindern. Die meisten Mitglieder dieser Zielgruppe sind offen, ihre Fitness zu testen, jedoch bevorzugen sie für eine Testung die vertraute Sport- oder Gymnastikgruppe innerhalb eines Vereins oder eines Fitnesscenters.

Zielgruppe 3: Überdurchschnittliche Fitness (Approved)

Personen, die seit mehr als 12 Monaten regelmäßige körperliche Aktivität aufrechterhalten,

- mit überdurchschnittlichem Fitnesslevel
- meist auf der HEPA-Stufe 5 »Aufrechterhalten«.
- für die Testprofil 2 gewählt werden sollte.

Die Personen dieser Gruppe motivieren sich nicht nur für eine regelmäßige Aktivität, sie erfahren dabei auch positive Gefühle, haben oft ein positives Körperkonzept und organisieren ihr tägliches Leben unter Einbeziehung von Zeitfenstern für ihre körperlich-sportliche Aktivität. Diese Gruppe ist leicht zu motivieren an einem Fitnesstest teilzunehmen und die Teilnehmer wollen möglichst die oberste Stufe des Abzeichens erhalten. Sie können auch in öffentlichen Situationen wie z. B. im Rahmen von großen Events getestet werden.



Wie bereits ausgeführt sollten für die drei Zielgruppen verschiedene Situationen **zur Durchführung der Fitnesstests und zur Verleihung der Abzeichen** organisiert, bzw. gewählt werden, z. B.

In Trainings- oder Sportgruppen finden sich insbesondere die Zielgruppen 2 & 3. Hier wird dementsprechend Testprofil 2 des Abzeichens genutzt, um den Fitnessstatus der Gruppenmitglieder sowie Verbesserungen über eine bestimmte Zeit festzustellen. Um Mitgliedern dieser Gruppen ein Erfolgsgefühl zu geben, kann jedoch zuerst Testprofil 1 und danach Testprofil 2 durchgeführt werden.

Kleine Events in Turn- und Sportvereinen (z. B.«Tag der offenen Tür«), bei denen Personen der Zielgruppe 1 angesprochen werden können, um an regelmäßiger kör-

perlicher Aktivität innerhalb von Vereinen teilzunehmen. Andere interessierte Institutionen aus dem Gesundheitssektor wie z. B. Krankenkassen, können hier miteinbezogen werden. Wichtig ist dabei eine »abgeschirmte« Durchführung möglichst ohne Zuschauer.

Im Kontext von Firmen können ebenso kleine Events realisiert werden. Zum Beispiel kann Testprofil 1 an einem Gesundheitspräventionstag in einer Firma durchgeführt werden.

Große Events von z. B. Sportverbänden wie das Deutsche Turnfest oder Landesturnfeste in Deutschland, können ein interessanter Rahmen sein, das EFB für die Zielgruppen 2 & 3 anzubieten.

Alle vorher benannten Situationen können in europäische oder weltweite Events wie die »Move week« oder die »Europäische Woche des Sports« integriert werden.

Andere Situationen für die drei Zielgruppen können unter speziellen Bedingungen eines Settings (z. B. in Vereinen oder Firmen) kreiert werden.

Vor der Durchführung des Fitnesstests sollte unbedingt Kapitel 11 gelesen werden. Das Flussdiagramm, aufgeteilt in drei Abschnitte, Seite 61 ff. ist eine wertvolle Hilfe für die Durchführung des Tests.

8

Beschreibung des Europäischen Fitness Abzeichens

6. Testprofil 1

Testprofil 1 ist dazu konzipiert, die elementare Fitness zu testen. Die Testaufgaben orientieren sich an einfachen alltagsnahen Funktionen (z. B. auf einem Bein aufstehen können) und werden qualitativ in drei Stufen bewertet.

Es geht hier nicht darum, besondere Leistungen zu erzielen. Die erfolgreiche Absolvierung von Testprofil 1 (Fitnesslevel »Basic«) erlaubt es jedoch einer Person an Sportkursen in Sport- oder Turnvereinen mit geringen Anforderungen teilzunehmen (»niederschwellige« Angebote).

Falls das Fitnesslevel zur Erfüllung dieser Basis-Funktionen nicht hoch genug ist, muss die Person in besondere gesundheitsfördernde Kurse und Programme integriert werden, die sich stark an den individuellen Voraussetzungen der Testperson wie bspw. Übergewicht und/oder anderen Risikofaktoren orientieren.

Die Zielgruppe von Testprofil 1 sind inaktive und sportlich unerfahrene Personen (vgl. Kap. 5). Mit Testprofil 1 können Testpersonen das Europäische Fitness Abzeichen Level 1 »Basic« erreichen (vgl. Kap. 3).

Aufgrund der Zielgruppe und den zu erwartenden Test-Kontexten ist die Bewertung und die Organisation so einfach wie möglich konzipiert. Um dies zu erreichen, ist die Bewertung für jede Testperson gleich (Ausnahme ist der Sit & Reach Test, der zwischen den Geschlechtern unterscheidet).

Die Bewertung schwankt zwischen 1 und 3 Punkten je nach der erbrachten Leistung. Die Einstufung in 1 bis 3 Punkte erfolgte nach der Unterteilung in Perzentilen. Zwischen 60 und 80% der Testpersonen sollten die maximale Punktzahl von 3 Punkten erreichen können. Die Bewertung von Testprofil 1 wurde mithilfe von existierenden Referenzwerten aus Studien festgelegt (siehe Testbeschreibungen).

Die Testperson erhält zunächst eine Auswertung zu jeder Testaufgabe. Dabei werden entsprechend der Auswertungsvorschriften pro Testaufgabe 1 bis 3 Punkte vergeben. Danach werden die Testergebnisse zu Dimensionen zusammengefasst. Dabei werden, wenn mehr als eine Testaufgabe absolviert wurde, Mittelwerte gebildet und wenn nötig zu ganzen Zahlen gerundet.

Daraus ergibt sich ein Ergebnisprofil für die 4 Dimensionen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, in dem motorische Stärken und Schwächen ersichtlich werden. Im nächsten Schritt werden die Ergebnisse für alle 4 Dimensionen addiert und für die Gesamtbewertung ein Summenscore gebildet. Dieser Wert streut von 4 Punkten

(= 1 Punkt pro Dimension) bis 12 Punkten (= 3 Punkte pro Dimension).

Level Basic* wird vergeben, wenn die Testperson, den für Ihre Altersgruppe erforderlichen Gesamtwert (vgl. Tab. 2) erreicht hat.

Tabelle 2:
Übersicht zum benötigten Gesamtwert nach Alter

Alter	Gesamtwert
≤ 40	≥ 11
41–50	≥ 10
51–60	≥ 9
61–70	≥ 8
>70	≥ 7

Jüngere Testpersonen müssen dabei mehr Punkte erreichen als ältere Testteilnehmer. So erhält z. B. eine Testperson von 65 Jahren Level Basic* bei 8 und mehr Punkten, eine 35-jährige Testperson benötigt dagegen mindestens 11 Punkte. Männer und Frauen werden im Testprofil 1, mit Ausnahme bei der Beweglichkeit, gleich bewertet.

Tabelle 3: Überblick über Testaufgaben von Testprofil 1

Testaufgaben von Testprofil 1				Zusätzliche Messungen (vgl. Kap. 8)
110 Ausdauer	120 Kraft	130 Koordination	140 Beweglichkeit	
111 Step Test	121 Unteramstütz	131 Einbeinstand	141 Sit & Reach	150 Körperkonstitution
112 N-Ex	122 Einbeinaufstehen	132 Hampelmann		160 Körperhaltung
	123 Liegestütze			Aktivitätsfragebogen

In Tabelle 3 ist die Übersicht über alle Testaufgaben von Testprofil 1 zu sehen. Die Testaufgaben haben einfache Namen und werden zusätzlich mit Nummern versehen.

Der Testleiter, der meist entscheidet welche Testaufgabe durchgeführt wird, hat im Ausdauerteil die Wahl zwischen einer aktiven Testaufgabe (111 Step Test) und einer passiven Testaufgabe (112 N-Ex). Dabei sollte der Step Test immer die erste Wahl sein und der N-Ex Test nur Anwendung finden, falls das benötigte Material nicht vorhanden ist.

Bei der motorischen Fähigkeit Kraft müssen zwei aus drei Tests durchgeführt werden. Die drei Optionen sind der Unterarmstütz (121 plank test), der besonders die Rumpfstabilität testet, das Einbeinaufstehen (122 standing up with one leg), der die Kraft der unteren Extremitäten testet, und der Liegestütze Test (123 push-up test), der die oberen Extremitäten (insbesondere die Armmuskulatur) testet. Wir empfehlen hierbei 121 und 122 als erste Wahl durchzuführen.

Bei der Koordination hat die Testperson zwei Testaufgaben zu bewältigen: den Einbeinstand (131 balancing on one leg) und den Hampelmann (132 jumping jack). Erstgenannter richtet sich an das statische Gleichgewicht des ganzen Körpers, während zweitgenannter die Ganzkörperkoordination testet.

Der sechste durchzuführende Test ist der Sit & Reach (141) aus der Kategorie Beweglichkeit. Diese Testaufgabe testet hier insbesondere die Beweglichkeit des unteren Rückens sowie die hintere Oberschenkelmuskulatur.

Für detaillierte Beschreibungen, Instruktionen und Hinweise aller Testaufgaben von Testprofil 1 sollten die Stationskarten (vgl. f. in der Materialbox) beachtet werden.

111: Der dänische Step Test – modifizierte Kurzversion

Der dänische Step Test ist eine sichere und durchführbare Methode die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) zu ermitteln. Er ist schnell und einfach durchzuführen, benötig wenig Materialien und bringt Freude. Der dänische Step Test ist ein fortschrittlicher Test, der auf der Annahme basiert, dass der Energieverbrauch während des Steppens mit einer bekannten Stephöhe und Geschwindigkeit relativ unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingsstatus ist.

Der Test besteht aus einer stufenweise ansteigenden Übung, in der ein Step genutzt wird, sowie ein Computerprogramm, welches das Tempo vorgibt. Zu Beginn wird alle 5 Sekunden gesteppt, bis es zu einmal steppen pro Sekunde ansteigt. Die Testperson sollte imstande sein, dem Tempo für 2:40 Minuten zu folgen, um den Test mit voller Punktzahl zu bestehen.

Praktisch gesehen bedeutet dies, dass man imstande ist, 53 Stufen einer Treppe in 2 Minuten und 40 Sekunden zu erklimmen. (Vgl. Aadahl et al., 2013)

Quelle

Aadahl, M., Zacho, M., Linneberg, A., Thuesen, B. H., & Jørgensen, T. (2013). Comparison of the Danish step test and the watt-max test for estimation of maximal oxygen uptake: the Health2008 study. *European journal of preventive cardiology*, *20* (6), 1088–1094.

Inhalt

Kardiorespiratorische Ausdauer

Bild/Beschreibung

Die Testperson sollte Sportschuhe tragen. Es ist möglich, die Stepsequenz zwei bis drei Mal neben dem Step zu üben, um sicher zu gehen, dass die Testperson weiß, wie den Kommandos zu folgen ist. Es ist wichtig auf den Step zu steigen und die Beine jedes Mal zu strecken. Das Körpergewicht sollte dabei immer gleichmäßig auf dem Fuß verteilt sein. Die Testperson sollte immer zwischen dem rechten und dem linken Bein wechseln. Die empfohlene Stephöhe in TP1 ist 25 cm.

Die Testperson sollte nah zum Step stehen und die Bewegung sollte direkt sein mit einem Auf- und Ansteigen ohne zu springen. Falls die Testperson einen Fehler macht, aber sofort in den Rhythmus zurückfindet, ist der Person erlaubt den Test fortzuführen. Der Test muss gestoppt werden, sobald die Testperson mindestens vier Schritte hinter dem Computerprogramm ist.

Der Test ist vorbei und bestanden, wenn die Testperson dem Tempo für 2 Minuten und 40 Sekunden folgen kann.

Bewertung

1: Dem Tempo kann für weniger als eine Minute gefolgt werden
2: Dem Tempo kann für 1 bis zu 2:39 Minuten gefolgt werden
3: Dem Tempo kann für 2:40 Minuten gefolgt werden – der Test ist bestanden

Fehlerquellen

- dem Tempo wird nicht korrekt gefolgt
- die Beine sind beim Stehen auf dem Step nicht getreckt
- das Gewicht ist nicht auf dem ganzen Fuß gleich verteilt

Materialien

- Computer
- Lautsprecher
- Stepsequenz (Download auf Online-Datenplattform)
- Step (25 cm hoch)
- Stoppuhr

Besonderer Hinweis

Höhe des Steps

Die Empfehlung zu der Höhe des Step bei Test 111 ist 25 cm für Frauen und Männer.

Bei aktiven und trainierten Personen sollte die Höhe variieren, dies ist aber bei 211 genau beschrieben.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Objektivität & Reliabilität

Studie 1: 25 junge Personen aus zwei dänischen Schulen führten den Step Test als Test-Retest mit einer Woche Pause durch. Die Ergebnisse zeigten keinerlei signifikanten Unterschiede vom ersten zum zweiten Testtag, dass die Beständigkeit der Ergebnisse demonstriert. Dies weist auf eine gute Reliabilität des Step Tests hin.

Studie 2: Im Jahr 2016 wurden 22 Testpersonen zweimal mit einer Woche Pause zwischendrin getestet. Die Ergebnisse beider Testtage stimmen bei 89% der Personen überein. Die Übereinstimmung von 89% zeigt eine gute Reliabilität.

Validität

Eine Regressionsanalyse zeigte hohe Korrelationen mit VO_{2max} (R_2 = 0,77; P < 0,0001). Dies zeigt eine gute Konstruktvalidität des Step Tests.

Referenzwerte

Der dänische Step Test wurde für die Beurteilung des VO_{2max} im Vergleich zu dem Watt-max Test während der Health2008-Studie getestet. Die Korrelation zwischen der geschätzten VO_{2max} (ml/kg/min) der beiden Tests war moderat bis hoch (Männer: r = 0.69, p < 0.0001; Frauen: r = 0.77, p < 0.0001).

Weitere Referenzen

American College of Sports Medicine. (2010). *ACSM's guidelines of exercise testing and prescription* (8th ed.) Philadelphia: Lipincott Williams & Wilkins.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Santo, A. S., & Golding, L. A. (2003). *Predicting maximal oxygen uptake from a modified 3-minute step test*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 74 (1), 110 –115.

112: Non-Exercise Test (N-Ex)

Der N-Ex Test ist ein gut evaluierter Fragebogen zur Selbsteinschätzung, der die kardiorespiratorische Fitness misst. Es existieren verschiedene Versionen des N-Ex Tests, die alle gute Ergebnisse bei den Gütekriterien zeigen.

In diesem Rahmen wird eine Version mit einer Frage und einer fünfstufigen Skala genutzt.

Quelle

Jurca, R. et al. (2005). Assessing Cardiorespiratory Fitness without testing. *Am J Prev Med 29* (3), 185 –193.

Inhalt

Selbst angegebene sportliche Aktivität, um die kardiorespiratorische Ausdauer ohne Testsituation zu messen.

Bild/Beschreibung

Der N-Ex ist ein Fragebogen mit fünf Aktivitätsoptionen. Die Testperson beantwortet die Frage ehrlich und eigenständig oder mit der Hilfe von dem Testleiter.

Fragebogen: »Wählen Sie eine Aussage aus, die am besten ihre Aktivitäts-Gewohnheiten in einer normalen Woche beschreibt.«

Antwort 1: Ich mache alltägliche Aktivitäten im Haushalt.

Antwort 2: Neben den alltäglichen Aktivitäten mache ich regelmäßig (5 Tage oder mehr pro Woche) leichte Aktivitäten wie Treppensteigen für mindestens 10 Minuten, bei denen das Atmen und der Puls etwas schneller wird.

Antwort 3: Ich mache 20 Minuten bis zu einer Stunde pro Woche sportliche Aktivitäten (wie Fitness, laufen, schwimmen, Radfahren oder zügiges Walking) mit einer mindestens moderaten Intensität, sodass das Atmen und der Puls erheblich ansteigen.

Antwort 4: Ich mache 1–3 Stunden pro Woche sportliche Aktivitäten (wie Fitness, laufen, schwimmen, Radfahren oder zügiges Walking) mit einer mindestens moderaten Intensität, sodass das Atmen und der Puls erheblich ansteigen.

Antwort 5: Ich mache mehr als 3 Stunden pro Woche sportliche Aktivitäten (wie Fitness, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder zügiges Walking) mit einer mindestens moderaten Intensität, sodass das Atmen und der Puls erheblich ansteigen.

Bewertung

1: Keine regelmäßige Aktivität (Antwort 1)
2: Einigermaßen regelmäßige Teilnahme an moderaten Aktivitäten inklusive Sport- und Freizeitaktivitäten (Antwort 2)
3: Sportliche Betätigungen wie Joggen/Walken für 20 – 60 Minuten oder mehr pro Woche (Antworten 3 – 5)

Fehlerquellen

- keine korrekte Antwort
- falsche Interpretation der Frage

Materialien

- Fragebogen
- Stift
- Brille, falls nötig

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Objektivität/Reliabilität: 0.90; Kriterienbezogene Validität (Korrelation mit VO_{2max}): 0.67;
Stichprobe: N = einige tausend Probanden, im Alter von 20 – 70 Jahren; männlich, weiblich (cf. Jurca et al., 2005)
Studie 2: Test-Retest Reliabilität: 1.00 (Gamma Koeffizient); Stichprobe: N = 22; 25 – 77 Jahre; männlich, weiblich, Zeitraum Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

63% der Männer und 53% der Frauen im Alter von 35 – 55 (N = 500 in einer Gemeinde-Studie) machen Sport. Etwa die Hälfte dieser bewegen sich mehr als 40 Minuten pro Woche (Woll, 1992).

Weitere Referenzen

Jackson, A. S., Blair, S., Mahar, M.T., Wier, L., Ross, R. & Stuteville, J. (1990). Prediction of functional capacity without exercise testing. *Med Sci Sports Exerc, 22,* 863 – 870.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Suni, J. (1999). *Health-related Fitness Test Battery for Middle-aged Adults. With Emphasis on Musculoskeletal and Motor Tests*. Jyväskylä.

Woll, A. (1992). *Diagnose körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit*. Methodenband I. Karlsruhe: Research report (unpublished).

121: Unterarmstütz (Plank test)

Der Unterarmstütz, auch bekannt als »prone-bridge«, misst die Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur, die eine wichtige Rolle bei der Bewältigung des alltäglichen Lebens spielt.

Dieser statische Test kann gut als Alternative zu den traditionellen Bauchübungen wie dem curl-up oder dem sit-up gesehen werden.

Es existieren viele Variationen dieses Tests. Im Rahmen des EFB muss eine statische Position für 30 Sekunden gehalten werden. Dabei ist das Körpergewicht so verteilt, dass die Testperson nur mit Unterarmen, Ellbogen und Zehen die Matte berührt. Insgesamt benötigt dieser Test nur sehr wenige Materialien.

Quelle

Strand, S. L., Hjelm, J., Shoepe, T. C., & Fajardo, M. A. (2014). Norms for an Isometric Muscle Endurance Test. *Journal of human kinetics*, *40* (1), 93–102.

Inhalt

- Rumpfkraft

Bild/Beschreibung

Die Testperson nimmt die Bauchlage auf einer Matte ein. Dabei sind die Füße hüftbreit nebeneinander aufgestellt. Nun wird der Oberkörper angehoben, sodass die Ellbogen direkt unter den Schultern platziert sind. Zusätzlich zu den Ellbogen halten nur noch die Unterarme und die Zehen Kontakt zur Matte. **Der Körper sollte in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Füßen sein.** Es sollte kein Hohlkreuz gebildet und das Gesäß nicht nach oben geschoben werden, der ganze Körper ist angespannt.

Sobald die Testperson diese richtige Position erreicht hat, legt der Testleiter einen Stab auf den Rücken der Testperson, um sicherzustellen, dass die Haltung gerade ist. Dabei sollten drei Kontakte zwischen Stab und Körper bestehen: mit dem Hinterkopf, mit dem oberen Rücken, mit dem Gesäß. Hat die Testperson anatomische Veränderungen, ist der Test auch ohne Stab durchführbar.

Wenn die Testperson die richtige Position erreicht hat und diese den Start signalisiert, wird die Stoppuhr gestartet. Die Testperson versucht nun diese Position für 30 Sekunden zu halten.

Der Test wird beendet falls:

- Die Testperson schafft es nicht die richtige Position einzunehmen.
- Die Testperson ermüdet, stoppt freiwillig den Test oder berichtet von Beschwerden wie Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Schwindel.

Bewertung

1: Die Testperson hat Schmerzen oder kann die Position nicht für 15 Sekunden halten
2: Die Testperson kann die Position für 15 Sekunden halten
3: Die Testperson kann die Position für mindestens 30 Sekunden halten

Fehlerquellen

- Körper stellt von Kopf bis Fuß keine Gerade dar
- Kopf liegt im Nacken
- Kinn ist an die Brust gepresst
- Körper formt einen Rundrücken
- Gesäß ist nach oben geschoben
- Hüfte, Kopf oder Schultern sind gesenkt
- Hände sind zu nah beieinander positioniert

Materialien

- dünne Gymnastikmatte
- flacher Stab (10 cm breit)
- Stoppuhr

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Binnenklassen-Korrelation r = 0.996

Studie 2: Im Jahr 2016 wurden 22 Testpersonen zweimal mit einer Woche Pause zwischendrin getestet. Die Berechnungen des Chi^2-Werts und Gamma konnten nicht ausgeführt werden, da die Ergebnisse beider Testtage bei 100% der Personen übereinstimmen. Die Übereinstimmung von 100% zeigt eine sehr gute Reliabilität. (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Stichprobe: N = 471; 20-jährig, männlich (194), weiblich (277) (Strand et al., 2014)

Normen für 20-jährige: männliche Athleten: 20.Perzentile = 125 Sekunden; männliche Nicht-Athleten: 20.Perzentile = 72 Sekunden; weibliche Athleten: 20.Perzentile = 59 Sekunden; weibliche Nicht-Athleten: 20.Perzentile = 47 Sekunden

Weitere Referenzen

Chase, K. A., Brigham, C. E., Peterson FACSM, J. T., & Coste, S. C. (2014). Fitness norms for the plank exercise. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings, 8* (2), 14.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Saporito, G., Jernstedt, G. and Miller, H. »Test-Retest Reliability and Validity of the Plank Exercise« (2015). *Linfield College Student Symposium: A Celebration of Scholarship and Creative Achievement.* Event. Submission 17.

Schellenberg, K. L., Lang, J. M., Chan, K. M., & Burnham, R. S. (2007). A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance: prone and supine bridge manoeuvres. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, *86* (5), 380 – 386.

122: Einbeinaufstehen (Standing up with one leg)

Der Test Einbeinaufstehen orientiert sich sehr nah an den alltäglichen Herausforderungen. Sicher zu stehen und mit einem Bein aufzustehen ist eine der am meisten genutzten Fähigkeiten im täglichen Leben. Personen, die nicht fähig sind, sicher auf einem Bein zu stehen, haben ein höheres Sturzrisiko bei sportlichen Betätigungen wie Laufen oder Springen.

Der korrekt ausgeführte Test dient als guter funktionaler Test zur Bewertung der Beinmuskulatur.

Quelle

Bös, K., Wydra, G., & Karisch, G. (1992). *Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport: Ziele und Methoden des Gesundheitssports in der Klinik.* Erlangen: Perimed.

Inhalt

Beinkraft

Bild/Beschreibung

Die Testperson sitzt in der Mitte der Sitzfläche eines Stuhls. Die Füße sind flach auf den Boden gestellt, die Knie sind im rechten Winkel angewinkelt.

Nun steht die Testperson mit beiden Beinen gleichzeitig auf. Im Anschluss daran wird zuerst mit dem favorisierten Bein einbeinig aufgestanden, danach mit dem anderen Bein. Im Stand angekommen muss diese Position für 3 Sekunden gehalten werden.

Das nicht genutzte Bein kann zum Ausbalancieren genutzt werden. Der Oberkörper kann währenddessen nach vorne geneigt werden, um die Bewegung zu unterstützen, wobei die Nase nicht über die Knie ragen darf. Die Hände befinden sich während des Tests angelegt auf dem Rippenbogen.

Die Testperson hat zwei Versuche.

Bewertung

1: Testperson kann mit beiden Beinen gleichzeitig aufstehen
2: Testperson kann mit dem rechten oder dem linken Bein aufstehen
3: Testperson kann mit dem rechten und dem linken Bein einbeinig aufstehen

Der Test ist geschafft, wenn die Testperson mit beiden Beinen jeweils einbeinig aufstehen konnte ohne die Balance zu verlieren.

Fehlerquellen

- das freie Bein berührt den Boden
- Verlust des Gleichgewichts
- rückwärts auf den Stuhl zurückfallen
- es ist nicht möglich, die Endposition zu erreichen

Materialien

- Stuhl mit flacher Sitzfläche
- Höhe: 42 cm Stuhlhöhe bis zu einer Körpergröße von 165 cm
  47 cm Stuhlhöhe ab einer Körpergröße von 165 cm

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien
Test-Retest Reliabilität 1.0 (Gamma Koeffizient)
Stichprobe: N = 22; 25 – 77 Jahre alt; männlich, weiblich; Zeit Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte
Prozentwerte der Erfolgreichen (= 3 Punkte)
N = 1082; männlich, weiblich; 35 – 70 Jahre alt (Wydra, 2012)
männlich: 75%
weiblich: 67%

Weitere Referenzen

Bös, K., Wydra, G., & Karisch, G. (1992). Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport: Ziele und Methoden des Gesundheitssports in der Klinik. Erlangen: Perimed.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Wydra, G. (2012). *Eine problemorientierte Diagnosestrategie für die Sporttherapie. Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation*. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.) (2012). *Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie* (S. 182 – 194). Köln: Deutscher Ärzteverlag.

123: Liegestütze – kombinierte Version

Der Liegestütze Test ist ein Sport-Motorik-Individualtest, um die Kraftausdauer der Rumpf- und Armmuskulatur zu messen. Er ist ein, in der sportwissenschaftlichen Literatur, oft beschriebener, weitverbreiteter und häufig verwendeter Funktionstest.

Es gibt zahlreiche Versionen des Liegestütze Tests (vgl. Bös, 2016). Dabei variieren diese Versionen in der Ausführung und der Dauer.

Die abgebildete Testversion vereint zwei Schwierigkeitsstufen und stützt sich auf Johnson & Nelson (1974, S. 121 ff.) sowie Tittlbach et al. (2005). Sie eignet sich gut für Anfänger und Menschen mit geringen physischen Kräften.

Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109 – 115.

Inhalt

Kraftausdauer der Arme und des Rumpfes (obere Extremitäten)

Bild/Beschreibung

Die Testperson startet in Bauchlage auf dem Boden. Die Daumen sind unter den Schultern platziert und die Knie sind stabil in Kontakt mit dem Boden. Nun hebt die Testperson den Oberkörper vom Boden, die Unterschenkel sind dabei gekreuzt (die Belastung liegt somit auf dem unteren Teil des Oberschenkels), und startet den Test (vgl. Bilder Basic 1).

Die Testperson senkt den Körper wieder Richtung Boden bis die Arme im 90°-Winkel gebeugt sind (die Nase berührt fast den Boden). Im Anschluss hebt die Testperson den Oberkörper erneut bis die Arme gestreckt sind. Diese Übung muss fünf Mal wiederholt werden.

Nachdem fünf Wiederholungen im Kniestand durchgeführt wurden, werden die Knie angehoben und die Beine befinden sich in einer geraden Linie (vgl. Bilder Basic 2). Jetzt führt die Testperson fünf Wiederholungen mit gestrecktem Körper (eine Gerade) durch.

Bewertung

1: < 5 Liegestütze auf den Knien (vgl. Bilder Basic 1)
2: 5 Liegestütze auf den Knien (vgl. Bilder Basic 1)
3: ≥ 5 zusätzliche normale Liegestütze (vgl. Bilder Basic 2)

Die Liegestütze werden nur bei korrekter Ausführung gezählt.

Der Test ist mit drei Punkten bestanden, wenn fünf Liegestütze auf den Knien und fünf normale Liegestütze durchgeführt wurden.

Fehlerquellen

- die Hüfte ist nicht in der Körperlinie
- Arme sind in der höchsten Position nicht gestreckt (Bewegungsradius der Arme geht von 90°-Winkel bis zu komplett gestreckt)
- der Körper wird nicht in einer Bewegung gehoben werden
- das Gesicht berührt den Boden

Materialien

- dünne Gymnastikmatte

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest-Reliabilität: 0.94
Stichprobe: N = 40; 35 – 65 Jahre alt; männlich, weiblich; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Test-Retest-Reliabilität 1.0 (Gamma Koeffizient)
Stichprobe: N = 22; 25 – 77 Jahre alt; männlich, weiblich; Zeit Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

In der FINGER-Studie (N > 1000; 33 – 77 Jahre alt; männlich, weiblich) beträgt der Mittelwert die durchgeführten Liegestütze etwa 10 mit einer Standardabweichung von 5 (vgl. Bös et al., 2013). Etwa 20 % erreichen den Cut-Off-Wert von fünf Liegestütze nicht. Dieser Test eignet sich um die minimale muskuläre Leistung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur zu testen.

Referenzen

Bös, K. (2016) (Hrsg.). *Handbuch motorischer Tests*. Göttingen: Hogrefe.
Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). *International Sport Studies* 34 (2), 42 – 50.
Johnson, B. L. & Nelson, J. K., 1974). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Minneapolis (Minnesota): Burgees Publishing.
Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.
Saint Romain, B., & Mahar, M.T. (2001). Norm-referenced and criterion-referenced reliability of the push-up and modified pull-up. *Measurement in physical education and exercise science, 5* (2), 67 – 80.
Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109 – 115.

131: Einbeinstand

Der Einbeinstand, auch als Flamingo-Stand beschrieben, ist ein bekannter und gut evaluierter Test um das statische Gleichgewicht des ganzen Körpers zu testen.

Diese Version des Tests ist eine einfache Version um die elementaren Gleichgewichts-Fähigkeiten zu testen. Ein elementares Gleichgewicht ist wichtig, um an gesundheitsorientierten Sportprogrammen teilzunehmen.

Quelle

Bös, K. & Wydra, G. (2002). Fitness-Basis-Test. Aussagekraft und Praktikabilität eines einfachen funktionsorientierten Tests. *Gesundheitssport und Sporttherapie, 18* (6), 196 – 201.

Inhalt

Statisches Gleichgewicht des ganzen Körpers (Koordination unter Präzisionsdruck)

Bild/Beschreibung

Die Testperson steht locker auf beiden Beinen.

1) Die Testperson versucht auf dem favorisierten Bein für 15 Sekunden zu stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder den Boden zu berühren.

2) Ohne den Fuß abzusetzen, schließt die Testperson die Augen und steht weiter auf dem favorisierten Bein für 15 Sekunden ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder den Boden zu berühren.

Das gehobene Bein sollte, wie im Bild dargestellt, positioniert werden. Die Fußsohle berührt den unteren Teil des Standbeins, das Knie ist nach außen gedreht. Die Arme der Testperson sind zur Seite gestreckt und können zum Ausbalancieren genutzt werden. Es dürfen keine Ausgleichsbewegungen mit den Füßen durchgeführt werden.

Die Testperson hat zwei Versuche.

Bewertung

1: Die Testperson schafft es nicht für 15 Sekunden mit offenen Augen auf dem favorisierten Bein zu stehen
2: Die Testperson schafft es für 15 Sekunden mit offenen Augen auf dem favorisierten Bein zu stehen
3: Die Testperson schafft es für weitere 15 Sekunden mit geschlossenen Augen auf dem favorisierten Bein zu stehen

Fehlerquellen

- Gleichgewicht wird verloren und der Boden wird mit dem freien Bein berührt
- Augen werden geöffnet, bevor die zweiten 15 Sekunden um sind

Materialien

- Stoppuhr

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest Reliabilität: 0.50
Stichprobe: N = 40; 35 – 65 Jahre alt; männlich, weiblich; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Test-Retest Reliabilität 0.1 (Gamma Koeffizient)
Stichprobe: N = 22; 25 – 77 Jahre alt, männlich, weiblich; Zeit Test-Retest: 1 Wiche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Stichprobe: N = 500; männlich, weiblich, 35 – 55 Jahre alt (Woll, 1992)

Mit geöffneten Augen (%)			
Geschlecht	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
männlich	3	8	89
weiblich	6	14	80
Mit geschlossenen Augen (%)			
Geschlecht	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
männlich	47	28	25
weiblich	63	17	20

Referenzen

Bös, K. & Wydra, G. (2002). Fitness-Basis-Test. Aussagekraft und Praktikabilität eines einfachen, funktionsorientierten Tests. *Gesundheitssport und Sporttherapie* 18 (6), 196 – 201.

Johnson, B. L., Nelson, J. K. (1979). *Practical measurements for evaluation in physical education*. 4th Edit. Minneapolis: Burgess.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109 – 115.

Woll, A. (1992). *Diagnose körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit*. Methodenband I. Karlsruhe: Research report (unveröffentlicht).

132: Hampelmann

Der Hampelmann Test ist eine bekannte und weit verbreitete Koordinationsübung, die auch als Screening Test genutzt wird.

Die in diesem Kontext genutzte Version ist Teil des gut evaluierten »Bewegungskoordinationstest-Kur« (vgl. Bös & Wydra, 1984).

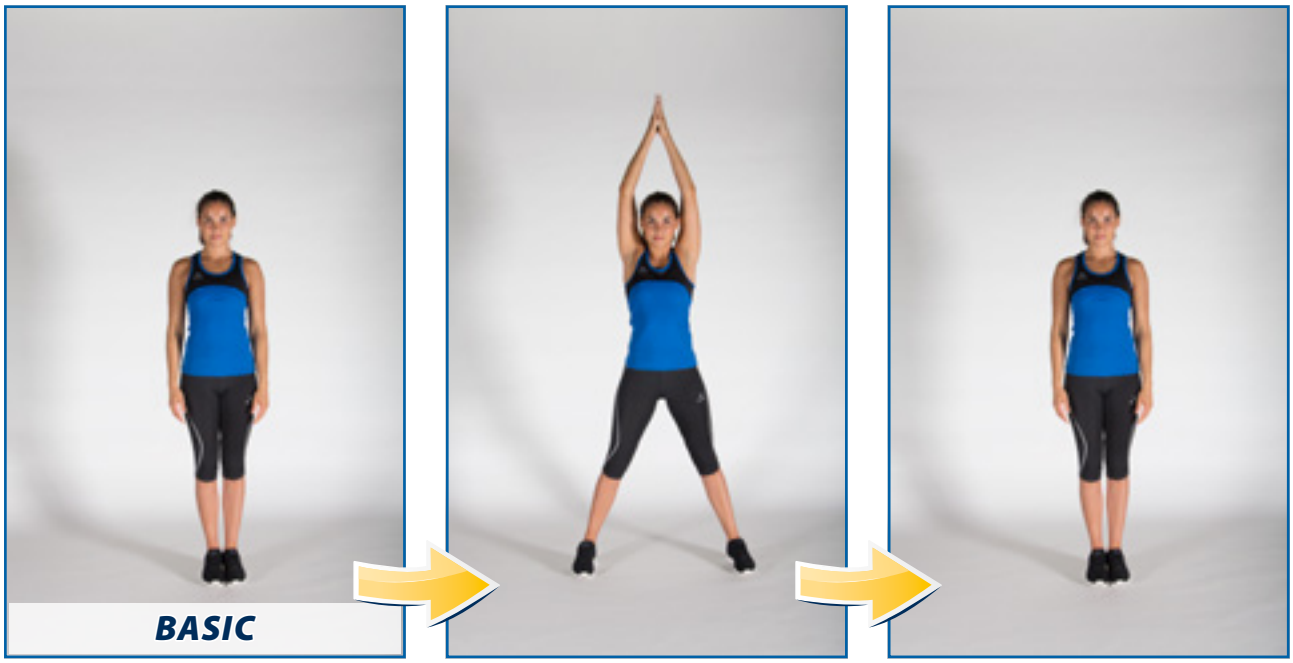
Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT). In *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (6), 253–258.

Inhalt

Ganzkörperkoordination (Koordination unter Zeitdruck)

Bild/Beschreibung



Ausgangsposition: Die Testperson steht mit geschlossenen Füßen und angelegten Armen im festen Stand.

In einer Bewegung springen die Füße zur Seite (ca. schulterbreit) und die Arme werden nach oben über den Kopf gestreckt (die Handflächen berühren sich am obersten Punkt und klatschen). Unmittelbar im Anschluss wird die Bewegung rückwärts ausgeführt, indem in die Ausgangsposition gesprungen wird.

Diese Bewegung sollte 10 Mal flüssig wiederholt werden. In diesem Fall bedeutet flüssig, dass die Ausführung ohne Unterbrechungen mit einer durchgängigen korrekten Bewegung durchgeführt wird.

Die Testperson hat zwei Versuche.

Bewertung

1: Die Testperson kann die Übung nicht 10 Mal wiederholen
2: Die Testperson kann die Übung 10 Mal wiederholen – jedoch mit ein paar kleinen Fehlern und nicht in einer flüssigen Bewegung
3: Die Testperson kann die Übung 10 Mal in einer flüssigen Bewegung wiederholen

Fehlerquellen

- Füße und Hände führen Bewegungen nicht zeitgleich durch
- in der oberen Position berühren sich die Hände nicht

Materialien

- es wird kein Material benötigt

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Der Test »Hampelmann« ist Teil des Bewegungs-Koordinations-Tests (BKT-Kur) (Bös & Wydra, 1984, Bös, 2016). Der BKT-Kur ist gut evaluiert hinsichtlich der Gütekriterien.
Studie 1: Test-Retest-Reliabilität: 0.80
Validität: Daten bezüglich der Validität sind in Bös & Wydra (1984) zu finden.
Studie 2: Im Jahr 2016 wurden 22 Testpersonen zweimal mit einer Woche Pause zwischendrin getestet. Die Berechnungen des Chi^2-Werts und Gamma konnten nicht ausgeführt werden, da die Ergebnisse beider Testtage bei 89% der Personen übereinstimmen. Die Übereinstimmung von 89% zeigt eine gute Reliabilität. (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Stichprobe: N = 500; 35 – 55 Jahre alt; männlich, weiblich (Woll, 1992)

Hampelmann (%)			
Geschlecht	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
männlich	6	14	80
weiblich	4	10	86

Referenzen

Bös, K. & Wydra, G. (1984). Ein Koordinationstest für die Praxis der Therapiekontrolle. *Krankengymnastik*, 36 (12), 777–798.
Bös, K., Wydra, G. & Karisch, G. (1992). *Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport.* Erlangen: perimed.
Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.
Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT). In *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (6), 253–258.
Woll, A. (1992). *Diagnose körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit*. Methodenband I. Karlsruhe: Research report (unveröffentlicht).

141: Sit & Reach

Der Sit & Reach Test sagt etwas über die Flexibilität der unteren Extremitäten aus. Es existieren viele Tests, die unter den allgemeinen Begriff Rumpfbeugen fallen, die sich aber in der Ausführung und den Messinstrumenten unterscheiden. Sehr bekannt sind die zwei Versionen »stand and reach« und »sit and reach«.

Der abgebildete Test ist der Sit & Reach Test, der hier als qualitativer Test durchgeführt wird (Erreichen des Sohlenniveaus). Er eignet sich gut um die minimale Beweglichkeit der unteren Extremitäten zu diagnostizieren.

Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109–115.

Inhalt

Beweglichkeit des unteren Rückens sowie der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Bild/Beschreibung

Die Testperson sitzt mit nach vorne ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Die Fuß-/Schuhsohlen sind flach an der Box platziert. Beide Beine sollten fest und flach an den Boden gedrückt sein – der Testleiter kann hierbei einmalig durch sanftes Runterdrücken unterstützen.

Mit den Handflächen Richtung Boden und den Händen übereinandergeschlagen oder seit-an-seit reicht die Testperson so weit wie möglich entlang der Messlatte / Richtung Fußspitzen nach vorne. Die Hände sind dabei parallel und nicht auf unterschiedlichen Ebenen.

Die Testperson reicht nach vorne und hält diese Position für ein bis zwei Sekunden während die Distanz vom Testleiter notiert wird.

Wenn das Sohlenniveau nicht erreicht wird, ist der gemessene Wert negativ.

Der Testleiter sollte darauf achten, dass keine ruckartigen Bewegungen durchgeführt werden.

Die Testperson hat zwei Versuche.

Bewertung

Distanz zwischen Sohlenniveau und Fingerspitzen in cm:

Punkte	Männlich	Weiblich
1	<–10 cm	<– 5 cm
2	–10 cm bis – 5 cm	– 5 cm bis 0 cm
3	>– 5 cm	> 0 cm

Reichen die Finger nicht über die Füße, ergibt dies einen negativen Wert.

Fehlerquellen

- die Position der Hände kann nicht für ein bis zwei Sekunden gehalten werden
- die Beine sind nicht gestreckt

Materialien

- dünne Gymnastikmatte
- Sit & Reach-Box oder umgedrehte Gymnastikbank
- spezielles Maßband für 5 und 10 cm (vgl. d. in Materialbox)

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest Reliabilität: 0.95
Stichprobe: N = 40; 35 – 65 Jahre alt; männlich, weiblich; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Kriterienbezogene Validität (Korrelation zwischen sit and reach und back-saver sit and reach Test): 0.51 – 0.59 (Männer), 0.66 – 0.76 (Frauen)
Stichprobe: N = 93; 20 – 30 Jahre alt; männlich, weiblich (Lopez-Minarro et al., 2009)
Studie 3: Test-Retest Reliabilität: 0.93, männlich = 0.92, weiblich = 0.94
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; männlich, weiblich, Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

In der FINGER-Studie (N > 1000; 33 – 77 Jahre alt, männlich, weiblich) lag der Mittelwert für die Rumpfbeuge bei ungefähr – 1 bei Männern und + 6 bei Frauen (vgl. Bös et al., 2013). Im Durchschnitt erreichen Männer das Sohlenniveau nicht.

Die Grenze von 0, wie oben beschrieben, erreichen 74% der Frauen und 46% der Männer, – 5 erreichen 91% der Frauen und 46% der Männer. Das in diesem Kontext gewählte niedrigste Level von – 10 würden bei der FINGER-Studie 95% der Frauen und 82% der Männer erreichen.

Referenzen

Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). *International Sport Studies,* 34 (2), 42 – 50.

Chillon, P. et al. (2010). Hip flexibility is the main determinant of the back-saver sit-and-reach test in adolescents. *Journal of sports sciences*, 28 (6), 641 – 648.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT). In *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (6), 253 – 258.

Wells, K. F., & Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—a test of back and leg flexibility.
Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, *23* (1), 115 – 118.

7. Testprofil 2

Testprofil 2 (TP2) ist leistungsorientiert, das heißt, es sollen möglichst gute Testergebnisse erzielt werden. Die Referenzwerte sind alters- und geschlechtsspezifisch. Die Bewertung erfolgt in 5 Stufen (Quintile), von »weit unterdurchschnittlich« bis »weit überdurchschnittlich«.

Eine **durchschnittliche** Fitness (advanced fitness) beschreibt ein durchschnittliches Fitnesslevel der Vergleichspopulation (Perzentilrang 40 – 60) gleichen Alters und Geschlechts. Das bedeutet, dass die Testperson fitter ist als 40% und weniger fit ist als 40% der Vergleichsgruppe. Empfohlen werden hier mehr gesundheits- und fitnessorientierte Aktivitäten. Die Teilnahme an den meisten Fitnessprogrammen ist möglich.

Eine **fortgeschrittene** Fitness (approved fitness) korrespondiert mit einer überdurchschnittlichen Fitness im Vergleich zur Population (besser als Perzentilrang 60) gleichen Alters und Geschlechts. Dies bedeutet, dass sich die Testperson unter 40% der fittesten Personen der entsprechenden Vergleichsgruppe befindet. Hierbei sollten die bisherigen gesundheitsorientierten Aktivitäten weiter fortgeführt werden. Herausfordernde und auch wettkampforientierte Aktivitäten können ebenfalls durchgeführt werden.

TP2 richtet sich an körperlich aktive Personen (vgl. Kap. 5). Führt man dieses Testprofil durch, kann die Testperson das Abzeichen »Level 2« oder »Level 3« erreichen (vgl. Kap. 3).

Im Gegensatz zu Testprofil 1 spricht dieses Testprofil körperlich bzw. sportlich regelmäßig Aktive an. Aufgrund des höheren Niveaus ist die Bewertung in diesem Profil präziser. Die Bewertung orientiert sich an dem Alter und dem Geschlecht der Testperson. Dies bedeutet, dass das Ergebnis jedes Tests mit den Ergebnissen der Referenzgruppe der Allgemeinbevölkerung verglichen wird. Mithilfe schon existierender Normen und erhobenen Studien der letzten Jahre (vgl. Testbeschreibungen) konnte die Bewertung für das Testprofil 2 festgelegt werden. Zusätzlich werden diese Normen nach einer bestimmten Zeitspanne immer wieder erneuert um das Abzeichen modern und zeitgemäß zu erhalten.

Die Testperson erhält zunächst eine Auswertung zu jeder Testaufgabe. Dabei wird jedes Ergebnis mit Hilfe von alters- und geschlechtsspezifischen Normentabellen in einen Punktwert von 1–5 umgewandelt. Die Punktwerte entsprechen Quintilen: 1 Punkt = Prozentrang 0–20, …, 5 Punkte = Prozentrang 81–100. Danach werden die Testergebnisse zu Dimensionen zusammengefasst. Dabei werden Mittelwerte gebildet (bei zwei oder mehr Testaufgaben) und wenn nötig zu ganzen Zahlen gerundet. Das ergibt ein Ergebnisprofil für die vier Dimensionen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, in dem motorische Stärken und Schwächen ersichtlich werden. Im nächsten Schritt werden die Ergebnisse für alle vier Dimensionen addiert und für die Gesamtbewertung ein Summenscore gebildet. Dieser Wert streut von 4 Punkten (= 1 Punkt pro Dimension) bis 20 Punkten (= 5 Punkte in jeder Dimension).

Level 2 Advanced** wird erreicht, wenn die Testperson mindestens 11 Punkte erreicht hat. Das entspricht einem durchschnittlichen Prozentrang von 40 und darüber.

Level 3 Approved*** wird erreicht, wenn die Testperson mindestens 15 Punkte erreicht hat. Das entspricht einem durchschnittlichen Prozentrang von 60 und darüber. Testpersonen mit 19 oder 20 Gesamtpunkten erhalten noch einen besonderen Kommentar.

Die Normentabellen sind nach Alter und Geschlecht unterschiedlich. Deswegen sind für die Verleihung des EFB unterschiedliche Leistungen ja nach Alter und Geschlecht erforderlich. Eine 20-Jährige und ein 40-Jähriger können somit die gleichen Ergebnisse in den Einzeltests erreichen, erhalten aber aufgrund des Alters- und Geschlechtsunterschieds verschiedene Level.

Tabelle 4: Überblick über Testaufgaben von Testprofil 2

Testaufgaben von Testprofil 2				Zusätzliche Messungen (vgl. Kap. 8)
210 Ausdauer	220 Kraft	230 Koordination	240 Beweglichkeit	
211 Step Test	221 Unteramstütz	231 Flamingo Balance	241 Sit & Reach	250 Körperkonstitution
212 Walking	222 Jump & Reach	232 Rückwärtsgehen		260 Körperhaltung
	223 Liegestütze			Aktivitätsfragebogen

Tabelle 4 zeigt einen Überblick über alle Tests von TP2. Die Testaufgaben haben einfache Namen und werden zusätzlich mit Nummern versehen. Wie in TP1 können Testpersonen den Step Test (211) durchführen, der die kardiorespiratorische Ausdauer testet, oder den Walking Test (212), der zwar das Gleiche testet, mit dem aber ein höherer Organisationsaufwand aufgrund der benötigten 2 km Walkingstrecke verbunden ist. Hier empfehlen wir, den Step Test durchzuführen, falls das Material vorhanden ist. Bei größeren Gruppen ist jedoch der Walking Test eine gute Alternative.

Bei der Dimension Kraft müssen zwei der drei angebotenen Tests durchgeführt werden. Dabei haben die Testpersonen die Auswahl zwischen dem Unterarmstütz (221), dem Jump & Reach (222) und dem Liegestütze Test (223). Empfohlen wird hier der Unterarmstütz, der auf die Rumpfstabilität fokussiert ist, sowie der Jump & Reach, der auf die Reaktionskraft der unteren Extremitäten fokussiert ist. Der Liegestütze Test ist eine Alternative für die Rumpfstabilität und die Kraft der oberen Extremitäten.

Bezogen auf die Koordination müssen beide aufgeführten Tests durchgeführt werden: der Flamingo Balance (231), der die statische Körperbeherrschung testet, und das Rückwärtsgehen (232), das das dynamische Gleichgewicht testet.

Die Beweglichkeit wird durch den Sit & Reach Test (241) überprüft.

Für detaillierte Beschreibungen, Instruktionen und Hinweise aller Tests von TP2 sollten auch die Stationskarten betrachtet werden (vgl. f. in der Materialbox).

211: Der dänische Step Test

Der dänische Step Test ist eine sichere und gut machbare Methode die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) zu ermitteln. Er ist schnell und einfach durchzuführen, benötig wenige Materialien und bringt Freude. Der dänische Step Test ist ein fortschrittlicher Test, der auf der Annahme basiert, dass der Energieverbrauch während des Tretens mit einer bekannten Stephöhe und Geschwindigkeit relativ unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingsstatus ist.

Der Test besteht aus einer stufenweise ansteigenden Übung, in der ein Step genutzt wird sowie ein Computerprogramm welches das Tempo vorgibt. Zu Beginn wird alle 5 Sekunden gesteppt bis es zu einmal pro Sekunde steppen ansteigt. Die Testperson folgt dem Tempo so lang wie möglich. Das heißt, dass dieser Test ein Maximaltest von VO_{2max} ist.

Es ist möglich, eine Gruppe gleichzeitig zu testen, sofern genug Steps vorhanden sind und jeder das Signal hören bzw. den Computer sehen kann. Die Maximaldauer beträgt 6 Minuten. (Vgl. Aadahl et al., 2013)

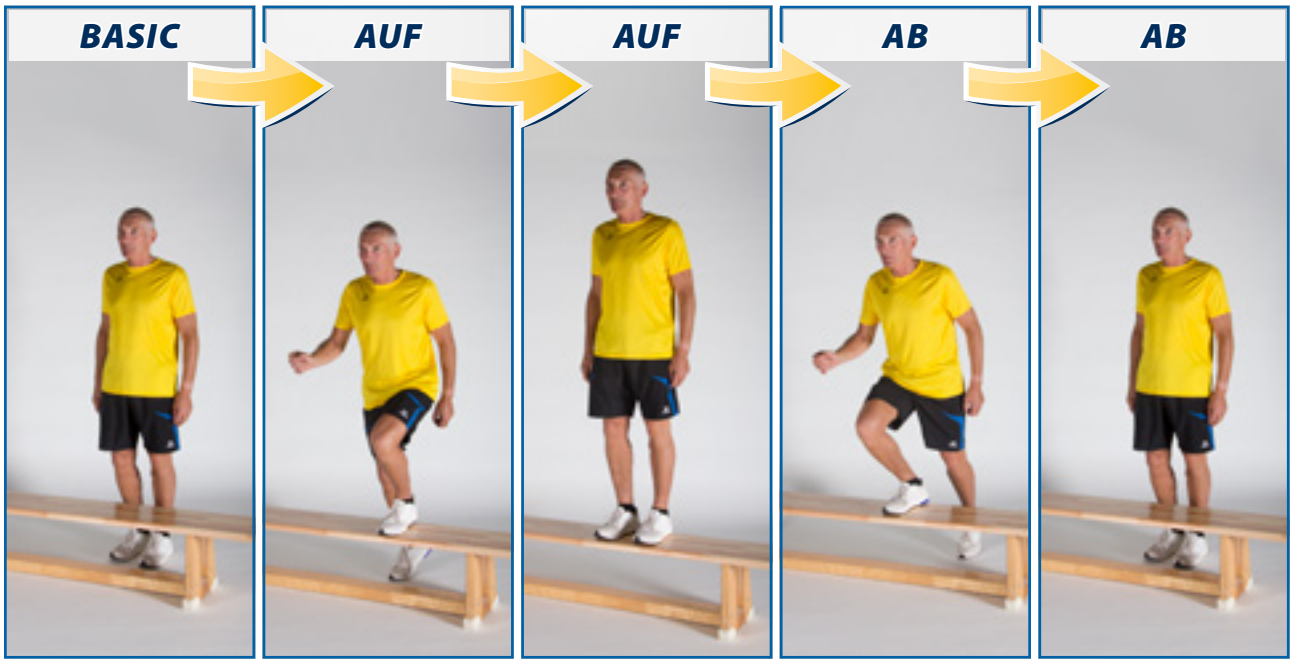
Quelle

Aadahl, M., Zacho, M., Linneberg, A., Thuesen, B. H., & Jørgensen, T. (2013). Comparison of the Danish step test and the watt-max test for estimation of maximal oxygen uptake: the Health2008 study. *European journal of preventive cardiology*, *20* (6), 1088 –1094.

Inhalt

Kardiorespiratorische Ausdauer

Bild/Beschreibung



Die Testperson sollte Sportschuhe tragen. Es ist möglich, die Stepsequenz zwei bis drei Mal neben dem Step zu testen, um sicherzugehen, dass die Testperson weiß wie den Kommandos zu folgen ist. Wichtig ist, beim Aufsteigen jedes Mal die Beine zu strecken. Das Körpergewicht sollte dabei immer gleichmäßig auf dem Fuß verteilt sein. Die Testperson sollte dabei immer zwischen dem rechten und dem linken Fuß hin- und herwechseln. Nichtsdestotrotz darf die Testperson in der Endphase den Test weiter fortführen durch einseitiges Auf- und Absteigen.

Die Testperson sollte nah beim Step stehen und die Bewegung sollte korrekt sein, ohne zu springen. Der Test muss beendet werden, sobald die Testperson sich mindestens vier Kommandos hinter der Sequenz befindet. Der Test geht maximal 6 Minuten.

Bewertung

Die Zeit wird gemessen, in der der Sequenz gefolgt werden kann

Fehlerquellen

- dem Rhythmus kann nicht korrekt gefolgt werden
- die Beine werden beim Stehen auf der Bank nicht gestreckt (gegen Ende des Tests ist es in Ordnung, wenn die Beine nicht mehr ganz gestreckt sind, da die Geschwindigkeit hier sehr hoch ist)
- das Gewicht ist nicht auf dem ganzen Fuß gleich verteilt
- falls die Testperson geringe koordinative Fähigkeiten hat um dem Auf- und Absteigen zu folgen oder falls die Testperson Schwindel zeigt und vor der eigentlichen Erschöpfung aufhört, ist das Ergebnis nicht vergleichbar

Materialien

- Computer
- Stepsequenz (Download auf Online-Datenplattform)
- Step
- Lautsprecher
- Stoppuhr

Besonderer Hinweis

1) Stephöhe

Die Empfehlung für die Höhe des Steps liegt für Frauen bei 30 cm und für Männer bei 35 cm. Es ist möglich bei bestimmten Testgruppen von dieser Empfehlung abzuweichen. In diesen Fällen müssen besondere Steps vorbereitet werden:

Richtlinien für die korrekte Höhe der Steps
20 cm: Sehr schwache oder ältere Menschen mit kleinen muskulären Einschränkungen
25 cm: Untrainierte Personen
30 cm: Gesunde Frauen
35 cm: Gesunde Männer und gut-trainierte Frauen
40 cm: Gut-trainierte Männer

Die Wahl der richtigen Höhe ist wichtig, da die Höhe die VO_{2max} beeinflusst. Diese wird mithilfe der Online-Datenplattform über eine Formel berechnet, in der die Höhe ein wichtiger Faktor ist. Deswegen sollte auch die Stephöhe immer notiert werden.

2) Gewicht der Testperson

Für die Berechnung des VO_{2max} ist die Gewichtsangabe der Testperson notwendig. Es gilt sicher zu stellen, dass das Gewicht im Bereich Körperzusammensetzung eingetragen wird.

3) Alternativer Ausdauertest

Falls die Durchführung des Step Tests aufgrund organisatorischen Hindernissen nicht möglich ist, kann folgende Alternative genutzt werden: 212 Walking Test (ideal für Gesundheitssport, kann als Walking Event durchgeführt werden).

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1:

Objektivität und Reliabilität: 25 junge Personen aus zwei dänischen Schulen führten den Step Test als Test-Retest mit einer Woche Pause durch. Die Ergebnisse zeigten keinerlei signifikante Unterschiede vom ersten zum zweiten Testtag, dass die Beständigkeit der Ergebnisse demonstriert. Dies weist auf eine gute Reliabilität des Step Tests hin.
Validität: Eine Regressionsanalyse zeigt hohe Korrelationen mit der VO_{2max} (R2 = 0,77; P < 0,0001). Dies lässt auf eine gute Konstruktvalidität des Step Tests schließen.

Studie 2:

Test-Retest Reliabilität: 0.71; m = 0.78, w = 0.70
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; männlich, weiblich; Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Der dänische Step Test wurde für die Beurteilung des VO_{2max} im Vergleich zu dem Watt-max Test während der Health2008-Studie getestet. Die Korrelation zwischen der geschätzten VO_{2max} (ml/kg/min) der beiden Tests war moderat bis hoch (Männer: r = 0.69, p < 0.0001; Frauen: r = 0.77, p < 0.0001).

Referenzen

American College of Sports Medicine. (2010). *ACSM's guidelines of exercise testing and prescription* (8th ed.) Philadelphia: Lipincott Williams & Wilkins.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Santo, A. S., & Golding, L. A. (2003). Predicting maximal oxygen uptake from a modified 3-minute step test. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 74* (1), 110 – 115.

Zacho, M., Bloomquist, K., Saltin, B. (2005). Udvikling af ny Steptest Center for Muskelforskning og Motion og Kost På Recept.

212: 2 km Walking Test

Der 2 km Walking Test wurde 1993 am UKK Institut von Raja Laukkanen entwickelt. Im Jahr 2003 wurde der Test in Deutschland von Klaus Bös standardisiert und angepasst.

Es existieren auch einige Testvarianten auf dem Laufband.

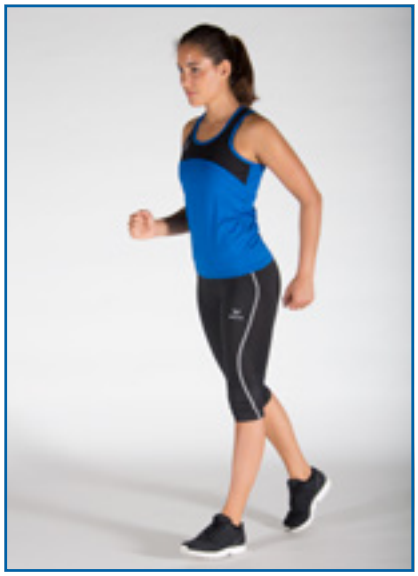
Quelle

Bös, K. (2003). 2 km-Walking-Test. Alters- und geschlechtsspezifische Normwerte. *Gesundheitssport und Sporttherapie, 19* (6), 201–207.

Inhalt

Kardiorespiratorische Ausdauer

Bild/Beschreibung



Die Testperson muss eine flache 2 km lange Strecke in der Walking Technik so schnell wie möglich bestreiten. Innerhalb einer Sporthalle bietet sich das Volleyball Feld als Walking-Runde an.

Optional: Pulskontrolle mithilfe eines Pulsmessers.

Bewertung

Die benötigte Zeit für 2 km messen (Min., Sek.)

Fehlerquellen

- es wird gejoggt statt gewalkt
- keiner der Füße berührt den Boden

Materialien

- 2 km Walking-Distanz draußen auf einem Spielfeld oder drinnen in der Sporthalle
- Stoppuhr

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Test-Retest Reliabilität: 0.73 – 0.93 (Laukkanen, 1993)

Validität (Korrelation mit VO_{2max}): 0.75 – 0.97 (Laukkanen, 1993)

Referenzwerte

Es existieren Normwerte, die auf einer Studie von Bös (2003) und der FINGER-Studie von Bös, Tittlbach & Woll (2013) basieren. Die Stichprobe besteht aus einigen tausend Männern und Frauen im Alter von 30 bis 80 Jahren.

Referenzen

Bös, K. (2003). 2 km-Walking-Test. Alters- und geschlechtsspezifische Normwerte. *Gesundheitssport und Sporttherapie, 19* (6), 201–207.

Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). ISS 34 (2), 42–50.

Laukkanen, R. (1993). *Development and evaluation of a 2-km walking test for assessing maximal aerobic power of adults in field conditions*. University of Kuopio.

Laukkanen, R. M. T., Oja, R., Pasanen, M. E., & Vuori, I. M. (1993). Criterion validity of a two-kilometer walking test for predicting the maximal oxygen uptake of moderately to highly active middle-aged adults. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *3* (4), 267–272.

Oja, P., Laukkanen, R., Pasanen, M., Tyry, T., & Vuori, I. (1991). A 2-km walking test for assessing the cardiorespiratory fitness of healthy adults. *International journal of sports medicine*, *12* (4), 356 –362.

221: Unterarmstütz (Plank test)

Der Unterarmstütz, auch bekannt als »prone-bridge«, misst die Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur, die eine wichtige Rolle bei der Bewältigung des alltäglichen Lebens spielt.

Dieser statische Test kann gut als Alternative zu den traditionellen Bauchübungen wie dem curl-up oder dem sit-up gesehen werden.

Es existieren viele Variationen dieses Tests. Für den Zweck des EFB muss eine statische Position so lange wie möglich[2] gehalten werden. Dabei ist das Körpergewicht so verteilt, dass die Testperson nur mit Unterarmen, Ellbogen und Zehen die Matte berührt. Insgesamt benötigt dieser Test nur sehr wenige Materialien.

Quelle

Strand, S. L., Hjelm, J., Shoepe, T. C., & Fajardo, M. A. (2014). Norms for an Isometric Muscle Endurance Test. *Journal of human kinetics*, *40* (1), 93–102.

Inhalt

Rumpfkraft – Kraftausdauer der vorderen Rumpfmuskulatur

Bild/Beschreibung

Die Testperson nimmt die Bauchlage auf einer Matte ein. Dabei sind die Füße hüftbreit nebeneinander aufgestellt. Nun wird der Körper angehoben, sodass die Ellbogen direkt unter den Schultern platziert sind. Mit den Ellbogen halten nur noch die Unterarme und die Zehen Kontakt zur Matte. **Der Körper bildet nun eine gerade Linie von Kopf bis zu den Füßen.** Es sollte kein Hohlkreuz gebildet und das Gesäß nicht nach oben geschoben werden, der ganze Körper ist angespannt.

Sobald die Testperson diese richtige Position erreicht hat, legt der Testleiter einen Stab auf den Rücken der Testperson, um sicherzustellen, dass die Haltung gerade ist. Dabei sollten drei Kontakte zwischen Stab und Körper bestehen: mit dem Hinterkopf, mit dem oberen Rücken, mit dem Gesäß. Hat die Testperson anatomische Veränderungen, ist der Test auch ohne Stab durchführbar.

Wenn die Testperson die richtige Position erreicht hat und diese den Start signalisiert, wird die Stoppuhr gestartet. Die Testperson versucht nun, diese Position so lange wie möglich (max. 4 Minuten) zu halten.

Der Test wird beendet falls:

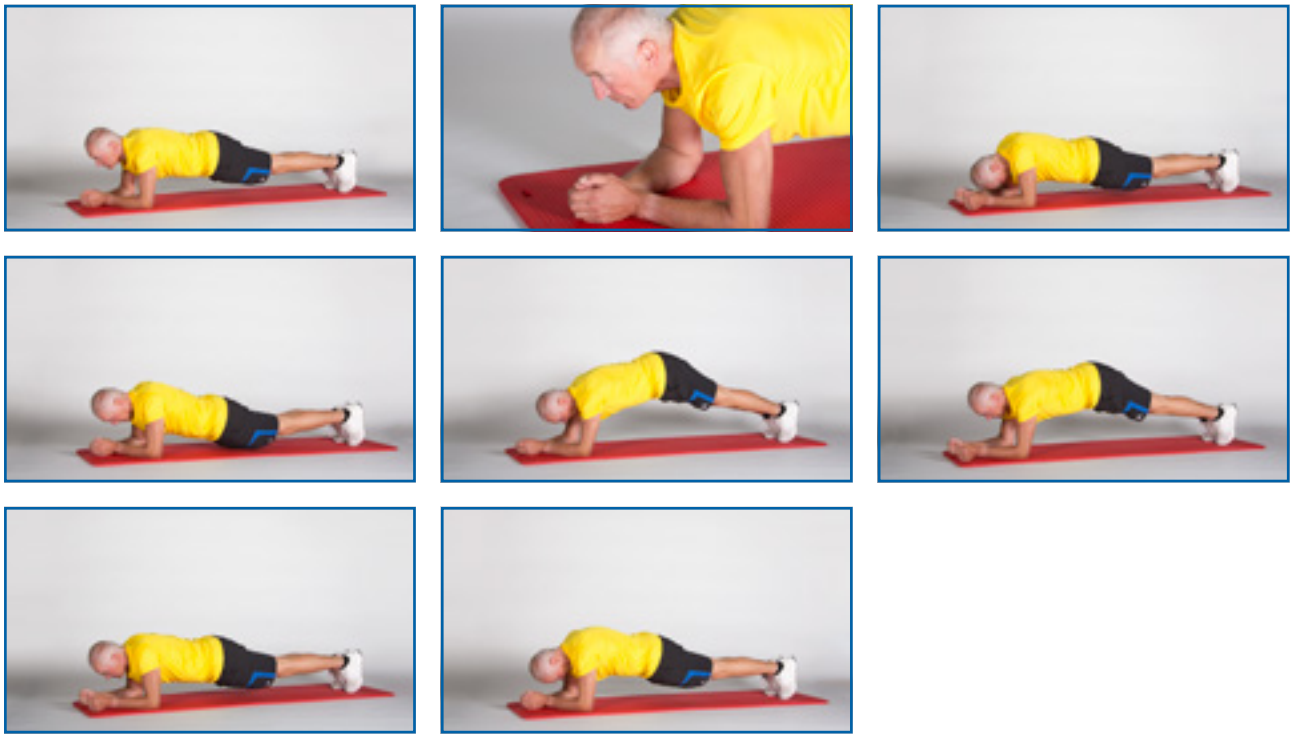
- Die Testperson schafft es nicht die richtige Position einzunehmen.
- Die Testperson ermüdet, stoppt freiwillig den Test oder berichtet von Beschwerden wie Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Schwindel.

Bewertung

Die maximale Zeit, in der die Testperson die korrekte Position halten kann, wird gemessen (max. 4 Minuten)

Fehlerquellen

- Körper stellt von Kopf bis Fuß keine Gerade dar
- Kopf liegt im Nacken
- Kinn ist an die Brust gepresst
- Körper formt einen Rundrücken
- Gesäß ist nach oben geschoben
- Hüfte, Kopf oder Schultern sind gesenkt
- Hände sind zu nah beieinander positioniert



Materialien

- dünne Gymnastikmatte
- flacher Stab (10 cm breit)
- Stoppuhr

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Binnenklassen Korrelation r = 0.996

Studie 2: Test-Retest Reliabilität: 0.88, m = 0.93, w = 0.76

Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; männlich, weiblich; Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Stichprobe: N = 471, 20 Jahre alt, männlich = 194, weiblich = 277 (Strand et al., 2014)

Normen für 20-jährige (N = 471): männliche Athleten: 20.Perzentile = 125 Sek., männliche Nicht-Athleten: 20.Perzentile = 72 Sek.; weibliche Athleten: 20.Perzentile = 59 Sek., weibliche Nicht-Athleten: 20.Perzentile = 47 Sek.

Referenzen

Chase, K. A., Brigham, C. E., Peterson FACSM, J. T., & Coste, S. C. (2014). Fitness norms for the plank exercise. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings, 8* (2), 14.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Saporito, Gia; Jernstedt, Gretchen; and Miller, Holden, »Test-Retest Reliability and Validity of the Plank Exercise« (2015). *Linfield College Student Symposium: A Celebration of Scholarship and Creative Achievement.* Event. Submission 17.

Schellenberg, K. L., Lang, J. M., Chan, K. M., & Burnham, R. S. (2007). A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance: prone and supine bridge manoeuvres. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, *86* (5), 380 – 386.

222: Jump & Reach

Der Jump & Reach Test ist ein vielzitierter, international anerkannter Sport-Motorik-Individualtest zur Messung der Explosionskraft der unteren Extremitäten (Sprungkraft).

Der Test ist hoch standardisiert, einfach durchzuführen und er wird als Einzeltest, als Teil von Testbatterien und in Testprofilen genutzt.

Der Jump & Reach Test hat einen hohen Anwendungsbereich von Kindern zu Erwachsenen. Zudem existieren viele Untersuchungen zur Prüfung der Gütekriterien.

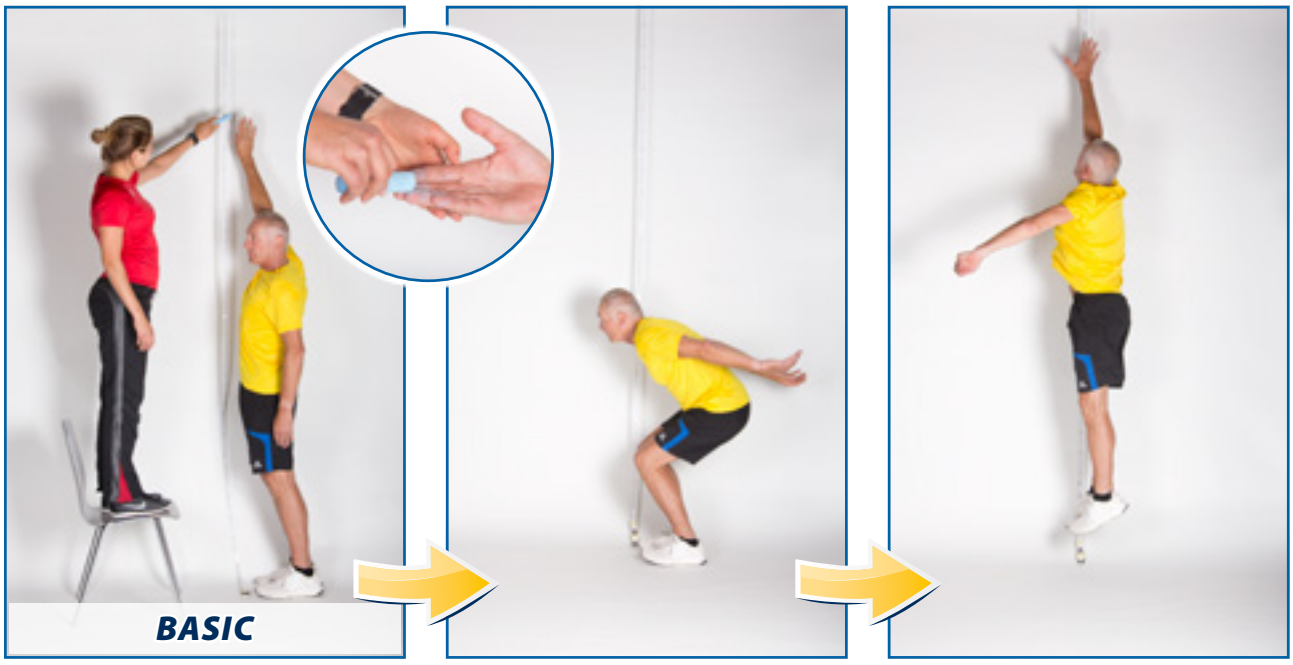
Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109 – 115.

Inhalt

Explosivkraft der unteren Extremitäten

Bild/Beschreibung



Die Testperson befindet sich seitlich zur Wand. Die Fingerspitzen sind mit Kreide o. Ä. angestrichen. Nun streckt die Testperson den wandnahen Arm nach oben und markiert die maximale Ausstreckhöhe mit den Fingerspitzen (vertikale Reichweite). Diese Höhe wird notiert.

Danach macht die Testperson einen kleinen Schritt weg von der Wand (eine Fußlänge) und steht weiterhin seitlich zur Wand. Die Finger sollten nun noch einmal mit Kreide angestrichen werden.

Jetzt springt die Testperson so hoch wie möglich und markiert die Wand erneut an der höchsten Stelle. Knie und Arme können zum Schwung holen verwendet werden, allerdings darf kein Schritt getätigt werden (kein Anlauf). Diese Höhe wird auch notiert. Die Berechnung erfolgt durch die Online-Datenplattform.

Die Testperson hat zwei Versuche.

Bewertung

Höhenunterschied zwischen vertikaler Reichweite und Sprunghöhe (höchster Berührungspunkt) in cm

Fehlerquellen

- falsche Festlegung der Reichweiten
- Wand wird nicht am höchsten Punkt berührt
- Testperson nimmt Anlauf oder mit Beinen Schwung

Materialien

- Maßband
- Kreide, Magnesium
- Stuhl / Leiter oder Box um darauf zu stehen

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest Reliabilität: 0.95
Stichprobe: N = 40; 35 – 65 Jahre alt; ml., wbl.; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Test-Retest Reliabilität: 0.86, ml.= 0.87, wbl.= 0.75
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; ml., wbl.; Zeit Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Die Normwerte basieren auf der FINGER Studie von Bös, Tittlbach & Woll (2013). Stichprobe sind 1303 Männer und 1683 Frauen im Alter von 30 bis 80 Jahren.

Referenzen

Aragón, L. F. (2000). Evaluation of four vertical jump tests: Methodology, reliability, validity, and accuracy. *Measurement in physical education and exercise science*, *4* (4), 215 – 228.

Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). ISS 34 (2), 42 – 50.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Leard, J. S., Cirillo, M. A., Katsnelson, E., Kimiatek, D. A., Miller, T. W., Trebincevic, K., & Garbalosa, J. C. (2007). Validity of two alternative systems for measuring vertical jump height. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *21* (4), 1296 – 1299.

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109 – 115.

223: Liegestütze (modifizierte Version)

Der Liegestütze Test ist ein Sport-Motorik-Individualtest zur Messung der Kraftausdauer des Rumpfes und der Arme. Er ist vielzitiert in der sportwissenschaftlichen Literatur. Der Liegestütze Test ist ein weitverbreiteter und oft genutzter Funktionstest.

Es existieren zahlreiche Versionen des Liegestütze Tests (vgl. Bös, 2016). Dabei unterscheiden sich die Varianten in der Ausführung und Dauer der Testdurchführung. Die hier verwendete Version basiert auf einem Vorschlag von Tittlbach, Kolb, Woll & Bös (2015).

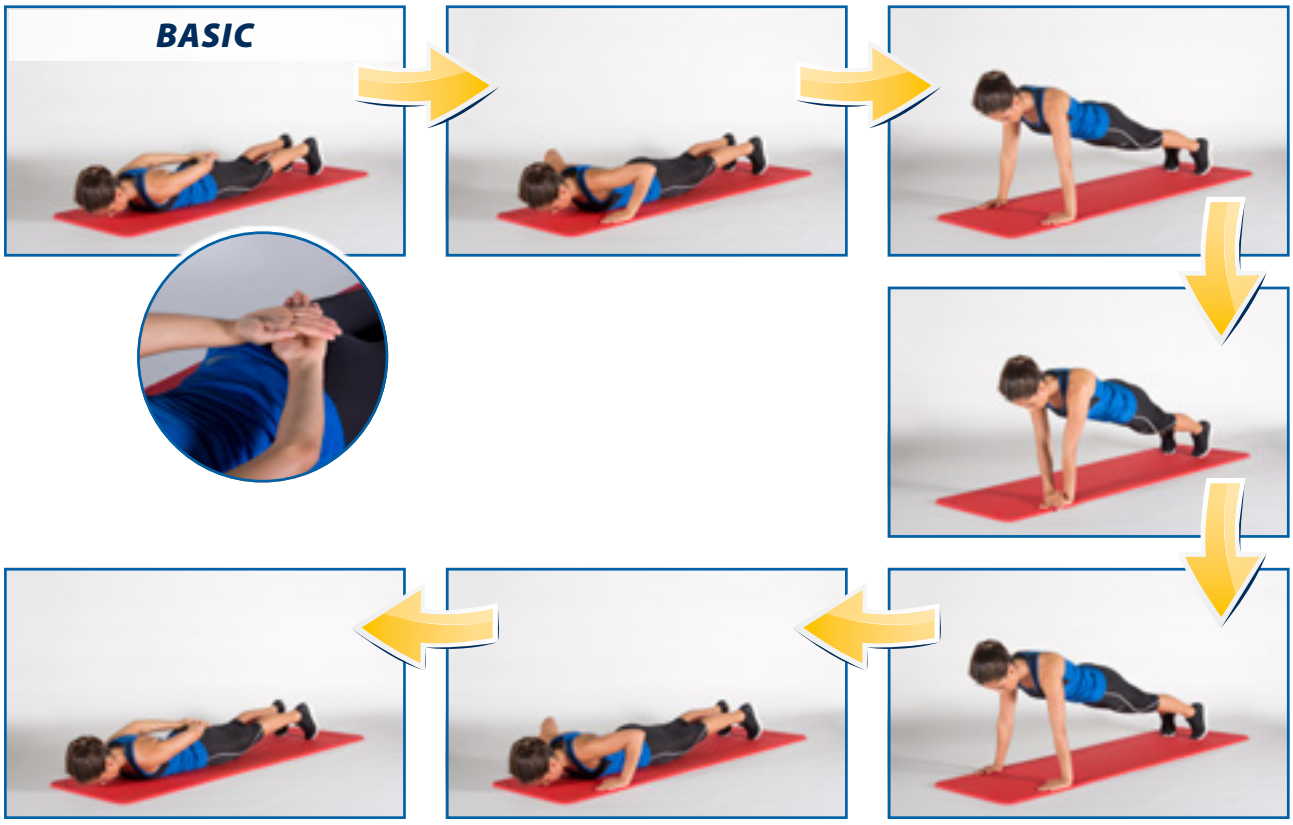
Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109–115.

Inhalt

Kraftausdauer der oberen Extremitäten

Bild/Beschreibung



Die Testperson nimmt die Bauchlage ein. Die Hände berühren sich hinter dem Körper in Gesäßhöhe. Um den Test zu starten, werden die Hände gelöst und neben den Schultern platziert, während die Füße hüftbreit verbleiben. Nun stemmt die Testperson den ganzen Körper in einer Bewegung bis zur Streckung der Arme vom Boden. Nur Füße und Hände berühren den Boden noch. Jetzt löst sich eine Hand und berührt die andere Hand, sodass nur noch eine Hand den Boden berührt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt.

Nachfolgend senkt die Testperson den Körper wieder ab bis er/sie die Ausgangslage wieder erreicht. Vor jedem nächsten Liegestütz müssen sich die Hände wieder hinter dem Körper berühren. Während der gesamten Bewegung bleibt der Körper gestreckt, vom Kopf bis zu den Füßen stellt der Körper eine Gerade dar.

Es werden lediglich korrekte Liegestütze gezählt.

Bewertung

Korrekt durchgeführt Liegestütze innerhalb 40 Sekunden werden gezählt

Fehlerquellen

- Beine und Oberkörper werden nicht gleichzeitig nach oben gestemmt / abgelegt
- Hände berühren sich nicht hinter dem Körper
- in der oberen Position tippt die eine Hand nicht auf die andere
- Gesicht berührt den Boden

Materialien

- dünne Gymnastikmatte
- Stoppuhr

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest Reliabilität: 0.94
Stichprobe: N = 40; 36 – 65 Jahre alt; ml., wbl.; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Test-Retest Reliabilität: 0.79, ml.= 0.63, wbl.= 0.80
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; ml., wbl.; Zeit Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Die Normwerte basieren auf der FINGER Studie von Bös, Tittlbach & Woll (2013). Stichprobe sind 1303 Männer und 1683 Frauen im Alter von 30 bis 80 Jahren.

Referenzen

Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). ISS 34 (2), 42–50.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Saint Romain, B., & Mahar, M.T. (2001). Norm-referenced and criterion-referenced reliability of the push-up and modified pull-up. *Measurement in physical education and exercise science, 5* (2), 67–80.

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109–115.

231: Flamingo Balance (Einbeinstand auf schmalem Steg)

Der Flamingo Balance Test ist ein Sport-Motorik-Individualtest zur Messung der Koordination unter Präzisionsdruck, der oft in der sportwissenschaftlichen Literatur beschrieben ist. Es existieren dabei viele Arten des Flamingo Balance Tests, die weit verbreitet sind und oft durchgeführt werden.

Der hier genutzte Test ist von Tittlbach, Kolb, Woll & Bös (2005) veröffentlicht und Teil von der Eurofit Testbatterie (Oja & Tuxworth, 1995).

Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109 –115.

Inhalt

Statische Haltungskontrolle (Koordination unter Präzisionsdruck)

Bild/Beschreibung

Die Testperson balanciert mit dem favorisierten Bein auf einem Balancesteg. Das andere Bein wird zur Seite gestreckt (etwa 45°-Winkel) und darf somit das balancierende Bein nicht berühren. Die Testperson soll nun für 60 Sekunden balancieren während der Testleiter die Bodenberührungen zählt. Auch Kontakte zwischen beiden Beinen werden als Fehler gewertet.

Die Arme der Testperson sind zur Seite gestreckt und können zum Balancieren verwendet werden.

Verlässt die Testperson den Balancesteg, wird die Stoppuhr angehalten bis die Testperson wieder in Position ist. Nach zwei kompletten Abstiegen (beide Beine sind auf dem Boden) wird der Test beendet und als Fehlerzahl muss 30 notiert werden.

Bewertung

Die Anzahl an Fehlern innerhalb von 60 Sekunden wird gemessen. Die Maximalzahl an Fehlern (Fuß berührt den Boden oder das andere Bein) liegt bei 30.

Der Test wird gestoppt, falls es mehr als 30 Kontakte gibt oder falls die Testperson mehr als zwei Mal den Steg ganz verlässt.

Fehlerquellen

- das zweite Bein berührt den Boden, den Steg oder das balancierende Bein = Bodenkontakt
- die Testperson verlässt den Steg mit beiden Füßen = Fall

Materialien

- Stoppuhr
- Balancesteg (40 cm lang, 4 cm hoch und 3 cm breit; vgl. d. in Materialbox)
- dünne rutschfeste Gymnastikmatte (falls der Steg rutscht)

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest Reliabilität: 0.92
Stichprobe: N = 39; 35 – 65 Jahre alt, ml., wbl.; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Test-Retest Reliabilität: 0.70, ml.= 0.65, wbl.= 0.73
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; ml., wbl., Zeit Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Referenzwerte

Die Normwerte basieren auf der FINGER Studie von Bös, Tittlbach & Woll (2013). Stichprobe sind 1303 Männer und 1683 Frauen im Alter von 30 bis 80 Jahren.

Referenzen

Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). ISS 34 (2), 42–50.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Oja, P. & Tuxworth, B. (Eds.). (1995). *Eurofit for adults, Assessment of health-related fitness.* Finnland: Council of Europe und UKK-Institute Tampere: Research Report.

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109–115.

232: Rückwärtsgehen

Rückwärtsgehen ist ein Test zur Messung der Koordination unter Zeitdruck. In dieser Form ist eine Kombination von rückwärtsgehen (Higbie et al., 1996) und rückwärts balancieren (Kiphard & Schilling, 2007) beschrieben. Rückwärtsgehen wurde in der FINGER Studie (Tittlbach et al., 2005) verwendet und ist Teil des Deutschen Motorik Test (Bös et al., 2005).

Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (6), 253–258.

Inhalt

Dynamisches Gleichgewicht (Koordination unter Zeitdruck)

Bild/Beschreibung

Die Testperson muss eine Strecke von 6 m so schnell wie möglich rückwärtsgehen. Dabei müssen die Zehen des einen die Ferse des anderen Fußes berühren. Es sollte keine Lücke zwischen Zehen und Ferse sein. Es müssen beide Füße über der 6 Meter-Linie sein, damit die Zeit gestoppt wird.

Die Testperson hat drei Versuche. Innerhalb der drei Versuche sollte die Testperson im ersten Versuch auf eine korrekte Durchführung achten. Im zweiten und dritten Versuch kann die Testperson dann versuchen, die Geschwindigkeit zu erhöhen.

Wird die Bewegung in allen drei Versuchen nicht korrekt durchgeführt oder die 6 m-Marke nicht erreicht, wird die **am weitesten erreichte** Strecke gemessen. Dann zählt die weiteste Distanz als Ergebnis dieser Testaufgabe.

Bewertung

Die Zeit in Sek., die für 6 m benötigt werden. Falls weniger als 6 m erreicht werden, wird die weiteste Distanz in m gemessen

Fehlerquellen

- Füße berühren sich nicht gegenseitig
- Testperson geht nicht auf der Linie

Materialien

- Stoppuhr
- 6 m-Klebeband
- Maßband

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest Reliabilität: 0.79
Stichprobe: N = 39; 35 – 65 Jahre alt; ml., wbl.; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Test-Retest Reliabilität: 0.75, m = 0.49, w = 0.76
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; ml., wbl., Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Normwerte

Es existieren Normwerte die auf der Studie von Bös et al., 2013 (Männer N = 1303, Frauen N = 1685, 35 – 75 Jahre alt) basieren.

Referenzen

Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). ISS 34 (2), 42 – 50.

Bös, K., Wydra, G. & Karisch, G. (1992). *Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport*. Erlangen: perimed.

Higbie, Elizabeth J., Kirk J. Cureton, Gordon L. Warren III, and Barry M. Prior. Effects of concentric and eccentric training on muscle strength, cross-sectional area, and neural activation. *J. Appl. Physiol.* 81 (5): 2173 – 2181, 1996.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (6), 253 – 258.

241: Sit & Reach

Der Sit & Reach Test sagt etwas über die Flexibilität der unteren Extremitäten aus. Es existieren viele Tests, die unter den allgemeinen Begriff Rumpfbeugen fallen, die sich aber in der Ausführung und den Messinstrumenten unterscheiden. Sehr bekannt sind die zwei Versionen »stand and reach« und »sit and reach«.

Der abgebildete Test ist der Sit & Reach, der hier als qualitativer Test durchgeführt wird (Erreichen des Sohlenniveaus). Er eignet sich gut um die minimale Beweglichkeit der unteren Extremitäten zu diagnostizieren.

Quelle

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Fitness Test (KGFT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (3), 109–115.

Inhalt

Beweglichkeit des unteren Rückens sowie der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Bild/Beschreibung

Die Testperson sitzt mit nach vorne ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Die Fuß-/Schuhsohlen sind flach an der Box platziert. Beide Beine sollten fest und flach an den Boden gedrückt sein – der Testleiter kann hierbei einmalig durch sanftes Runterdrücken unterstützen.

Mit den Handflächen Richtung Boden und den Händen übereinandergeschlagen oder seit-an-seit reicht die Testperson so weit wie möglich entlang der Messlatte / Richtung Fußspitzen nach vorne. Die Hände sind dabei parallel und nicht auf unterschiedlichen Ebenen.

Die Testperson reicht nach vorne und hält diese Position für ein bis zwei Sekunden während die Distanz vom Testleiter notiert wird.

Wenn das Sohlenniveau nicht erreicht wird, ist der gemessene Wert negativ.

Der Testleiter sollte darauf achten, das keine ruckartigen Bewegungen durchgeführt werden.

Die Testperson hat zwei Versuche.

Bewertung

Die Distanz zwischen Sohlenniveau und Fingerspitzen in cm wird gemessen. Reichen die Finger nicht über die Füße, ergibt dies einen negativen Wert.

Fehlerquellen

- die Position der Hände kann nicht für ein bis zwei Sekunden gehalten werden
- die Beine sind nicht gestreckt

Materialien

- dünne Gymnastikmatte
- Sit & Reach-Box oder umgedrehte Gymnastikbank

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Test-Retest Reliabilität: 0.95
Stichprobe: N = 40; 35 – 65 Jahre alt; männlich, weiblich; Zeit Test-Retest: 4 Wochen (Tittlbach et al., 2005)
Studie 2: Kriterienbezogene Validität (Korrelation zwischen sit and reach und back-saver sit and reach Test): 0.51 – 0.59 (Männer), 0.66 – 0.76 (Frauen)
Stichprobe: N = 93; 20 – 30 Jahre alt; männlich, weiblich (Lopez-Minarro et al., 2009)
Studie 3: Test-Retest Reliabilität: 0.93, männlich = 0.92, weiblich = 0.94
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; männlich, weiblich, Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Normwerte

Die Normwerte basieren auf der FINGER-Studie von Bös, Tittlbach & Woll (2013). Die Stichprobe besteht aus 1303 Männern und 1683 Frauen im Alter von 33 bis 77 Jahren.

Referenzen

Bös, K., Tittlbach, S. & Woll, A. (2013). FinGer – Physical Activity, Fitness and Health – An international longitudinal study in Bad Schönborn and Tampere (1992, 1997, 2002, 2010). ISS 34 (2), 42–50.

Chillon, P. et al. (2010). Hip flexibility is the main determinant of the back-saver sit-and-reach test in adolescents. *Journal of sports sciences*, 28 (6), 641–648.

Hoeger, W.W.K./Hopkins, D.R. (1992). A comparison of the sit and reach and the modified sit and reach in the measurement of flexibility in women. In: RQES 63, 191–195.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Lopez-Minarro, P.A., de Baranda Andujar, P.S., Rodriguez-Garcia, P. (2009). A comparison of the sit-and-reach test and the back-saver sit and-reach test in university students. 1–11.

Mier, C.M. et al. (2013). Sex differences in pelvic and hip flexibility in men and women matched for sit-and-reach score. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27 (4), 1031–1035.

Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21* (6), 253–258.

8. Zusätzliche Messungen

Eine umfassende Bewertung des Fitnessstatus einer Person kann nur durch zusätzliche Messungen erreicht werden. Diese Messungen sind nicht Teil der Level-Zuordnung, sondern werden zusätzlich durchgeführt, um ein umfassendes Feedback geben zu können.

Zusätzliche Komponenten beider Testprofile sind die drei Aspekte Aktivitätsverhalten, Körperkonstitution und Körperhaltung. Wir empfehlen dringend diese zusätzlichen Messungen durchzuführen.

Die Aktivität wird mit einer Frage und fünf entsprechenden Antwortkategorien gemessen. Um die Körperkonstitution zu bewerten, werden Gewicht, Größe und Taillenumfang gemessen. Aus diesen einzelnen Messungen ist die Berechnung des ABSI (151/ 251 A body shape index), entwickelt von Krakauer und Krakauer (2014), möglich. Falls der Taillenumfang aus verschiedenen Gründen nicht gemessen werden kann, wird der BMI (152/252 Body Mass Index) berechnet. Die Körperhaltung wird durch einen speziellen Haltungstest bewertet (161/261).

151/251: A Body Shape Index (ABSI)

ABSI (A body shape index) ist die Antwort auf die zahlreiche Kritik am BMI, der eine reine Volumenmessung darstellt.

Der ABSI bezieht die Fettzusammensetzung durch die Integration des Taillenumfangs mit ein. Jesse und Nir Krakauer entwickelten den ABSI im Jahr 2012.

Quelle

Krakauer, N.Y., & Krakauer, J.C. (2014). Expansion of Waist Circumference in Medical Literature: Potential Clinical Application of a Body Shape Index. *J Obes Weight Loss Ther*, *4* (216), 2.

Inhalt

Betrachtung von Körpergröße, -gewicht, Taillenumfang (gemessen oberhalb der Hüftknochen), Alter und Geschlecht

Beschreibung

Um den ABSI berechnen zu können, muss der Testleiter Körpergröße, -gewicht und den Taillenumfang messen. Während der Messung des Taillenumfangs sollte die Person aufrecht stehen und das Gewicht sollte auf beiden Beinen gleich verteilt sein. Die Arme sollten seitlich neben dem Körper hängen.

Der Testleiter sucht nach dem höchsten Punkt des Hüftknochens und dem niedrigsten Punkt des Rippenbogens. Mittig dieser zwei Punkte sollte das Maßband angesetzt werden und einmal horizontal rund um den Körper gelegt werden.

Die Testperson nimmt einen tiefen Atemzug, atmet aus und hält dann den Atem an. Während die Testperson den Atem anhält wird der Taillenumfang gemessen.

Der ABSI wird nach folgender Formel berechnet (online unter *http://zes-muc.de/absi.html verfügbar):*

$$ABSI = \frac{Taillenumfang}{BMI^{\frac{2}{3}} \times Körpergröße^{\frac{1}{2}}}$$

Für die Berechnung sollten 2 cm von der Größe (entsprechend des Schuhwerks) und 0,5 –1,5 kg des Gewichts (entsprechend der Kleidung) abgezogen werden.

Bewertung

Der ABSI ist abhängig von Alter und Geschlecht. In Abhängigkeit von alters- und geschlechtsspezifischen Mittelwerten und Standardabweichungen kann der ABSI-Wert durch den Computer berechnet werden.

Zur Interpretation des Wertes wird jeweils ein zusätzlicher Kommentar auf dem Feedbackbogen zu finden sein, der den Wert in Relation zur Vergleichsgruppe gleichen Alters und Geschlechts setzt.

Vergleichbar zu den Testaufgaben wird die ABSI-Klassifikation in fünf Klassen aufgeteilt, von 1 »weit unterdurchschnittlich« bis 5 »weit überdurchschnittlich«.

Fehlerquellen

- der Taillenumfang wird nicht wie oben beschrieben gemessen
- Messfehler während der Größen- und Gewichtsmessung
- falsche Eingabe in die Online-Datenplattform

Materialien

- Metermaß für die Körpergröße
- Waage für das Körpergewicht
- flexibles Maßband für den Taillenumfang

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Studie 1: Mithilfe ihrer Längsschnittstudie (N = 7000, männlich, weiblich, Amerika) über 25 Jahre konnten die Autoren zeigen, dass der ABSI ein valider Test zur Feststellung des Sterblichkeitsrisikos darstellt (Krakauer & Krakauer, 2014)
Studie 2: Test-Retest Reliabilität: 0.93; m = 0.49, w = 0.94
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; männlich, weiblich; Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)

Die teilweise geringe Reliabilität lässt sich auf nicht reliable Messungen des Taillenumfangs zurückführen. Deswegen sollte diese Messung sehr präzise durchgeführt werden.

Referenzwerte

Die Referenzwerte innerhalb des Onlinerechners beziehen sich auf Daten einer Stichprobe von 7000 männlichen und weiblichen Amerikanern. Die numerischen Werte basieren auf einer komplexen Formel, die nur mithilfe der Referenzwerte interpretiert werden können.

Referenzen

Biolo, G., Di Girolamo, F. G., Breglia, A., Chiuc, M., Baglio, V. et al. (2015). Inverse relationship between »a body shape index« (ABSI) and fat-free mass in women and men: Insights into mechanisms of sarcopenic obesity. *Clinical Nutrition*, *34* (2), 323 – 327.

Duncan, M. J., Mota, J., Vale, S., Santos, M. P., & Ribeiro, J. C. (2013). Associations between body mass index, waist circumference and body shape index with resting blood pressure in Portuguese adolescents. *Annals of human biology*, *40* (2), 163 – 167.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Krakauer, N. Y., & Krakauer, J. C. (2012). A new body shape index predicts mortality hazard independently of body mass index. *PLoS One*, *7* (7), e39504.

152/252: Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI (Body-Mass-Index) ist ein Konstitutionsparameter, der das Verhältnis zwischen Körpergröße und -gewicht darstellt. Der belgische Mathematiker Adolphe Quetelet beschrieb den BMI zum ersten Mal im Jahr 1832.

Aufgrund der schnellen und einfachen Bewertung des BMI ist er der zurzeit am weitesten verbreitete Konstitutionsparameter. Kritik erfährt er jedoch besonders aufgrund der fehlenden Unterscheidung zwischen Fett- und Muskelmasse. (Vgl. Krell-Rösch & Schmidt, 2016)

Quelle

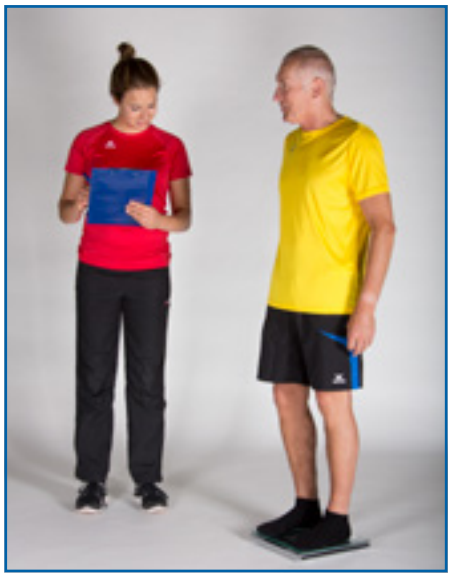
Krell-Rösch, J. & Schmidt, S. (2016). Körperkonstitution. In: Bös, K. (Hrsg.). Handbuch Motorische Tests. Göttingen: Hogrefe, Kapitel 1.6.

Quetelet, M. A. (1841). *A Treatise on Man and the Development of his Faculties.* New York: Burt Franklin.

Inhalt

Relatives Körpergewicht

Beschreibung



Um den BMI berechnen zu können, muss das Körpergewicht in Kilogramm (kg) und die Körpergröße in Meter (m) gemessen werden. Die Rechnung entspricht der folgenden Formel:

$$BMI = \frac{Gewicht[kg]}{Größe^2[m^2]}$$

Für die Berechnung sollten 2 cm von der Größe (entsprechend des Schuhwerks) und 0,5 – 1,5 kg des Gewichts (entsprechend der Kleidung) abgezogen werden.

Bewertung

	BMI Wert
Untergewicht	<18.5
Normal	18.5–24.9
Leichtes Übergewicht	25–27.4
Übergewicht	27.5–29.9
Adipositas I	30–39.9
Adipositas II	≥ 40

Fehlerquellen

- Messfehler bei Körpergewichts-/-größenmessung

Materialien

- Metermaß für Körpergröße
- Waage für Körpergewicht

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien

Test-Retest Reliabilität: 0.91, m = 0.73, w = 0.96
Stichprobe: N = 62; 26 – 67 Jahre alt; männlich, weiblich; Test-Retest: 1 Woche (Klemm et al., 2017)
Validität: Die Validität ist eingeschränkt, da der BMI nur die Volumenmessung und nicht die Fettzusammensetzung berücksichtigt. Kleine untersetzte Personen wie bspw. Bodybuilder erhalten hierdurch eine falsche Rückmeldung von einem hohen Gesundheitsrisiko aufgrund ihres Hintergrunds. Dies trifft auch auf Personen mit Bauchfett aber ohne Hüftfett zu.

Referenzwerte

Für die Berechnung des BMIs sind viele Bevölkerungsstudien vorhanden. Für Erwachsene existieren genaue BMI Werte und Richtlinien um Übergewicht zu kategorisieren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Übergewicht mit einem BMI über 25 und Adipositas mit einem BMI über 30 (WHO, 2000).

Referenzen

Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal, 320* (7244), 1240 – 1243.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D., Geller, F., Geiß, H. C., Hesse, V., von Hippel, A., Jäger, U., Johnsen, D., Korte, W., Menner, K., Müller, G., Müller, J. M., Niemann-Pilatus, A., Remer, T., Schäfer, F., Wittchen, H.-U., Zabransky, S., Zellner, K., Ziegler, A. & Hebebrand, J. (2001). Perzentile für den Body-mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. *Monatszeitschrift Kinderheilkunde, 149* (8), 807 – 818.

Pietrobelli, A., Faith, M. S., Allison, D. B., Gallagher, D. Chiumello, G. & Heymsfield S. B. (1998). Body mass index as a measure of adiposity among children and adolescents: A validation study. *The Journal of Pediatrics, 132* (2), 204 – 210.

161/261: Körperhaltungstest

Eine gute aufrechte Haltung ist wichtig, um Stabilität und Gleichgewicht mit einem minimalen Aufwand und wenig Belastung zu erreichen. Eine gute Körperhaltung hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, wie bspw. das Vorbeugen unnötiger Verspannungen und Schmerzen (z. B. chronische Schmerzen im unteren Rücken), Verbesserung der Atmung und Vorbeugen von Erschöpfungserscheinungen (Muskeln benötigen weniger Energie). Es ist bekannt, dass eine schlechte Haltung Probleme in Gelenken (Unbeweglichkeit), Knochen (Verformungen), Nerven (Überanspannung) und Muskeln (Schwäche) hervorrufen kann. Ursachen für eine schlechte Haltung sind meist schlechte Gewohnheiten, wie ein vorwiegend sitzender und inaktiver Lebensstil.

Dieser Test soll helfen, der Haltung bewusst zu werden. Des Weiteren ist der Körperhaltungstest ein wichtiger Basistest für jede Art von Übung, da Training mit einer schlechten Haltung zu Schmerzen und Verletzungen führen kann.

Quelle

Page, P., Lardner, R., & Frank, C. (2010). *Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Inhalt

Beobachtung der natürlichen Haltung im Stehen

Bild/Beschreibung

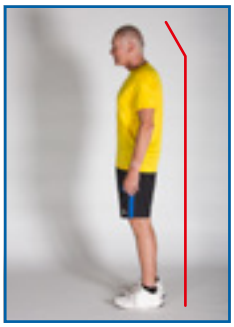
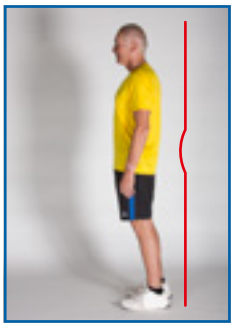
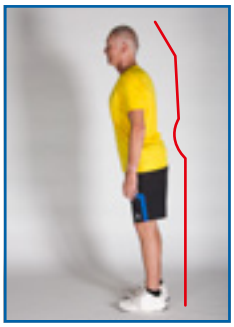
Für die Durchführung des Haltungstests eignet sich ein kleiner Raum oder ein ruhiger Ort abseits der anderen Tests.

Die Testperson sollte lose und weite Kleidung, wie z. B. eine Jacke, ablegen, enge Kleidung und flache Schuhe bzw. Barfuß wird empfohlen.

Nun stellt sich die Testperson in hüftbreitem Stand aufrecht hin.

Der Testleiter kann nun seitlich, mit etwa 3 Meter Abstand, die Körperhaltung beobachten und anhand der Stationskarte bewerten.

Bewertung

Haltung A: Optimum	Keine der oben genannten Haltungen sind vorhanden und eine gute aufrechte Körperhaltung ist zu beobachten.	
Haltung B: nach vorne gestreckter Kopf	Das Ohr ist hier deutlich vor der Schulterlinie.	
Haltung C: Hohlkreuz	Der untere Rücken hat hier eine unnormal starke Wölbung.	
Haltung D (B+C): nach vorne gestreckter Kopf UND Hohlkreuz	Ist der Kopf nach vorne gestreckt und es wird ein Hohlkreuz gebildet, muss mit D gewertet werden.	
Haltung E: der Test konnte aufgrund von Schmerzen oder Verletzungen nicht durchgeführt werden.	Bemerkt eine Testperson Schmerzen während des Tests, sollte der Test sofort gestoppt werden und mit »E« bewertet werden.	

Fehlerquellen

- Test kann aufgrund von zu weiter Kleidung, hohen Schuhen oder offenen Haaren nicht durchgeführt werden
- der Testperson ist der Test unangenehm
- Testperson verbiegt sich während des Tests und strengt sich an, ohne eine natürliche Körperhaltung zu zeigen

Materialien

- Stationskarte für den Testleiter

Wissenschaftlicher Hintergrund

Gütekriterien
noch nicht verfügbar

Referenzwerte
noch nicht verfügbar

Referenzen

Dunk, N., Lalonde, J., & Callaghan, J. (2005). Implications for the use of postural analysis as a clinical diagnostic tool: reliability of quantifying upright standing spinal postures from photographic images. *Journal Of Manipulative & Physiological Therapeutics*, *28* (6), 386–392.

Ferreira, E. A., Duarte, M., Maldonado, E. P., Bersanetti, A. A., & Marques, A. P. (2011). Quantitative Assessment of Postural Alignment in Young Adults Based on Photographs of Anterior, Posterior, and Lateral Views. *Journal Of Manipulative & Physiological Therapeutics*, *34* (6), 371–380.

Klemm, K., Butzke, M., De Clerck, I., Hoffmann, A., Van Houtte, B., Marschall, M., Reichenbach, C., Trentel Busch, L. & Bös, K. (2017). *Development and Evaluation of the European Fitness Badge. Research Report.* Karlsruhe, Institute of Sports Sciences.

do Rosário, J. P. (2014). Literature review: Photographic analysis of human posture: A literature review. *Journal Of Bodywork & Movement Therapies*, *1856* – 61.

9. Die Online-Datenplattform und ihre Anwendung

Die Online-Datenplattform ist ein Tool zur computergestützten Auswertung des EFB. Zugang hat jeder Testleiter, der das EFB mit einer Gruppe von Testpersonen durchführen möchte und die Berechtigung hat die Auszeichnung zu verleihen (www.fitnessbadge.eu).

Die Erteilung der Berechtigung liegt in der Verantwortung der beteiligten Organisationen in den verschiedenen Ländern.

Personen, die das EFB durchführen möchten, sollten die für die Durchführung des EFB verantwortliche nationale Organisation (Master) kontaktieren (Kontaktdaten unter www. fitness-badge.eu). Diese gibt Auskunft über Schulungsmöglichkeiten.

Sind die Voraussetzungen (EFB-Schulung und -Zertifikat) vorhanden um den Test durchzuführen und das Abzeichen zu verleihen, wird Ihnen als Testleiter ein Zugangscode zur Verfügung gestellt, um einen Test (jegliche Durchführung des EFB) auf der Online-Datenplattform anzulegen.

Sobald Sie den Zugangscode (E-XXX-…) haben, können Sie beginnen das EFB mithilfe des Handbuchs und der Plattform vorzubereiten.

Auf der Online-Datenplattform sind die folgenden Bereiche zu finden:

- **Test-Bereich:** In diesem Bereich können Tests (jegliche Durchführung des EFB, z.B: Events, Trainingsgruppe, Testtage) angelegt werden, Informationen zu dem Test eingegeben werden, das Testprofil kann ausgewählt werden und ein Überblick ist dargestellt.
- **Download-Bereich:** Alle Dokumente und Medien, die für die Durchführung notwendig sind, wie bspw. Datenblätter, Einverständniserklärung, Stepsequenz, Handbuch, sind hier zu finden und stehen zum Download bereit.
- **Input-Bereich:** In diesem Bereich werden Sie von einer zur nächsten Testaufgabe geleitet, um die Daten jeder einzelnen Testperson einzugeben, abhängig von dem gewählten Testprofil. Für die bloße Eingabe der Ergebnisse kann auch ein Assistenz-Code (A-XXX-…) vergeben werden. Dieser ist dann nur für einen Test gültig.
- **Output-Bereich:** Nach der Eingabe können die Urkunden ausgedruckt werden oder per Mail zu der entsprechenden Testperson mit einem Klick versendet werden. Diese Funktionen finden sich bei der Übersicht der Teilnehmer.

Die Online-Datenplattform funktioniert wie ein Taschenrechner und Datensammler für Sie. Im Hintergrund der Kalkulation stehen tausende Normen und die Kalkulationsregeln, die festlegen, wer das Abzeichen erhält und welches Level erreicht wurde. Wie die Berechnung für jedes Profil genau aussieht, wird in den jeweiligen Kapiteln 6 und 7 beschrieben.

Als Vorbereitung sollte die Online-Datenplattform vorher genau betrachtet werden, um sich mit der Handhabung der Dateneingabe vor dem Testtag vertraut zu machen. Wir empfehlen das Arbeiten mit der Online-Datenplattform.

Da die Daten auch für weitere wissenschaftliche Berechnungen und zur Erstellung neuer Normen genutzt werden, ist die **genaue Messung** und **richtige Eingabe** stets sicherzustellen.

Der einzige Weg, nicht mit der Plattform zu arbeiten, besteht bei der Durchführung von Testprofil 1. In diesem Fall ist es möglich, alle relevanten Dokumente inklusive der Urkunden zuvor auszudrucken, um sie am Testtag direkt zu nutzen. Ein detailliertes Feedback ist dabei jedoch nicht möglich.

Arbeiten Sie mit der Online-Datenplattform, so gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nachdem die Datensammlung am Testtag auf Papier erfolgt ist, können die Daten im Anschluss im Büro oder zuhause eingegeben werden. In diesem Fall muss sichergestellt werden, dass die Daten zu jeder Testperson komplett sind. Die direkte Dateneingabe vor Ort am Computer ist ebenso alternativ möglich, benötigt aber einen Computer mit Internetzugang. Für einen direkten Ausdruck der Zertifikate ist auch ein Drucker vor Ort nötig.

Nach dem Input wird ein Feedback/Beratung (vgl. Kap. 10) empfohlen, um das EFB zu komplettieren.

Falls Bedenken bzgl. der Datensammlung auftauchen, möchten wir darauf hinweisen, dass all die gesammelten Daten direkt nach dem Druck der Urkunde oder dem Versand via Email anonymisiert werden. Seien Sie sich dieses Umstandes bewusst, Daten können nach Druck nicht zurückverfolgt werden. Mit dieser Handhabung beziehen wir uns auf die Europäischen Datenschutzrichtlinien.

Beratung

10. Beratung nach der Testung

Das EFB gibt ein detailliertes Feedback über den individuellen Fitnessstatus.

Eine effektive Beratung kann dabei helfen

- über den eigenen Fitnessstatus aufzuklären und dabei das Wissen über die Gesundheitseffekte von Fitnesstraining weiter zu entwickeln.
- über die Möglichkeiten nachzudenken, ein aktives Leben zu beginnen (Stufe 1 »ohne Absicht« & Stufe 2 »nachdenken«).
- zu einer verbindlichen Entscheidung zu kommen, aktiver zu werden und konkrete Pläne für den Weg dorthin zu machen (Stufe 3 »vorbereiten«).
- eine Aktivität und/oder eine Übungsgruppe zu finden, die einen motiviert und unterstützt die eigene Fitness zu verbessern (Stufe 3 »vorbereiten« & Stufe 4 »erproben«).
- aus einer fluktuierenden Situation zu einer die Fitness erhaltenden Aktivität zurückzukommen;
- ein nachhaltiges Feedback zum Fitnessstatus einer Person mit den positiven Emotionen des Stolzes über ein erworbenes Fitness Abzeichen zu verbinden.

Prinzipien der Beratung

1. Kurz und knapp halten.
2. Die Interessen und die Stärken der zu beratenden Testperson in den Fokus nehmen.
3. Offene Fragen verwenden, damit es zum Gespräch kommen kann.
4. Keine Befehle geben, sondern Unterstützung, Ermutigung und Empfehlungen anbieten.
5. Reflexion anregen und Ergebnisse zusammenfassen.
6. Denken Sie daran, dass Sie nicht auf ihren Vorstellungen herumreiten. Stellen Sie Fragen, um die Ideen der anderen Person herauszufinden. Ist ihr Gegenüber nicht mit ihren Vorstellungen einverstanden, sollten Sie auch in der Lage sein, diese hintenanzustellen und eine andere Sichtweise einzunehmen.

Beratungsschritte

Es existieren verschiedene Schritte, die der Berater durchlaufen sollte:

1. Lernen Sie die Testperson kennen

Stellen Sie sich vor. Sagen Sie wer Sie sind und was das Ziel des Gesprächs ist.

Fragen Sie, warum die Testperson an dem Test teilgenommen hat und was seine/ihre Erwartungen sind.

»Was hat Sie dazu motiviert, an dem Europäischen Fitness Abzeichen teilzunehmen? Was war dabei Ihr Ziel? Was möchten Sie erreichen?«

Bestärken Sie die Anstrengungen, die die Testperson gemacht hat

»Ich bin sehr froh, dass Sie zu unserem Event heute gekommen sind. Das ist ein großer Schritt für Sie!«

Fragen Sie nach Interessen und Zielen der Testperson bezogen auf Aktivität (tägliche Aktivitäten) und Sport. Fragen Sie nach den Gründen für die Wahl der Ziele (extrinsisch / intrinsisch motiviert). Fragen Sie nach der Bedeutung der Erreichung der Ziele.

»Welche Art von sportlichen Aktivitäten/Übungen haben Sie in der Vergangenheit gemacht? Was sind Ihre sportlichen Interessen? Welche Ziele haben Sie und warum haben Sie dieses Ziel gewählt? Was war der Grund für den Ausstieg? Fühlen Sie sich im Allgemeinen »fit«?«

2. Reflexion der Ergebnisse

Konfrontieren Sie die Testperson mit den Ergebnissen. Bewerten Sie die Testergebnisse, stellen Sie Stärken und Schwächen heraus.

Geben Sie Rückmeldung über den körperlichen Fitnessstatus und zeigen Sie Anerkennung für ihre/seine Stärken! Geben Sie Rückmeldung in Relation zu den Zielen, die im ersten Beratungsschritt genannt wurden.

»Ich sehe Sie haben eine überdurchschnittliche Beweglichkeit. Glückwunsch zu diesem guten Ergebnis! Ihr Ziel ist es die Rückenschmerzen zu minimieren, betrachtet man das Ergebnis Ihres Unterarmstützes ist hier auch ein Defizit zu erkennen. Gezielte Übungen wären sinnvoll.«

Beziehen Sie die Ergebnisse ebenfalls auf die Aktivitäten, die die Testperson durchführt.

3. Bewusstheit für ein aktives Leben entwickeln

Helfen Sie der Testperson, durch das Bewerten und Interpretieren der Testergebnisse, sich der eigenen Situation bewusst zu werden. Besprechen Sie Zielsetzungen die daraus abgeleitet werden können.

Zeigen Sie die Vorteile auf, von weiteren und / oder passenderen fitness- und gesundheitsbezogenen Aktivitäten.

»Was denken Sie über ihre Ergebnisse? Wie fühlen Sie sich mit diesen Ergebnissen? Haben Sie ein anderes Ergebnis erwartet? Wie wichtig ist es Ihnen, besser abzuschneiden?«

4. Ziele entwickeln

Helfen Sie der Testperson, realistische, spezifische und messbare Ziele zu umreißen und zeitlich festzulegen.

»Für welche Ziele möchten Sie arbeiten? Was würden Sie anders machen? Wie möchten Sie nächstes Mal ein besseres Ergebnis erzielen? In die Zukunft geschaut: Sie sind nun …, wie sollen ihre Ergebnisse in sechs Monaten aussehen?«

5. Handlungsplan entwerfen

Suchen Sie nach kleinen Verhaltensänderungen, die gut in den Alltag integriert werden können und den Gesundheitsstatus und das Ergebnis des Tests ändern könnten. Lassen Sie die Testperson die Ideen selbst formulieren. Helfen Sie mit Problemlösestrategien falls nötig.

Schlagen Sie Trainingsgruppen und / oder zusätzliche sportliche Aktivitäten oder Übungen vor.

Erstellen Sie einen Handlungsplan nach den Vorschlägen der Testperson.

»Glauben Sie, Sie werden erfolgreich sein? Was könnte eine Hürde für diese Alternativen sein?«

6. Zusammenfassen

Enden Sie mit einem Plan und konkreten Entscheidungen, z. B. Eintritt in einen Sportverein. Bieten Sie der Person an, Fragen zu stellen.

Leistungsgruppen und Perspektiven der Verhaltensberatung

Für die Verhaltensberatung können vier Gruppen von Personen, im Hinblick auf die in Kapitel 5 beschriebenen Zielgruppen, identifiziert werden. Zielgruppe 1 muss zur Beratung in zwei Gruppen unterteilt werden: (1a) eine Gruppe »ohne elementare Fitness«, die Level 1 nicht geschafft hat, und (1b) eine Gruppe mit »elementarer Fitness«, die Level 1 erreicht hat – und damit die erste Stufe der Auszeichnung erhält.

Gruppe 1a: ohne elementare Fitness (Level 1 nicht erreicht)

Ist das grundlegende Fitnesslevel nicht erreicht, ist es dringend erforderlich die Person auf besondere Gesundheitsprogramme hinzuweisen und sie dort zu integrieren. Eine ausführliche Beratung ist hierbei sehr wichtig. Da die Mitglieder dieser Gruppe sich meist auf den HEPA-Verhaltensstufen 1–3 befinden, ***sollte die Beratung folgendes beinhalten:***

- die Interessen und Ziele der Testperson feststellen,
- der Person die eigene Situation bewusstmachen, durch vorsichtiges Bewerten und Interpretieren der Testergebnisse, inklusive der Körperkonstitution und -haltung,
- der Person die möglichen Effekte des Trainings der schwachen Fitnessfaktoren aufzeigen und passende Trainingsgruppen vorschlagen,
- Barrieren feststellen und Problemlösestrategien anbieten.

Gruppe 1b: Elementare Fitness (Level 1)

Die Fitness dieser Gruppe ist elementar im Hinblick auf die Gesundheitsförderung. Ein elementarer Fitnessstatus ermöglicht es, an einfachen Übungsprogrammen in Sport- und Turnvereinen teilzunehmen. Die Mitglieder dieser Gruppe befinden sich meist auf den HEPA-Verhaltensstufen 3 oder 4. Aufgrund dessen sollte die Beratung folgendes beinhalten:

- Interessen und Ziele der Testperson feststellen,
- der eigenen Situation bewusst werden durch das Bewerten und Interpretieren der Testergebnisse,

- die Vorteile von mehr bzw. besser passenden Fitness- und Gesundheitsprogrammen für die Person aufzeigen,
- Trainingsgruppen und/oder zusätzliche sportliche Aktivitäten und Übungen vorschlagen,
- Barrieren feststellen und Problemlösestrategien anbieten.

Gruppe 2: Durchschnittliche Fitness (Level 2)

Die Fitness dieser Personen entspricht einem durchschnittlichen Level hinsichtlich der Bevölkerung gleichen Alters und Geschlechts – diese Personen gehören zu den 20% ihrer Altersgruppe, die ein durchschnittliches Fitnesslevel haben. Sie sollten sich mehr und insbesondere regelmäßig an gesundheitsorientierten Fitnessprogrammen beteiligen. Die Personen dieser Gruppe befinden sich meist auf HEPA-Verhaltensebene 3 bis 5.

Deswegen ***sollte die Beratung folgendes umfassen:***

- Interessen und Ziele der Testperson feststellen,
- der eigenen Situation bewusst werden durch das Bewerten und Interpretieren der Testergebnisse,
- die Vorteile von mehr bzw. besser passenden Fitness- und Gesundheitsprogrammen für die Person aufzeigen,
- Trainingsgruppen und/oder zusätzliche sportliche Aktivitäten und Übungen vorschlagen,
- Barrieren feststellen und Problemlösestrategien anbieten.

Gruppe 3: Überdurchschnittliche Fitness (Level 3)

Der Fitnessstatus dieser Gruppe ist besser als die durchschnittliche Fitness der Vergleichspopulation gleichen Alters und Geschlechts – diese Personen gehören zu den fittesten 40% ihrer Altersgruppe und befinden sich auf HEPA-Verhaltensstufe 5. Bei dieser Gruppe ist meist ***ein kurzes Feedback ausreichend:***

- Interessen und Ziele der Testperson feststellen,
- Bewerten und Interpretieren der Testergebnisse – gesundheitsfördernde Fitness bestätigen,
- zusätzliche sportliche Aktivitäten/Übungen vorschlagen oder neue Ideen einbringen um aktiv zu sein und zu bleiben (sofern gewünscht).

Beratung in verschiedenen Test- bzw. Durchführungssituationen

Die Testsituation und die Situation während der Verleihung der Auszeichnung (vgl. Kap. 5) beeinflusst auch die mögliche Beratung. Im folgenden werden beispielhaft Situationen aufgezeigt.

Situation »kleine Sportevents oder Turnvereine«: In dieser Situation liegt der Beratungsfokus auf der Auswahl von Angeboten, die von den Sport- und Turnvereinen angeboten werden um effektiv die Fitness der betroffenen Person zu verbessern.

Situation »Trainings- oder Sportgruppe in Sport- oder Turnverein«: Hier liegt der Fokus der Beratung auf der Verbesserung innerhalb des Gruppenkontexts und für das ergänzende Üben zu Hause – z. B. spezifischere Übungen. Hinweise auf zusätzlichen Angeboten, die für eine effektive Verbesserung der Fitness der betroffenen Person ausgerichtet sind, können ebenfalls hilfreich sein.

Situation »Große Events wie bspw. von Sportverbänden«: In dieser Situation liegt der Fokus der Beratung auf den Möglichkeiten zur individuellen Fitnessverbesserung der betroffenen Person (z. B. zu Hause trainieren) und den Chancen des Übens in einer Gruppe sowie den Möglichkeiten eine solche zu finden.

Situation »Firmen«: Hierbei sollte der Fokus der Beratung auf der Organisation eines aktiven Lebensstils bei der Arbeit liegen, z. B. Übungen im Büro oder Aktivpausen für jeden. In diesem Rahmen sollte ein Feedback für den Firmenchef in Bezug auf kleine Änderungen zur Motivation und Aktivierung der Mitarbeiter miteinbezogen werden.

Beratung und Problemmanagement

Barrieren sind subjektive, individuell unterschiedliche Rechtfertigungsmuster, die einer Teilnahme an regelmäßigen sportlichen Aktivitäten entgegenlaufen.

Oftmals beinhalten Barrieren vermeintliche negative Konsequenzen der Teilnahme an Sportaktivitäten, z. B. weniger Zeit für den Partner/die Familie, Risiko von Verletzungen die zu Einschränkungen führen können, Angst zu Versagen oder vor Blamage.

Um solchen Barrieren erfolgreich entgegenzuwirken, müssen sie zunächst bewusstgemacht werden, z. B. indem sie direkt angesprochen werden. Nur dann ist es möglich Barrieren abzubauen. Der Trainer kann die Testperson nach den Gründen für die vorangegangene Inaktivität fragen oder warum vorherige Versuche aktiver zu werden gescheitert sind, und dann dementsprechend kommentieren. Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen, um erfolgreich mit Barrieren umgehen zu können:

Mit einem Partner oder Freund trainieren. So fühlen sich beide dazu verpflichtet an den verabredeten regelmäßigen sportlichen Aktivitäten teilzunehmen und können sich gegenseitig ermutigen, falls die Motivation einmal nachlässt.

Ein Ziel setzen und sich selbst nach der Zielerreichung belohnen (z. B. regelmäßig an gesundheitsorientierten Sportprogrammen für 12 Wochen teilnehmen). Eine Belohnung, wenn auch eher eine symbolische, sollte nichtsdestotrotz eine hohe Bedeutung für die Person selbst haben.

Realistisch gegenüber sich selbst sein. Das Ziel der sportlichen Aktivität sollte nicht ein Höchstmaß an Fitness sein. Es ist wichtig, immer ausreichend realistisch und flexibel zu bleiben, um mit auftretenden Defiziten im Training zurecht zu kommen.

Es gibt jedoch kein Patentrezept, um solchen Barrieren entgegenzuwirken. Jede Lösungsstrategie muss an die besonderen Umstände angepasst werden. Nachfolgend beschrieben sind einige mögliche Reaktionen auf typische Problemsituationen:

Zeitmangel: Das ist ein sehr häufiges Argument auf das der Berater mit dem Hinweis auf die Setzung von Prioritäten antworten muss. Regelmäßige sportliche Aktivität kann nur aufrechterhalten werden, wenn es für einen selbst eine hohe persönliche Bedeutung hat. Manche Topmanager zum Beispiel finden die Möglichkeit, jeden Morgen joggen zu gehen, trotz einer hohen Arbeitsbelastung. Bewegung eine große Bedeutung zuzuweisen ist natürlich nur möglich, wenn körperlich-sportliche Aktivität als wichtiges Ziel und als freudebringend angesehen wird.

Gesundheitsbezogene Gründe: Der Berater kann die präventiven Effekte sportlicher Aktivität und die hohe Qualifikation der Trainer hervorheben. Für Menschen mit gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen gibt es ebenso viele Möglichkeiten aktiv zu sein und positive Effekte für die Gesundheit zu erzielen.

Angst vor Blamage: Der Berater kann ein niedrigschwelliges Angebot für Teilnehmer mit ähnlichen körperlichen, sportlichen oder gesundheitsbezogenen Voraussetzungen empfehlen.

Faulheit: Der Teilnehmer sollte auch mental sorgfältig auf die körperliche Aktivität vorbereitet sein. Zusätzlich kann ein konkretes, machbares und überprüfbares Ziel (z. B. nach einem Kurs dazu fähig sein, 20 Minuten ohne Pause walken zu können oder eine Kiste mit Flaschen vom Auto ins Haus zu tragen) helfen, ausreichend Motivation zu entwickeln.

Fehlende Unterstützung: Wird der Teilnehmer nicht ausreichend von Freunden und der Familie unterstützt, kann der Berater versuchen andere Teilnehmer miteinzubeziehen (z. B. mit Fahrgemeinschaften).

Fehlende angemessene sportliche Aktivitäten: Der Berater kann dem Teilnehmer die Auswahl an gesundheitsorientierten Sportprogrammen in einem Verein vorstellen oder Übungen und Aktivitäten, die zuhause durchgeführt werden können, nahebringen.

Fehlendes Interesse: In solch einem schwierigen Fall ist es sehr wichtig, die gesundheitsbezogenen Vorteile der regelmäßigen sportlichen Aktivität und den Spaß am Training mit der Gruppe hervorzuheben, um zu einem Eintritt in einen Turn- und Sportverein oder der Teilnahme an einem Fitnessangebot zu motivieren. Aktivitäten, die Spaß bringen und die körperlichen Fähigkeiten stärken, können zumindest die Motivation am regelmäßigen Sporttreiben erhöhen.

Zu anstrengend: Der Berater kann die hohe Qualifikation der Trainer hervorheben, die speziell dafür ausgebildet sind, Übungen durchzuführen, die gesundheitsfördernd aber nicht zu intensiv sind. Um zu motivieren sollte ein Training auf Augenhöhe stattfinden, nicht Expertentrainer gegen unwissenden Teilnehmer.

Der Tester sollte stets versuchen, nach dem Test zu beraten. Es braucht zwar Zeit, aber es ist effektiv. Die genannten Tipps können dabei helfen.

Durchführung des Europäischen Fitness Abzeichens

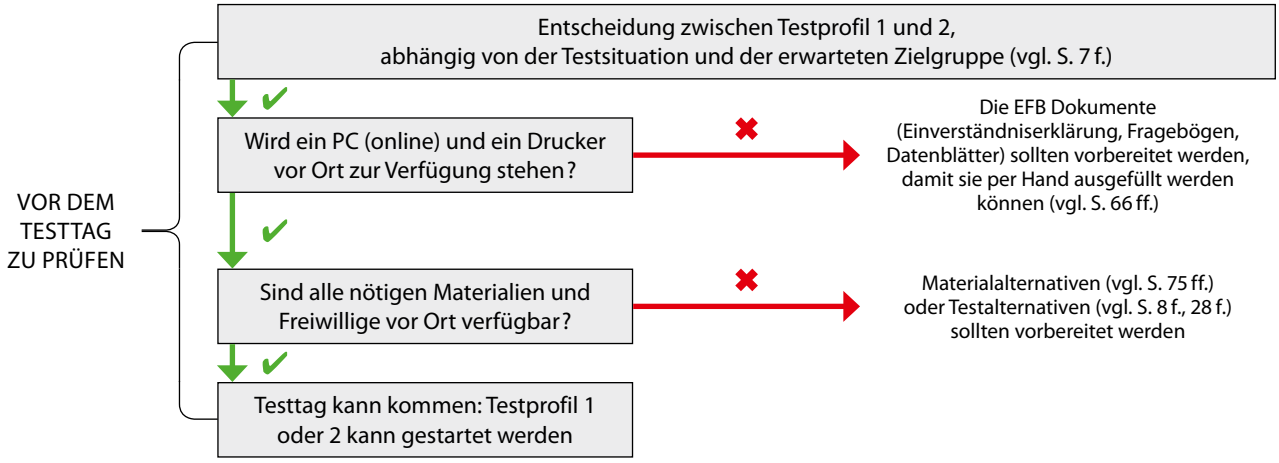
11. Vorbereitung und Durchführung des Europäischen Fitness Abzeichens

In diesem Kapitel werden alle relevanten Hinweise und Informationen für die Vorbereitung und Durchführung des Europäischem Fitness Abzeichens dargestellt. Mithilfe dieses und des folgenden Kapitels »Materialbox« kann die Durchführung des EFB starten.

Das in drei Abschnitte unterteilte Flussdiagramm gibt einen Überblick was wann organisiert werden muss und verweist zudem zu den entsprechen Seiten im Handbuch.

Der erste Abschnitt »Vor dem Testtag zu prüfen« sollte in den Wochen vor dem Testtag behandelt werden. Sobald diese Punkte abgeklärt sind, kann die Durchführung des EFB starten.

Flussdiagramm



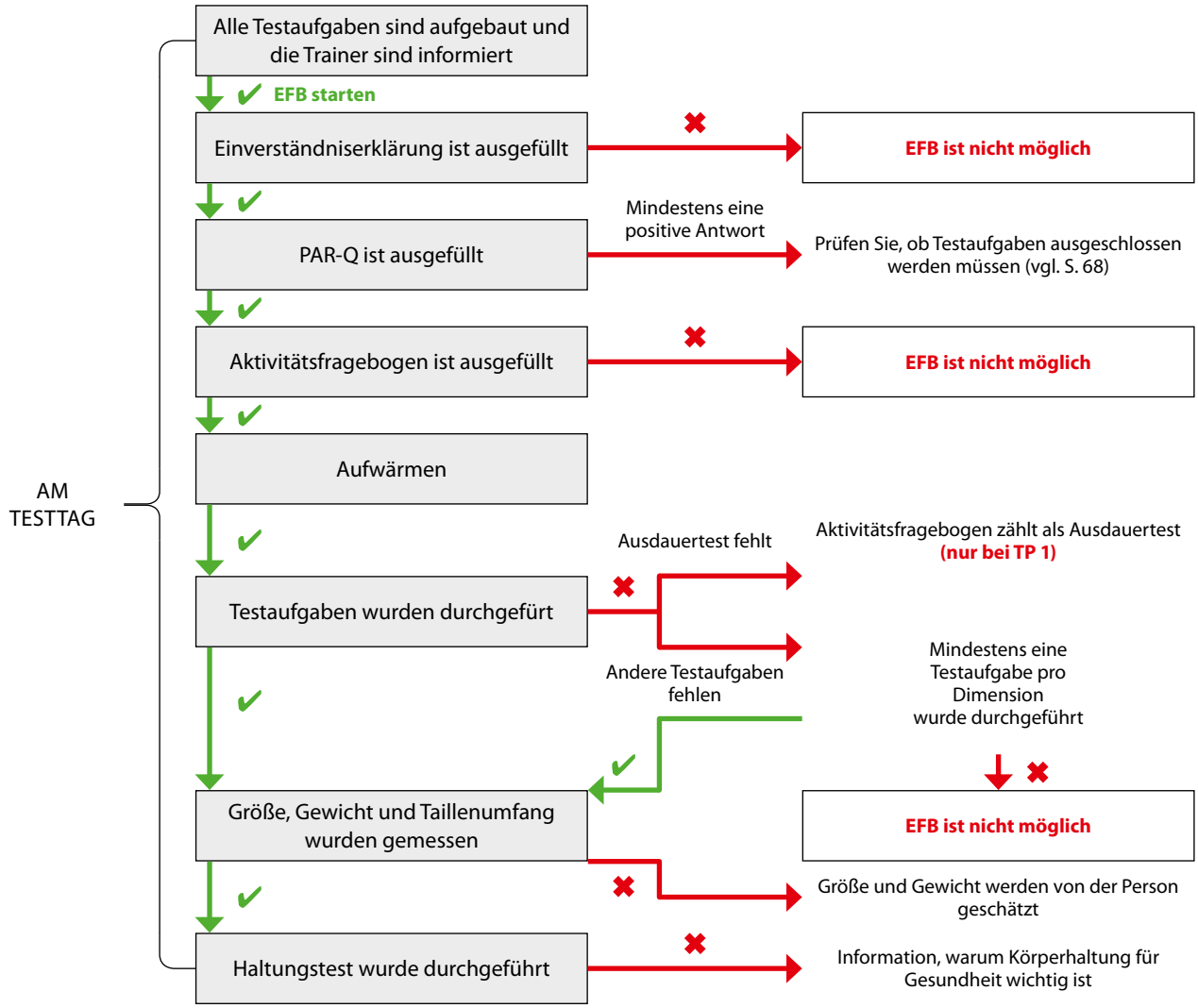
Der zweite Abschnitt »Am Testtag« kann als Checkliste während des Testtags dienen. Zuallererst ist es wichtig, sich abzusichern bzgl. der Gesundheit und der Zustimmung der Testpersonen. Vor dem aktiven Teil des EFB sollte ein allgemeines Aufwärmen durchgeführt werden. Das Aufwärmen kann kreativ gestaltet werden, jedoch sollten alle später benötigten Muskelgruppen miteinbezogen und der Puls erhöht werden. Insgesamt sollte dieses Aufwärmen etwa 5 bis 10 Minuten dauern.

Es gibt drei verschiedene Wege das EFB mit einer Gruppe von Testpersonen durchzuführen. Folgende Fragen sollten beantwortet werden, bevor entschieden wird, welcher Weg der Richtige ist:

- Wie viele Testpersonen möchten das EFB durchführen?
- Wie viele Trainer können während der Durchführung des EFB helfen?
- Wie viel Zeit steht für den Aufbau, Durchführung und Abbau zur Verfügung?
- Sind die Testpersonen mit den Testaufgaben vertraut?

Sind diese Fragen beantwortet, sollte die Entscheidung nach dem Durchführungsweg leichtfallen.

Flussdiagramm



Der *erste Weg*, den Test durchzuführen, ist der Expertenweg. Jeder Trainer bleibt über die ganze Zeit bei einer Testaufgabe und die Testpersonen (zwei Personen auf einmal) wechseln von einer Testaufgabe zur anderen – entweder in einer festgelegten Reihenfolge oder frei, je nachdem welche Teststation frei ist. Für zweiteres sollten diese Testpersonen mit sportlicher Aktivität vertraut sein. Dieser Weg benötigt viele Trainer.

Der *zweite Weg*, das EFB durchzuführen, ist der Sportvereins-Weg. Die Testpersonen und deren Trainer kennen die Testaufgaben und ihre eigenen Fähigkeiten sehr gut und können gleichzeitig durchführen sowie instruieren. Nach einer generellen Einführung durch den geschulten Trainer führen die Testpersonen das EFB selbst durch, indem sie zwischen Instruieren und Durchführen hin- und herwechseln. Bei diesem Weg werden keine zusätzlichen Trainer benötigt, jedoch sollten die Testpersonen die Testaufgaben sehr gut kennen.

Der *dritte Weg* zur Durchführung des EFB ist der Gruppen-Weg. Ein Trainer ist einer Gruppe von Testpersonen zugeordnet. Mit seiner eigenen Gruppe wechselt der Trainer von einer Testaufgabe zur nächsten. Die optimale Gruppengröße hierfür ist vier Personen. Dieser Weg benötigt nur eine kleine Anzahl an Trainern und es können viele Testpersonen auf einmal in kurzer Zeit getestet werden. Zudem lernt der Trainer seine Gruppe sehr gut kennen und ein vertrauter Umgang kann entstehen.

Als Beispiel bezüglich der Zeit für diesen dritten Weg dient eine Testgruppe von vier Trainern und 20 Testpersonen, die innerhalb einer Stunde getestet wurden. Zudem soll-

ten etwa 30 Minuten für Auf- und Abbau miteingeplant werden.

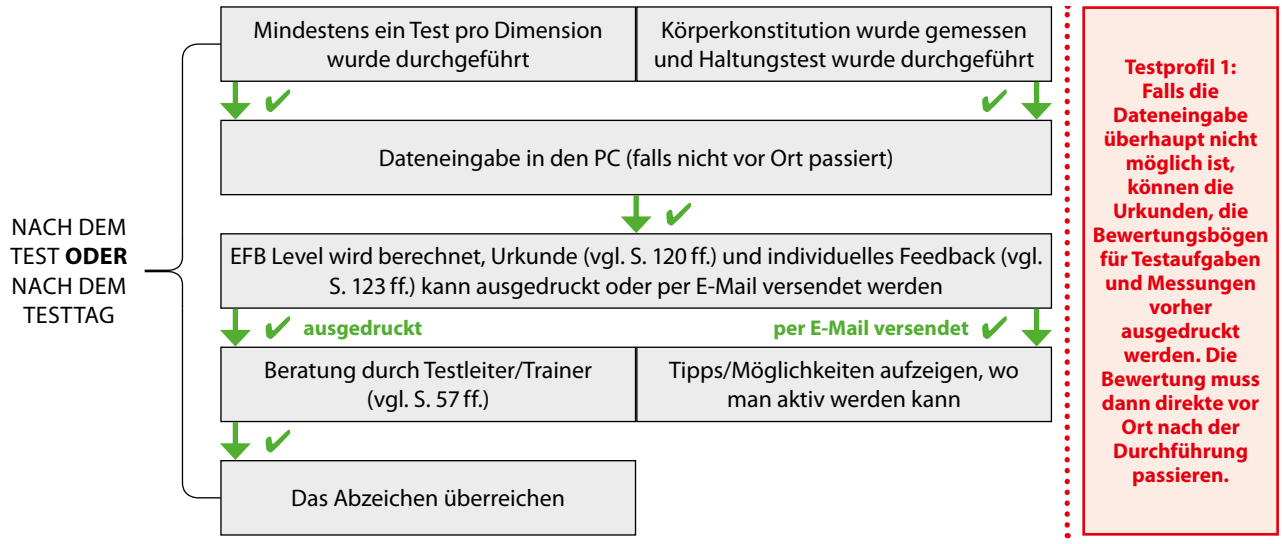
Hinsichtlich der empfohlenen Reihenfolge der Testaufgaben siehe Seite 78 f. Es ist aber zu beachten, dass es keine perfekte Reihenfolge gibt. Jedoch sollte die Reihenfolge bezogen auf den Schwierigkeitsgrad für die Testpersonen mit Bedacht gewählt werden. Die nicht-aktiven Tests zur Körperkonstitution und -haltung können zu Beginn, am Ende oder während der Testdurchführung ausgeführt werden. Das sollte je nach Gruppengröße, den Bedingungen vor Ort und den Wünschen der Testpersonen entschieden werden. Stellen Sie sicher, dass die Daten nach der Durchführung vollständig sind und jede Testperson genügend Testaufgaben durchgeführt hat. Der Testtag ist meist die einzige Möglichkeit die Messungen zu machen und Ergebnisse zu erhalten.

Der dritte Abschnitt des Flussdiagramms »Nach dem Test oder Nach dem Testtag« behandelt den Prozess nach dem Testtag. Falls nicht vor Ort geschehen, müssen die Daten danach in die Online-Datenplattform eingegeben werden (vgl. Kap. 9) und die Urkunden per Email zu den Testpersonen geschickt oder ausgedruckt direkt ausgehändigt werden. Zusätzlich zu den Urkunden bekommen die Teilnehmer auch ein Feedback. Sieht man die Testpersonen nach dem Testtag nicht mehr und die Urkunde und das Feedback werden per Email versendet, sollten die Testpersonen von Ihnen hinsichtlich der Ergebnis- und Feedbackdokumente vorbereitet werden. Werden Urkunde und Feedback direkt ausgegeben, kann die Beratung hierbei erfolgen (vgl. Kap.10).

Haben Sie stets im Hinterkopf, dass der Grundgedanke des EFB ist, für ein gesundes Verhalten und die Aufrechterhaltung dessen zu motivieren.

Nicht zuletzt sollten Sie sich des ganzen Flussdiagramms vor dem Testtag bewusst sein und den Prozess den eigenen lokalen Gegebenheiten während des Testtags anpassen.

Flussdiagramm



Generelle Anweisungen

Allgemein sollten einige Aspekte während des ganzen Durchführungsprozess des EFB beachtet werden. Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch.

Vor dem Test

- Infobrief/-email mit allen wichtigen Informationen: Die Testpersonen über den Prozess und was sie erwartet informieren; das mitzubringende Material wie bspw. Sportkleidung, Brille oder Trinkflasche hervorheben.
- Informieren der Trainer über den Testinhalt, den Ablauf und den Umgang mit den Testpersonen.

Vor Ort

- Erste-Hilfe-Kasten sollte vor Ort und gut zu erreichen sein.
- Bereich für Sporttaschen sollte ausgewiesen sein, um Hindernisse zu vermeiden.

Testablauf

- Empfohlener Durchführungsweg: Ein Trainer ist für eine Gruppe von vier Testpersonen verantwortlich und führt eine Testaufgabe nach der anderen mit der Gruppe durch (braucht wenige Trainer). Sind genügend Trainer vor Ort, ist es möglich den Expertenweg zu nutzen, sodass ein Trainer als Experte einer Testaufgabe zugeordnet wird, während die Testpersonen selbstständig von einer zur anderen Station wechseln.
- Schuhe sind bei allen Testaufgaben zu tragen, bei dem Sit & Reach sind sie optional, bei der Körperkonstitution werden sie nicht benötigt. Es sollte darauf geachtet werden, Aufgaben ohne Schuhe direkt nacheinander durchzuführen. Bei einer wiederholten Testung sollten wenn möglich die gleichen Schuhe zur Vergleichbarkeit getragen werden.
- Während einer Testaufgabe sollte die Testperson über die noch verbleibende Zeit informiert werden, bezogen auf die gesamte Zeit (z. B. noch 30 Sekunden).
- Sollten Schmerzen oder Ähnliches auftreten, muss das EFB abgebrochen werden.
- Es sollte das bestmögliche Ergebnis für die Person herauskommen (z. B. Vermeidung von Fehlern während des Zählens).
- Kann eine Testaufgabe nicht durchgeführt werden, sollte der Test ausgelassen werden.
- Trinkpausen sollten vom Trainer angekündigt werden.

Nach dem Test

- Vergewissern Sie sich, dass es allen Testpersonen gut geht, bevor Sie den Testort verlassen.
- Die Dateneingabe sollte von zwei Personen durchgeführt werden.

12. Materialbox

Um das Europäische Fitness Abzeichen durchführen zu können, werden einige Materialien benötigt. Die entsprechende Liste kann dieser Materialbox entnommen werden. Weitere hilfreiche Elemente wie Stationskarten, einen Lageplan zur Testorganisation und weiteres sind ebenso hier zu finden.

a. Einverständniserklärung 66
Jeder Teilnehmer muss diese Erklärung vor der Testdurchführung ausfüllen

b. Gesundheitsfragebogen und entsprechende Erklärung 67
Jeder Teilnehmer muss diesen Fragebogen vor der Testdurchführung ausfüllen

c. Aktivitätsfragebogen und entsprechende Erklärung 69
Jeder Teilnehmer muss diesen Fragebogen vor der Testdurchführung ausfüllen

d. Material zur Testdurchführung 71
Diese Materialien müssen vorhanden sein, um den Test durchzuführen

e. Lageplan und Reihenfolge der Testaufgaben 78
Dieser Plan kann als Vorschlag zum Aufbau der Testaufgaben in der Sporthalle o. Ä. genutzt werden, die Reihenfolge gilt als Empfehlung

f. Stationskarten und Testinstruktionen 80
Die Stationskarten helfen bei der richtigen Durchführung der Tests, die Instruktionen können direkt während der Durchführung verwendet werden

g. Datenblätter 118
Für jeden Teilnehmer muss ein Datenblatt verwendet werden, um die Ergebnisse zu notieren

h. Beispiel für Urkunden 120
Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde nach der Durchführung des EFB

i. Beispiel für ein Ergebnisblatt 123
Zusätzlich zu den Urkunden bekommt jeder Teilnehmer ein individuelles Feedback

a. Einverständniserklärung

Einverständniserklärung

Event: **Datum:**

_____
Name des Teilnehmers

Mit meiner Unterschrift erkläre ich die Zustimmung zu folgenden Punkten:

(1) Ich habe Informationen über die Testsituation erhalten und ich weiß, dass es mir immer möglich ist, den Testleiter nach weiteren Informationen zu fragen.

(2) Meine Teilnahme ist freiwillig und erfolgt auf eigenes Risiko.

(3) Zu jeder Zeit kann ich meine Teilnahme abbrechen.

(4) Ich erlaube, meine anonymisierten Daten (nur Alter, Geschlecht und Testergebnisse) für statistische Berechnungen und wissenschaftliche Veröffentlichungen zu nutzen.

(5) Ich erlaube der zuständigen Organisation meine Daten und Ergebnisse in die Online-Plattform einzugeben, um die Testergebnisse zu berechnen und meine Urkunde ausdrucken zu können. Im Anschluss werden meine Daten anonymisiert (vgl. 4).

Ich habe die Erklärung gelesen und verstanden und bin damit einverstanden.

_____

Datum, Unterschrift

b. Gesundheitsfragebogen und entsprechende Erklärung

Q-0001 Page 1/1

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

Gesundheitsfragebogen

Bitte lesen Sie die folgenden sieben Fragen sorgfältig durch und kreuzen Sie die entsprechende Antwort an.

		JA	NEIN
1	Hat ihr Arzt jemals erwähnt, dass Sie ein Herzleiden haben und dass Sie nur sportliche Aktivität, die vom Arzt empfohlen wurde, durchführen sollen?	☐	☐
2	Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie sich sportlich betätigen?	☐	☐
3	Bezogen auf den letzten Monat: Hatten Sie Schmerzen in der Brust während sportlicher Aktivität?	☐	☐
4	Haben Sie jemals ihr Gleichgewicht aufgrund von Schwindel verloren oder haben Sie jemals das Bewusstsein verloren?	☐	☐
5	Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkleiden (z.B. Rücken, Knie, Hüfte oder Schulterschmerzen), dass durch sportliche Aktivität schlimmer werden könnte?	☐	☐
6	Bekommen Sie im Moment Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks oder des Herzleidens?	☐	☐
7	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht sportlich aktiv sein können?	☐	☐

Ich bestätige, dass diese Angaben der Wahrheit entsprechen.

_____
Unterschrift des Teilnehmers

Der Fragebogen wurde vom Testleiter gesichtet und die Teilnahme am Europäischen Fitness Abzeichen kann gewährt werden.

JA ☐

_____
Unterschrift des Testleiters

Richtlinien zum Umgang mit den Ergebnissen des Gesundheitsfragebogens für Testleiter / Trainer

Der Par-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) dient als Hintergrund zu dem vorliegenden Fragebogen. Dieser Fragebogen soll absichern, dass keine Testperson mit unvorhersehbarem Gesundheitsrisiko teilnimmt.

Dafür muss jede Testperson den Gesundheitsfragebogen vor der Durchführung des EFB ausfüllen.

Beantwortet eine Testperson eine der Fragen mit »ja«, ist die Testperson dazu angehalten den Testleiter oder einen Trainer zu konsultieren. Als Testleiter/Trainer sind Sie zudem dazu angehalten, die Fragebögen zu kontrollieren.

Nachfolgend können Sie einige Tipps zum Umgang mit den unterschiedlichen Antworten erhalten.

1) Ausschlusskriterien

- Akute Krankheit/Beeinträchtigung der Gesundheit oder Schmerzen
- Frage 1–3 ist positiv beantwortet

(in jedem Fall sollte erwähnt werden, dass schwere sportliche Aktivität zu einem erhöhten Risiko während akuten Infektionen oder Krankheiten führt)

2) Teilweise Ausschlusskriterien

- Frage 4: Taucht Schwindel oft oder regelmäßig auf? Gab es einen ernsthaften Grund für die Ohnmacht? Ist der Blutdruck normal? Falls es keine Erklärung für den Schwindel oder Ohnmacht gibt, sollte ein Arztbesuch vor der Durchführung des EFB empfohlen werden.
- Frage 5: Gibt es irgendwelche aktuellen Gelenkprobleme oder -entzündungen (in den meisten Fällen ist Arthritis kein Ausschlusskriterium). In Übereinstimmung mit der Testperson sollten Einzeltests ausgelassen werden (z. B. Jump & Reach im Fall von Knieschmerzen).
- Frage 6: Medizineinnahme ist kein Ausschlusskriterium, nur falls die Medizin aufgrund von akuter Krankheit eingenommen wird (vgl. 1).
- Frage 7: Die Testperson sollte nach Details befragt werden. Im Zweifelsfall sollte ein Arztbesuch vor der Durchführung des EFB empfohlen werden.

WICHTIG: Falls Sie als Testleiter/Trainer unsicher sind bzgl. des Herzleidens der Testperson, muss die Testperson vom EFB ausgeschlossen werden, bis ein Arzt sein OK gibt.

c. Aktivitätsfragebogen und entsprechende Erklärung

Vorname Name	E-Mail	Alter	Geschlecht	Testtag

Aktivitätsfragebogen

"Entscheiden Sie sich für EINE Aussage, die am besten ihr normales Verhalten von körperlicher Aktivität während einer normalen Woche beschreibt."

1	Ich übe tägliche Aktivitäten im Haushalt und in der Familienpflege aus. (1)	☐
2	Neben den Alltagsaktivitäten mache ich regelmäßig (5 Tage oder mehr pro Woche) leichte Aktivitäten wie Treppensteigen für mindestens 10 Minuten pro Tag mit leichtem Anstieg der Atem- und Pulsfrequenz. (2)	☐
3	Ich mache zwischen 20 Minuten und einer Stunde pro Woche Sport (z.B. Fitness, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking) mit mindestens moderater Intensität, dies bedeutet ein starker Anstieg der Atem- und Pulsfrequenz. (3)	☐
4	Ich mache zwischen 1 und 3 Stunden Sport pro Woche (z.B. Fitness, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking) mit mindestens moderater Intensität. (4)	☐
5	Ich mache mehr als 3 Stunden Sport pro Woche (z.B. Fitness, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking) mit mindestens moderater Intensität. (5)	☐

Umgang mit dem Aktivitätsfragebogen

Der Aktivitätsfragebogen ist aus verschiedenen Gründen Teil des Europäischen Fitness Abzeichens. Einerseits werden diese Ergebnisse des Fragebogens als statistische Werte verwendet. Andererseits wird dieser Fragebogen in Testprofil 1 als alternativer Ausdauertest genutzt werden (vgl. S. 13). Trotzdem wird ein aktiver Test stets empfohlen. Die Testperson sollte sich ebenso bewusst sein und darauf hingewiesen werden, dass es um eine normale Durchschnittswoche geht, die als Grundlage für den Fragebogen dient.

Der Fragebogen sollte in Ruhe ausgefüllt werden und die Privatsphäre sollte während dieser Zeit gewahrt werden.

d. Material zur Testdurchführung

Auf den folgenden Seiten wird das Material für beide Testprofile aufgelistet und vorgestellt. Zuerst in Reihenfolge der Testaufgaben und im Anschluss in einer Übersichtsliste. Als letztes werden einige Alternativen für bestimmte Materialien dargestellt.

Materialliste – Testprofil 1

Diese Materialien sollten vorhanden sein, um Testprofil 1 durchzuführen.

Als erstes sollte entschieden werden, welche Testaufgaben überhaupt durchgeführt werden sollen (vgl. S. 8 f.).

Anhand dieser Liste sind alle entsprechenden Materialien zu den Testaufgaben sichtbar.

Wichtige Hinweise:

- Gibt es eine mögliche Alternative, ist diese in der Spalte »Alternative« zu finden. Dargestellt und genau beschrieben sind diese dann auf S. 75 ff.
- Für jede Testaufgabe existiert eine Stationskarte, um den Überblick direkt bei der Durchführung behalten zu können (vgl. S. 80 ff.).

Testaufgabe	Material	Alternative
111 STEP (S. 10)	Computer / Laptop / Tablet / Smartphone mit Video	
	Step (25 cm hoch)	Turnbank, Kombination von Steps, Turnkasten
	Lautsprecher	
121 PLANK TEST (S. 15)	Dünne Gymnastikmatte	
	Stoppuhr	
	Flacher Stab (5 – 10 cm breit, ~ 100 cm lang, aus leichtem Material z. B. Holz)	
122 STAND-UP (S. 18)	Zwei Stühle mit flacher Sitzfläche (42 cm & 47 cm hoch)	
123 PUSH-UP (S. 20)	Dünne Gymnastikmatte	
131 BALANCE (S. 22)	Stoppuhr	
141 SIT & REACH (S. 26)	Sit & Reach-Box	Spezielles Maßband + umgedrehte Turnbank
151 ABSI (S. 49)	2 m-Metermaß	
	Waage	
	Flexibles Maßband	
152 BMI (S. 51)	Waage	
	Maßband/Metermaß	

Gesamte Materialliste TP1

1x	Lautsprecher
1x	Computer / Laptop / Tablet / Smartphone mit Video
	Stationskarte für jede Testaufgabe
	Datenblätter entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Einverständniserklärung entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Aktivitätsfragebogen entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Gesundheitsfragebogen entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Klemmbretter für die Testleiter/Trainer
	Stifte entsprechend der Anzahl an Testpersonen

Das folgende Material ist abhängig von der Anzahl an Testpersonen und Testleitern / Trainern. Die Tabelle stellt die minimale Anzahl dar. Je mehr Material verfügbar ist, desto mehr Testpersonen können die Testaufgaben gleichzeitig durchführen.

2x	Step (25 cm hoch)
4x	Dünne Gymnastikmatte
2x	Stoppuhr
1x	Flacher Stab (5 – 10 cm breit, ~ 100 cm lang, aus leichtem Material wie z. B. Holz)
2x	Stühle mit flacher Sitzfläche (42 cm & 47 cm hoch)
1x	Sit & Reach-Box
1x	2 m-Metermaß
1x	Waage
1x	Flexibles Maßband
1x	Maßband/Metermaß

Materialliste – Testprofil 2

Diese Materialien sollten zur Durchführung von Testprofil 2 vorhanden sein.

Zuerst sollte entschieden werden, welche Testaufgaben durchgeführt werden (vgl. S. 28 f.). In folgender Tabelle sind alle Materialien der Testaufgaben aufgelistet.

Wichtige Hinweise:

- Gibt es eine mögliche Alternative, ist diese in der Spalte »Alternative« zu finden. Die Alternativen sind dargestellt und beschrieben auf S. 75 ff.
- Für jede Testaufgabe existiert eine Stationskarte, um während der Durchführung den Überblick zu behalten (vgl. S. 80 ff.).

Testaufgabe	Material	Alternative
211 STEP (S. 30)	Computer / Laptop / Tablet / Smartphone mit Video	
	Step (30 – 40 cm hoch)	Turnbank, Kombination von Steps, Turnkasten
	Lautsprecher	
212 WALKING (S. 33)	Stoppuhr	
	2 km flache Walking-Distanz	
221 PLANK TEST (S. 35)	Dünne Gymnastikmatte	
	Stoppuhr	
	Flacher Stab (5 – 10 cm breit, ~ 100 cm lang, aus leichtem Material wie z. B. Holz)	
222 JUMP (S. 38)	Kreide	Magnesium
	Stuhl	Box / Kiste / Tisch / Leiter
	Maßband (2 m)	
223 PUSH-UP (S. 40)	Stoppuhr	
	Dünne Gymnastikmatte	
231 FLAMINGO (S. 42)	Balancesteg	Hölzerner Steg
	Stoppuhr	
232 WALKBACK (S. 44)	6 m-Kreppband	Bodenmarkierungen in der Halle
	Stoppuhr	
241 SIT & REACH (S. 46)	Sit & Reach-Box	Spezielles Maßband + umgedrehte Turnbank
251 ABSI (S. 49)	2 m-Metermaß	
	Waage	
	Flexibles Maßband	
252 BMI (S. 51)	Waage	
	Maßband/Metermaß	

Gesamte Materialliste TP2

1x	Lautsprecher
1x	Computer / Laptop / Tablet / Smartphone mit Video
1x	2 km flache Walkingdistanz
1x	Kreide
1x	Stuhl
	Stationskarte für jede Testaufgabe
	Datenblätter entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Einverständniserklärung entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Aktivitätsfragebogen entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Gesundheitsfragebogen entsprechend der Anzahl an Testpersonen
	Klemmbretter für die Testleiter/Trainer
	Stifte entsprechend der Anzahl an Testpersonen

Das folgende Material ist abhängig von der Anzahl an Testpersonen und Testleitern / Trainern. Die Tabelle stellt die minimale Anzahl dar. Je mehr Material verfügbar ist, desto mehr Testpersonen können die Testaufgaben gleichzeitig durchführen.

2x	Step (30 – 40 cm hoch)
4x	Stoppuhr
2x	Dünne Gymnastikmatte
1x	Flacher Stab (5 – 10 cm breit, ~ 100 cm lang, aus leichtem Material wie z. B. Holz)
2x	Maßband
1x	Balancesteg
1x	6 m-Kreppband
1x	Sit & Reach-Box
1x	2 m-Metermaß
2x	Waage
1x	Flexibles Maßband

Alternativen

111 & 211 Step Test

Als Alternative für den Step existieren verschiedene Möglichkeiten:

- Kombination von zwei Steps

Eine Kombination aus zwei Steps ist möglich, wenn eine alleine nicht hoch genug ist. Achten Sie auf eine stabile Konstruktion. Dafür sollten die Steps vor einer Wand o. Ä. stehen, um Bewegungen der Steps zu vermeiden.

- Turnbank

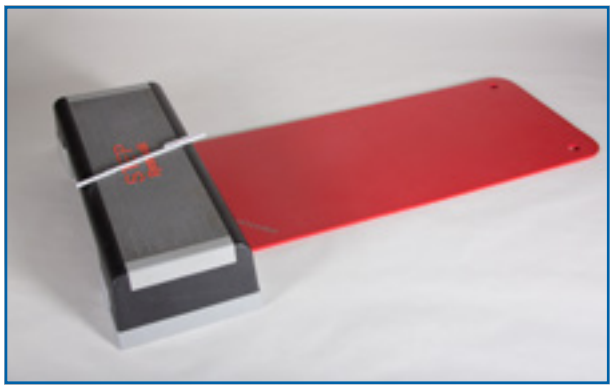
Eine Turnbank kann auch genutzt werden. Meist haben diese eine Höhe von etwa 35 cm. Zur Stabilität kann eine Vierer-Gruppe gleichzeitig getestet werden, wobei diese spiegelverkehrt auf beiden Seiten der Bank positioniert sind. Mit Vorsicht sollten ältere Turnbänke genutzt werden, die beim Auf- und Absteigen stark nach oben und unten wippen.

- Turnkasten

Als höhere Alternative kann ein Turnkasten (etwa 40 cm hoch) genutzt werden. Bitte achten Sie hier auch auf eine stabile Konstruktion.

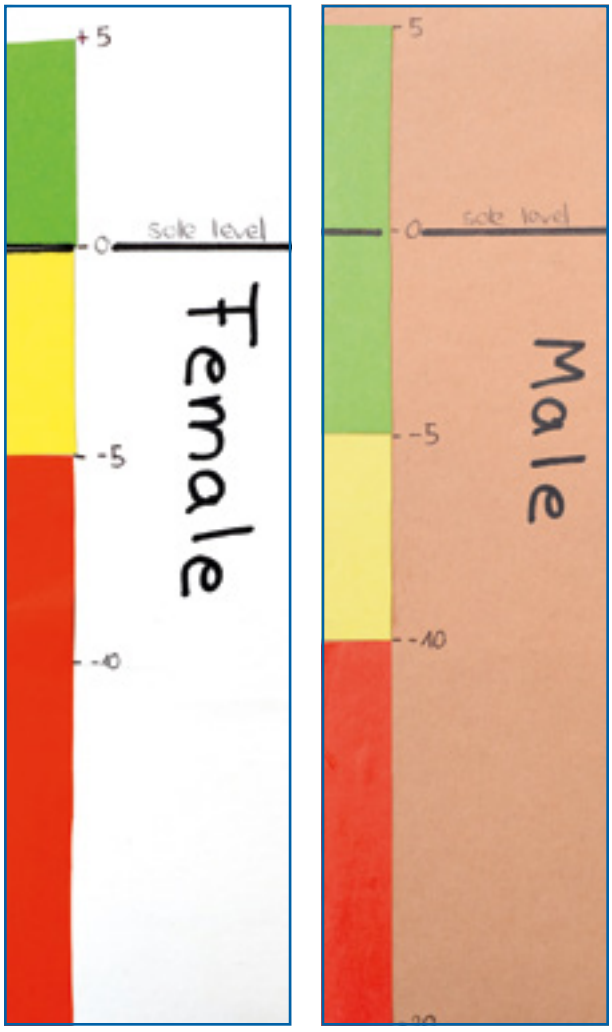
141 & 241 Sit & Reach

Als eine Alternative für die Sit & Reach-Box existiert diese Möglichkeit:



Zollstock und umgedrehte Turnbank. Die Bank sollte dabei gegen eine Wand gelehnt werden.

In Testprofil 1 kann alternativ ein spezielles Maßband genutzt werden, das mit entsprechenden Farben für die entsprechende Punktzahl markiert ist. Kann dies beidseitig beschrieben werden, kann die Reichweite beide Geschlechter mit einem speziellen Maßband gemessen werden. Mit diesem Maßband erhält jeder Teilnehmer direkt eine Rückmeldung über seinen Leistungsstand aufgrund der Farbkodierung. Vgl. S. 26 f. für die entsprechende Beurteilung.



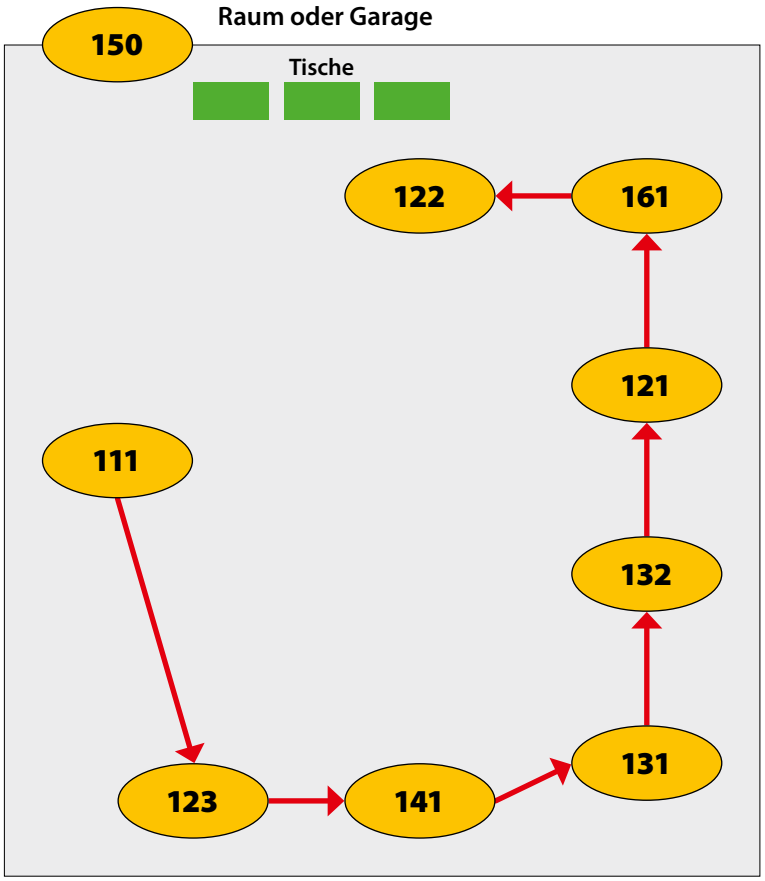
231 Flamingo

Als eine Alternative für einen Balancesteg existiert diese Möglichkeit:

Ein hölzerner oder metallischer Steg mit ungefähr 40 cm Länge, ≤4 cm in der Höhe und 3 cm Breite. Achten Sie auch hierbei auf eine stabile Konstruktion, sodass die Testpersonen stabil auf dem Steg stehen können.

e. Lageplan und Reihenfolge der Testaufgaben

TESTPROFIL 1



ZUSÄTZLICHES MATERIAL

In der Sporthalle:
Tische und Stühle

Bei jeder Testaufgabe:
entsprechende Stationskarte

Bei jedem Testleiter/Trainer:
Stoppuhr oder Handy, Datenblätter, Klemmbrett, Stift

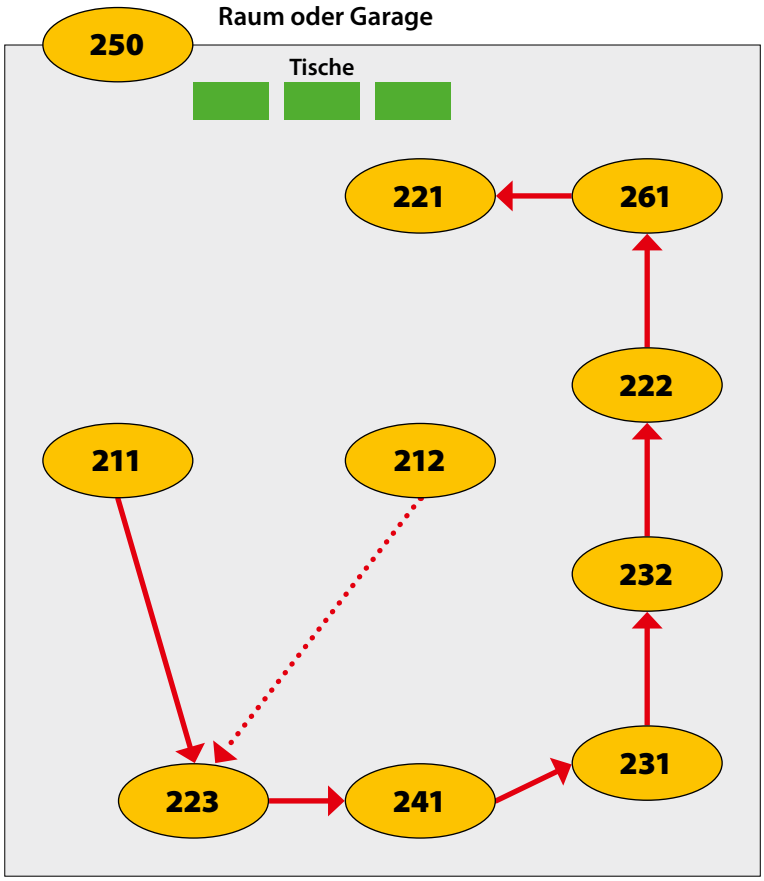
EMPFOHLENE REIHENFOLGE*

1. 111 Step Test
2. 123 Liegestütz
3. 141 Sit & reach
4. 131 Einbeinstand
5. 132 Hampelmann
6. 121 Unterarmstütz
7. 161 Körperhaltung
8. 122 Einbeinaufstehen

150 Körperkonstitution vor oder nach der Testdurchführung

* dies ist nur eine Empfehlung, vgl. Kapitel 11 für Tipps.

TESTPROFIL 2



ZUSÄTZLICHES MATERIAL

In der Sporthalle:
Tische und Stühle

Bei jeder Testaufgabe:
entsprechende Stationskarte

Bei jedem Testleiter/Trainer:
Stoppuhr oder Handy, Datenblätter, Klemmbrett, Stift

EMPFOHLENE REIHENFOLGE*

1. 211 Step Test (oder 212)
2. 223 Liegestütz
3. 241 Sit & reach
4. 231 Einbeinstand
5. 232 Hampelmann
6. 222 Unterarmstütz
7. 261 Körperhaltung
8. 221 Einbeinaufstehen

   250 Körperkonstitution vor oder nach der Testdurchführung

* dies ist nur eine Empfehlung, vgl. Kapitel 11 für Tipps.

f. Stationskarten und Testinstruktionen

Picture Card

111 Step Test

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

Step (25 cm), Computer, Lautsprecher, Stepsequenz, Stoppuhr

Aufgabe:

Die Testperson muss dem Rhythmus folgen. Der Test ist bestanden, wenn die Person dem Rhythmus 2:40 Minuten folgen kann.

Zu berücksichtigen:

- ✔ der Rhythmus muss eingehalten werden
- ✔ der Fuß, der zuerst auf dem Step ist, muss auch als erstes wieder auf den Boden
- ✔ die Beine sollten auf dem Step gestreckt werden

Fehlerquellen:

- ✖ dem Rhythmus wird nicht korrekt gefolgt
- ✖ die Beine sind auf dem Step nicht gestreckt
- ✖ das Gewicht ist nicht auf dem ganzen Fuß gleich verteilt

Picture Card

111 Step Test

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 111: Der dänische Step Test – modifizierte Kurzversion

Instruktionen – Davor
»Ich werde nun das Computerprogramm starten, wenn du möchtest kannst du den Step-Rhythmus kurz neben dem Step ausprobieren.

Sobald du gleich auf den Step wechselst, ist es wichtig, dass du beim Aufsteigen stets deine Beine durchstreckst. Das Körpergewicht sollte dabei immer gleichmäßig auf dem Fuß verteilt sein. Wechsle zudem beim Aufsteigen zwischen dem linken und rechten Bein.

Die Bewegung sollte ein direktes Auf- und Absteigen sein, ohne zu springen. Der Rhythmus wird allmählich schneller, versuche so lang wie möglich dem Rhythmus zu folgen. Kommst du aus dem Rhythmus, versuche schnellstmöglich wieder rein zu kommen.

Die Zeit wird angehalten, falls du vier Schritte hinter dem Rhythmus bist.

Jetzt stelle dich nahe vor den Step und wenn du bereit bist, gib mir ein Zeichen und ich starte das Computerprogramm.

Ich sage dir, wenn du die vorgegebenen 2:40 Minuten erreicht hast.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) dem Rhythmus wird nicht korrekt gefolgt
2) die Beine werden auf dem Step nicht gestreckt
3) das Gewicht ist nicht auf dem ganzen Fuß gleich verteilt

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Nimm den Rhythmus wieder auf«
2) »Strecke deine Beine«

Zusätzliche Informationen
Die Empfehlung zu der Stephöhe für diese Zielgruppe sind 25 cm.

Falls der Raum/die Halle groß ist bzw. der Abstand zwischen Computer und Testpersonen zu groß, sollten Lautsprecher eingesetzt werden. Es ist sicherzustellen, dass vor Beginn alle Testpersonen den Rhythmus gut hören.

Die Stepsequenz steht auf der Online-Datenplattform als Download bereit.

Picture Card

112 Non-Exercise Test (N-Ex)

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

N-Ex Fragebogen, Stift, Brille falls nötig

Aufgabe:

Die Testperson muss eine Frage bzgl. des Aktivitätsverhaltens in einer normalen Woche ehrlich beantworten. Es muss zwischen fünf Aktivitätsstufen gewählt werden.

Zu berücksichtigen:

✔ die Frage sollte ehrlich beantwortet werden

Fehlerquellen:

✖ keine korrekte Antwort
✖ falsche Interpretation der Frage

Picture Card

112 Non-Exercise Test (N-Ex)

Anweisung 112: Non-Exercise Test (N-Ex)

Instruktionen – Davor
»Lies diese Frage und wähle die zutreffende Antwort aus. Beantworte diese Frage bitte ehrlich.«

Beobachtung
Die Testperson sollte die Frage ehrlich beantworten und selbst ausfüllen. Die Frage ist deutlich gestellt, sodass keine Notwendigkeit zur Hilfe seitens des Trainers/Testleiters besteht. Die Testperson sollte den Fragebogen ungestört ausfüllen können.

Instruktionen – Währenddessen
»Wähle die zutreffende Antwort«

Zusätzliche Informationen
Der Trainer/Testleiter sollte so wenig Hilfestellung wie möglich geben. Die Testperson sollte intuitiv antworten. Falls eine Testperson mehrere Antworten ankreuzen möchte, hebe hervor, dass mit einer Antwort alle vorherigen Antworten einbezogen sind.

Picture Card

121 Unteramstütz

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

Dünne Gymnastikmatte, Stoppuhr, flacher Stab

Aufgabe:

Die Testperson versucht, den Unterarmstütz für 15 Sekunden zu halten. Falls möglich, versucht die Testperson im Anschluss die Position für weitere 15 Sekunden zu halten (insgesamt 30 Sekunden).

Zu berücksichtigen:

- ✔ der Körper stellt von Kopf bis zu den Füßen eine Gerade dar
- ✔ der Stab berührt den Körper an drei Punkten: Gesäß, oberer Rücken und Hinterkopf
- ✔ die Ellbogen befinden sich unter den Schultern (Winkel von 90°)
- ✔ die Testperson blickt auf den Boden (zwischen den beiden Fäusten, nicht nach vorne)

Fehlerquellen:

- ✖ Kopf ist in den Nacken geschoben
- ✖ das Kinn ist auf die Brust gelegt
- ✖ Rundrücken
- ✖ Hüfte, Kopf und Schultern sind abgesenkt
- ✖ die Hände sind zu nah nebeneinander platziert
- ✖ das Gesäß ist nach oben geschoben

Picture Card

121 Unteramstütz

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 121: Unteramstütz

Instruktionen – Davor
»Bitte lege dich bäuchlings mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, die Füße sind schulterbreit auseinander und die Ellbogen direkt unter den Schultern. Hebe nun den Körper vom Boden, sodass nur noch die Unterarme und die Zehen in Kontakt mit dem Boden sind. Stelle sicher, dass dein Körper eine gerade Linie vom Kopf zu den Zehen bildet. Spanne deinen Po an und ziehe deinen Bauchnabel ein, aber atme regelmäßig weiter! Ich werde dann einen Stab auf dem Rücken platzieren, um sicherzustellen, dass der Rücken gerade ist. Der Stab sollte den Hinterkopf, den oberen Rücken und das Gesäß berühren. Sobald du bereit bist, starte ich die Stoppuhr. Versuche die Position dann für 30 Sekunden zu halten.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) Körper stellt von Kopf bis Fuß keine Gerade dar
2) zu starkes Hohlkreuz
3) Kopf ist in den Nacken geschoben
4) das Kinn ist auf die Brust gelegt
5) das Gesäß ist nach oben gestreckt

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Hebe deine Hüfte!«
2) »Spanne dein Gesäß und deinen Bauch an«
3) »Platziere deine Ellbogen etwas weiter vorne, sodass etwas mehr Abstand zwischen Ellbogen und Füßen entsteht«
4) »Atme regelmäßig weiter!«
5) »Denke an etwas anderes als den Test, oder singe ein Lied in Gedanken«

Zusätzliche Informationen
Es ist hilfreich, zuerst mit dem Oberkörper in die richtige Position zu gehen, bevor der Körper komplett angehoben wird.

Es ist hilfreich, zuerst ohne Stab zu üben und den Stab während des Tests aufzulegen.

Picture Card

122 Einbeinaufstehen

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

Zwei Stühle mit flacher Sitzfläche (42 cm & 47 cm hoch)

Aufgabe:

Die Testperson versucht zuerst, mit beiden Beinen gleichzeitig aufzustehen, danach mit dem favorisierten Bein und zum Schluss mit dem anderen Bein.

Zu berücksichtigen:

- ✔ die Testperson muss nach dem Aufstehen drei Sekunden still stehen bleiben
- ✔ die Hände werden auf dem Rippenbogen platziert

Fehlerquellen:

- ✖ der Boden wird mit dem nicht-belasteten Bein berührt
- ✖ Verlust des Gleichgewichts
- ✖ rückwärts auf den Stuhl zurückfallen
- ✖ es ist nicht möglich, die Endposition zu erreichen

Picture Card

122 Einbeinaufstehen

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 122: Einbeinaufstehen

Instruktionen – Davor
»Setze dich in die Mitte des Stuhls. Versuche, stabil zu sitzen, die Füße flach auf dem Boden mit einem rechten Winkel im Kniegelenk. Du kannst den Oberkörper leicht nach vorne beugen, um die Bewegung zu unterstützen, jedoch sollte deine Nase nicht vorne über die Knie ragen. Deine Hände sollen auf dem Rippenbogen platziert werden.

Jetzt versuche zuerst mit beiden Beinen aufzustehen und halte das Gleichgewicht für etwa drei Sekunden. Jetzt versuche das Gleiche auf deinem favorisierten Bein, bleibe in der Position für drei Sekunden stehen. Zuletzt versuche es mit dem anderen Bein und halte die stehende Position für drei Sekunden.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) Berühren des Bodens mit dem nicht-belasteten Bein
2) Verlust des Gleichgewichts
3) zurück auf den Stuhl fallen
4) Es ist nicht möglich, die Endposition zu erreichen (Standposition)

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Versuche es nochmal und konzentriere dich auf dein Gleichgewicht«
2) »Beuge deinen Oberkörper als Hilfe nach vorne«
3) »Stehe gerade und halte die Position für 3 Sekunden«

Zusätzliche Informationen
Stuhlhöhe:
42 cm hoch bei bis zu 165 cm Körpergröße
47 cm hoch bei über 165 cm Körpergröße

Die Stühle sollten eine flache Sitzfläche haben, um den Test gut durchführen zu können.

Der Winkel im Kniegelenk sollte mindestens 90° haben. Je höher die Sitzfläche, desto einfacher die Testdurchführung.

Picture Card

123 Liegestütze – kombinierte Version

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

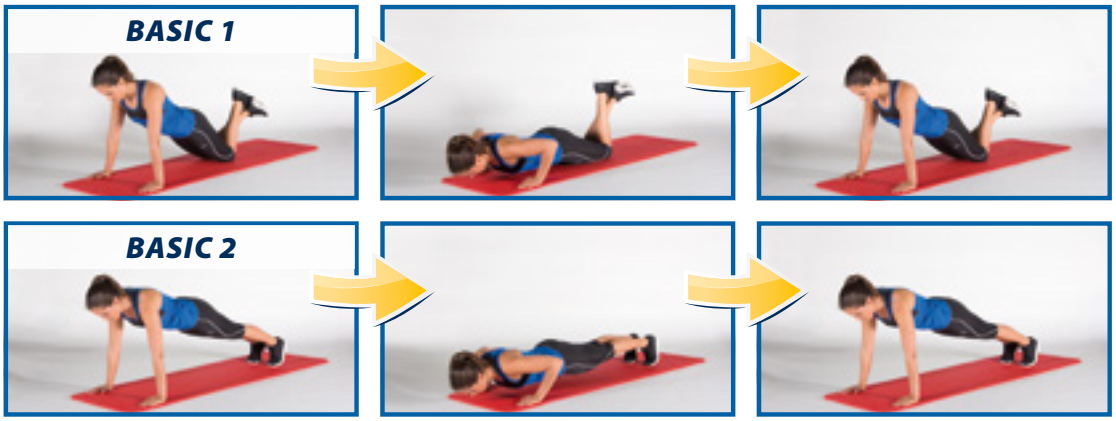
Dünne Gymnastikmatte

Aufgabe:

Die Testperson muss fünf Liegestütze auf den Knien mit überkreuzten Unterschenkeln durchführen. Nach fünf Wiederholungen werden die Knie angehoben und es sollten fünf normale Liegestütze durchgeführt werden.

Zu berücksichtigen:

- ✔ nur korrekt durchgeführte Liegestütze werden gezählt
- ✔ die Daumen sollten direkt unter den Schultern platziert sein



Fehlerquellen:

- ✖ die Hüfte ist nicht in einer Linie mit dem Rest des Körpers
- ✖ die Arme sind in der höchsten Position nicht gestreckt
- ✖ der Körper wird nicht in einer Bewegung angehoben
- ✖ das Gesicht berührt den Boden

Picture Card

123 Liegestütze – kombinierte Version

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 123: Liegestütze – kombinierte Version

Instruktionen – Davor

»Bitte gehe in die Bauchlage. Deine Daumen sollten direkt unter den Schultern platziert werden. Deine Knie sind fest am Boden. Jetzt hebe deinen Körper vom Boden ab, deine Knie bzw. der untere Teil der Oberschenkel sind immer noch fest am Boden, die Unterschenkel sind gekreuzt. Nun versuche, fünf Wiederholungen durchzuführen. Dabei wird der Körper zum Boden geneigt, bis die Arme in einem 90° Winkel sind (die Nase berührt fast den Boden), dann hebe den Körper wieder an.

Ich zähle nur die korrekt durchgeführten Liegestütze.

(Falls die Testperson fünf korrekte Liegestütze durchgeführt hat)

Jetzt hebe deine Knie auch an und führe fünf normale Liegestütze durch.«

Beobachtung

Achte auf folgende Fehlerquellen:

1) die Hüfte ist nicht in der Körperlinie
2) die Arme sind in der höchsten Position nicht gestreckt (die Bewegungsamplitude der Arme bewegt sich zwischen gestreckt und 90° Winkel)
3) der Körper wird nicht in einer Bewegung angehoben
4) das Gesicht berührt den Boden

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen

1) »Halte Spannung in der Körpermitte«
2) »Spanne deinen Körper an und hebe ihn in einer Bewegung«
3) »Stelle dir vor, dein Körper ist ein Holzbrett«
4) »Dein Kopf sollte in Verlängerung deines Oberkörpers sein«
5) »Bewege nicht nur deine Hüften – beuge deine Arme!«

Picture Card

131 Einbeinstand

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

Stoppuhr

Aufgabe:

Die Testperson muss auf dem favorisierten Bein für 15 Sekunden stehen. Danach müssen die Augen geschlossen werden und die Testperson versucht, für weitere 15 Sekunden so zu stehen.

Zu berücksichtigen:

- ✔ das Gleichgewicht darf nicht verloren gehen bzw. der Boden von dem zweiten Bein berührt werden
- ✔ die Sohle des angehobenen Beins ist am Unterschenkel des stehenden Beins fixiert (das Knie ist nach außen rotiert)

Fehlerquellen:

- ✖ das Gleichgewicht durch Bodenberührung verlieren
- ✖ öffnen der Augen, bevor 15 Sekunden um sind

Picture Card

131 Einbeinstand

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 131: Einbeinstand

Instruktionen – Davor
»Stehe entspannt auf beiden Beinen.

Jetzt versuche auf deinem Lieblingsbein für 15 Sekunden zu stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder den Boden mit dem zweiten Bein zu berühren. Die Sohle des zweiten Fußes sollte den Unterschenkel des stehenden Beines berühren und dort fixiert sein, das Knie ist nach außen rotiert. Die Arme können zum Ausgleichen genutzt werden. Bewegst du deine Füße, wird der Test wiederholt und du kannst es nochmal probieren.

(Falls die Testperson erfolgreich ist)

Jetzt versuche deine Augen zu schließen und für weitere 15 Sekunden in dieser Position zu bleiben und das Gleichgewicht zu halten.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) das nicht-belastete Bein berührt den Boden
2) die Augen werden geöffnet, bevor 15 Sekunden um sind

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Versuche einen Punkt mit deinen Augen zu fixieren, um dich zu konzentrieren«
2) »Gehe zurück in die Gleichgewichtsposition«

Picture Card

132 Hampelmann

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

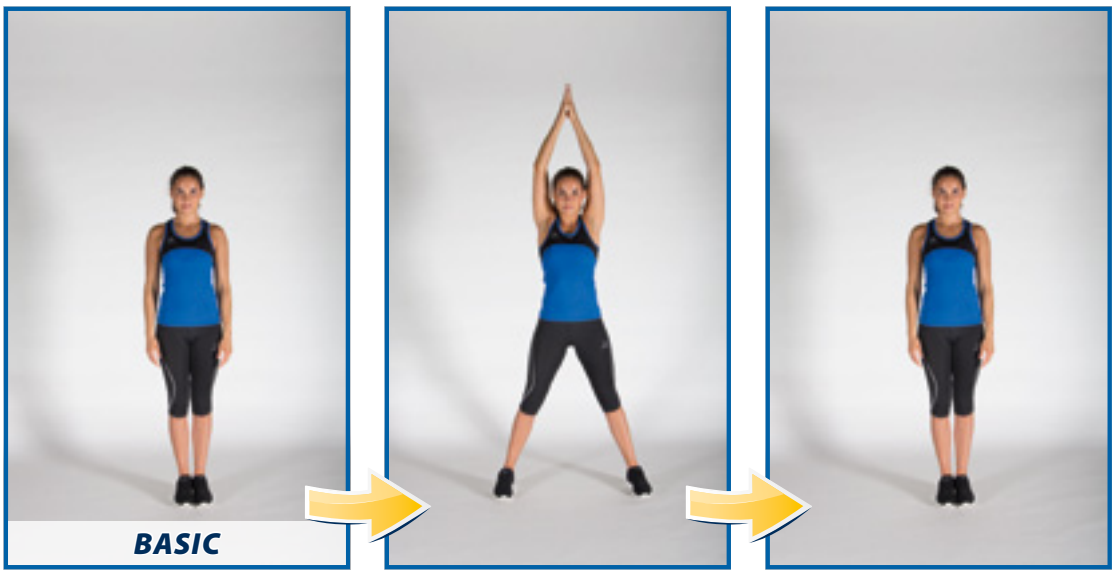
Kein Material nötig

Aufgabe:

Die Testperson muss 10 Hampelmänner nacheinander in einer fließenden Bewegung durchführen.

Zu berücksichtigen:

- ✔ die Bewegung soll flüssig sein
- ✔ die Bewegung muss 10 Mal wiederholt werden



Fehlerquellen:

- ✖ Füße und Hände führen Bewegungen nicht zeitgleich durch
- ✖ in der zweiten Position berühren sich die Hände nicht

Picture Card

132 Hampelmann

Anweisung 132: Hampelmann

Instruktionen – Davor
»Stehe aufrecht mit den Füßen zusammen und den Armen hängend an der Seite. Nun springe in einen über schulterbreiten Stand und hebe die Arme über den Kopf (die Handflächen berühren sich über dem Kopf) in einer Bewegung. Springe sofort in die Startposition zurück. Wiederhole diese Bewegung 10 Mal flüssig. Ich zähle mit.

Ich sage dir, falls die Bewegung nicht flüssig ist.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) Füße landen in Grätschstellung nicht zeitgleich mit dem Klatschen der Hände überkopf
2) die Hände klatschen nicht über dem Kopf zusammen

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Versuche wieder in den Rhythmus zu kommen«
2) »Klatsche immer mit den Händen über dem Kopf«
3) »Bewege Arme und Beine immer zur gleichen Zeit«

Picture Card

141 Sit and Reach

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

Dünne Gymnastikmatte, sit and reach-Box, Maßband

Aufgabe:

Die Fingerspitzen sollen so weit wie möglich nach vorne gestreckt werden.

Zu berücksichtigen:

- ✔ die Zehen zeigen nach oben
- ✔ die Beine sind gestreckt
- ✔ das Maßband sollte zwischen den Füßen platziert werden
- ✔ unterschiedliches Maß bei Frauen und Männern

Fehlerquellen:

- ✖ die Position der Hände kann nicht für zwei Sekunden gehalten werden
- ✖ die Beine sind nicht gestreckt

Picture Card

141 Sit and Reach

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 141: Sit and Reach

Instruktionen – Davor
»Sitze mit gestreckten Beinen auf den Boden. Die Fußsohlen sind flach gegen die Box gedrückt. Beide Beine werden fest und flach auf den Boden gepresst.

Nun strecke dich so weit wie möglich nach vorne Richtung Fußspitzen, die Handflächen sind aufeinander oder nebeneinander zum Boden gerichtet.

Deine Hände sollten immer auf der gleichen Höhe sein und die gesamte Bewegung sollte flüssig sein.

Halte diese Position für ein bis zwei Sekunden, sodass ich die Distanz messen kann.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) die Endposition kann nicht für ein bis zwei Sekunden gehalten werden
2) die Beine sind nicht gestreckt

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Fasse so weit wie möglich nach vorne, aber es muss dir möglich sein diese Position kurz zu halten«
2) »Halte deine Beine am Boden in einer geraden Linie«
3) »Strecke deine Beine aus«

Zusätzliche Informationen
Anleitung für das Maßband: siehe Alternativen unter d. in der Materialbox.

Statt der sit and reach-Box kann eine umgedrehte Turnbank gegen eine Wand gestellt werden, um als flache Oberfläche zu fungieren.

Picture Card

211 Step Test

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

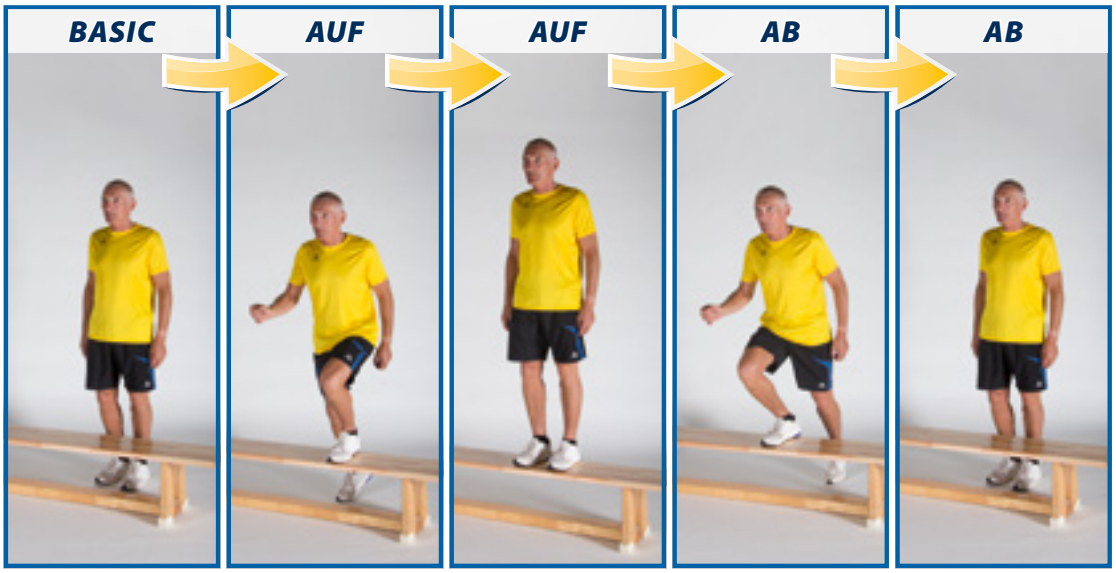
Step (30 – 40 cm hoch), Computer, Lautsprecher

Aufgabe:

Die Testperson muss dem Rhythmus so lange wie möglich folgen.

Zu berücksichtigen:

- ✔ der Rhythmus muss gehalten werden
- ✔ der Fuß, der zuerst auf dem Step ist, muss auch als erstes wieder auf den Boden
- ✔ die Beine sollten auf dem Step gestreckt werden



Fehlerquellen:

- ✖ dem Rhythmus kann nicht korrekt gefolgt werden
- ✖ das Gewicht ist nicht auf dem ganzen Fuß gleich verteilt
- ✖ die Beine sind auf dem Step nicht durchgestreckt (gegen Ende des Tests ist es ok, wenn die Beine nicht mehr komplett gestreckt werden, da der Rhythmus sehr schnell wird)
- ✖ falls die Testperson Schwierigkeiten mit der Koordination des Auf- und Absteigens hat oder falls die Person Schwindel empfindet und vor der Ausbelastung stoppt, ist das Ergebnis nicht vergleichbar

Picture Card

211 Step Test

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 211: Der dänische Step Test

Instruktionen – Davor

»Ich werde nun das Computerprogramm starten, wenn du möchtest kannst du den Step-Rhythmus kurz neben dem Step ausprobieren.

Sobald du gleich auf den Step wechselst, ist es wichtig, dass du beim Aufsteigen stets deine Beine durchstreckst. Das Körpergewicht sollte dabei immer gleichmäßig auf dem Fuß verteilt sein. Wechsle zudem beim Aufsteigen zwischen dem linken und rechten Bein.

Die Bewegung sollte ein direktes Auf- und Absteigen sein, ohne zu springen. Der Rhythmus wird allmählich schneller, versuche so lang wie möglich dem Rhythmus zu folgen. Kommst du aus dem Rhythmus, versuche schnellstmöglich wieder rein zu kommen.

Die Zeit wird angehalten, falls du vier Schritte hinter dem Rhythmus bist.

Jetzt stelle dich nahe vor den Step und wenn du bereit bist, gib mir ein Zeichen und ich starte das Computerprogramm. Falls du nicht mehr weiter mitkommst, gebe mir ein Zeichen und ich notiere deine erreichte Zeit!«

Beobachtung

Achte auf folgende Fehlerquellen:

1) dem Rhythmus kann nicht korrekt gefolgt werden
2) das Gewicht ist nicht auf dem ganzen Fuß gleich verteilt
3) die Beine sind auf dem Step nicht durchgestreckt (gegen Ende des Tests ist es ok, wenn die Beine nicht mehr komplett gestreckt werden, da der Rhythmus zu schnell ist)
4) falls die Testperson Schwierigkeiten in der Koordination des Auf- und Absteigens hat oder falls die Person Schwindel empfindet und vor der Ausbelastung stoppt, ist das Ergebnis nicht präzise

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen

1) »Nimm den Rhythmus wieder auf«
2) »Strecke deine Beine«

Zusätzliche Informationen

In der finalen Phase (> 5 Minuten) wird es schwer, den Kommandos des Programms zu Folgen aufgrund koordinativer Probleme. Stelle sicher, dass die Testperson weiter im richtigen Tempo auf- und absteigt und wenn das geschafft wird, musst du nicht abbrechen.

Falls der Raum/die Halle groß ist bzw. der Abstand zwischen Computer und Testpersonen zu groß, sollten Lautsprecher eingesetzt werden. Es ist sicherzustellen, dass vor Beginn alle Testpersonen den Rhythmus gut hören. Die Stepsequenz steht als Download auf der Online-Datenplattform zur Verfügung.

Falls du eine Gruppe an Personen zur gleichen Zeit testest, ist es wichtig die verschiedenen Höhen der Step und die erreichten Zeiten zu notieren, um die richtigen Ergebnisse im Anschluss zu berechnen. Für die Berechnung des Ergebnisses ist zudem das Messen des Gewichts der Testperson notwendig.

Picture Card

212 Walking Test

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

2 km Walking-Distanz draußen auf einem Spielfeld oder drinnen in der Sporthalle, Stoppuhr

Aufgabe:

Die Testperson muss eine flache Strecke über 2 km mit der Walkingtechnik so schnell wie möglich bewältigen.

Zu berücksichtigen:

✔ die Testperson muss 2 km in der Walkingtechnik walken

Fehlerquellen:

✖ es wird gejoggt statt gewalkt
✖ keiner der Füße berührt den Boden

Picture Card

212 Walking Test

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 212: 2 km Walking Test

Instruktionen – Davor
»Walke 2 km mit der Walkingtechnik so schnell wie möglich. Nimm deine Arme zur Unterstützung mit.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) es wird gejoggt statt gewalkt
2) keiner der Füße berührt den Boden

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Nicht joggen«
2) »Schwinge deine Arme mit«

Zusätzliche Informationen
Optional: Pulskontrolle mit Pulsuhr (Puls sollte bei etwa 50–70% des Maximalpulses sein).

Picture Card

221 Unterarmstütz

Material:

Dünne Gymnastikmatte, flacher Stab, Stoppuhr

Aufgabe:

Die Testperson versucht, die Position so lange wie möglich zu halten (Maximum sind 4 Minuten).

Zu berücksichtigen:

- ✔ der Körper stellt von Kopf bis zu den Füßen eine Gerade dar
- ✔ der Stab berührt den Körper an drei Punkten: Gesäß, oberer Rücken und Hinterkopf
- ✔ die Ellbogen befinden sich unter den Schultern (Winkel von 90°)
- ✔ die Testperson blickt auf den Boden (zwischen die beiden Fäuste, nicht nach vorne)

Fehlerquellen:

- ✖ Kopf ist in den Nacken geschoben
- ✖ das Kinn ist auf die Brust gelegt
- ✖ Rundrücken
- ✖ Hüfte, Kopf und Schultern sind abgesenkt
- ✖ die Hände sind zu nah beieinander platziert
- ✖ das Gesäß ist nach oben geschoben

Picture Card

221 Unterarmstütz

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 221: Unterarmstütz

Instruktionen – Davor
»Bitte lege dich bäuchlings mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, die Füße sind schulterbreit auseinander und die Ellbogen direkt unter den Schultern. Hebe nun den Körper vom Boden, sodass nur noch die Unterarme und die Zehen in Kontakt mit dem Boden sind. Stelle sicher, dass dein Körper eine gerade Linie vom Kopf zu den Zehen bildet. Spanne deinen Po an und ziehe deinen Bauchnabel ein, aber atme regelmäßig weiter! Ich werde dann einen Stab auf dem Rücken platzieren, um sicherzustellen, dass der Rücken gerade ist. Der Stab sollte den Hinterkopf, den oberen Rücken und das Gesäß berühren. Sobald du bereit bist, starte ich die Stoppuhr. Versuche die Position so lange wie möglich zu halten.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) Körper stellt von Kopf bis Fuß keine Gerade dar
2) zu starkes Hohlkreuz
3) Kopf ist in den Nacken geschoben
4) das Kinn ist auf die Brust gelegt
5) das Gesäß ist nach oben gestreckt

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Hebe deine Hüfte!«
2) »Spanne dein Gesäß und deinen Bauch an«
3) »Platziere deine Ellbogen etwas weiter vorne, sodass etwas mehr Abstand zwischen Ellbogen und Füßen entsteht«
4) »Atme regelmäßig weiter!«
5) »Denke an etwas anderes als den Test, oder singe ein Lied in Gedanken«

Zusätzliche Informationen
Es ist hilfreich, zuerst mit dem Oberkörper in die richtige Position zu gehen, bevor der Körper komplett angehoben wird.

Es ist hilfreich, zuerst ohne Stab zu üben und den Stab während des Tests aufzulegen.

Picture Card

222 Jump and reach

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

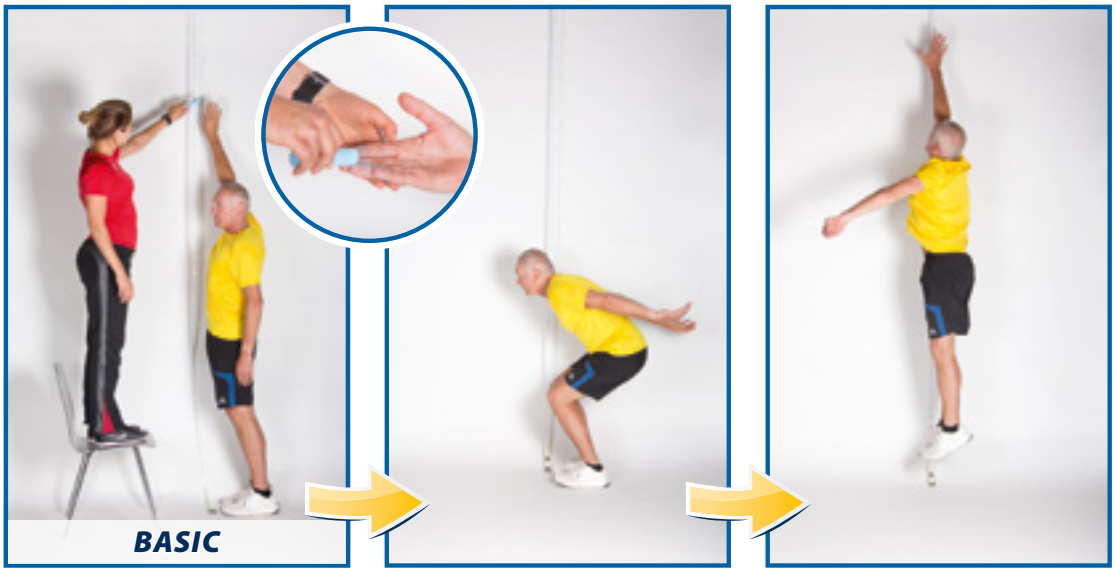
Maßband, Kreide oder Magnesium, Stuhl/Leiter oder Box

Aufgabe:

Die Testperson versucht so hoch wie möglich zu springen.

Zu berücksichtigen:

- ✔ gestreckter Arm während des Hochspringens
- ✔ aufrecht seitlich zur Wand stehen
- ✔ so hoch wie möglich springen
- ✔ die Wand muss mit den Fingerspitzen berührt werden



Fehlerquellen:

- ✖ falsche Bestimmung der vertikalen Reichweite
- ✖ Wand wird nicht am höchsten Punkt berührt
- ✖ Testperson nimmt mit den Beinen Schwung

Picture Card

222 Jump and reach

Anweisung 222: Jump and reach

Instruktionen – Davor
»Ich werde deine Fingerspitzen mit etwas Kreide markieren. Nun stelle dich seitwärts zu der Wand.

Nehme den wandnahen Arm nach oben und markiere den höchsten Punkt mit deinem Mittelfinger. Ich messe diesen Punkt.

Danach machst du einen kleinen Schritt von der Wand weg zur Seite und ich werde nochmals deine Fingerspitzen markieren.

Springe nun aus dieser Position heraus so hoch wie möglich. Du kannst in die Knie gehen und deine Arme zum Schwingen benutzen. Berühre die Wand mit deinen Fingerspitzen am höchsten Punkt und ich messe daraufhin auch diesen Punkt ab.

Jetzt kannst du einen weiteren Versuch machen.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) falsche Bestimmung der vertikalen Reichweite
2) Wand wird nicht am höchsten Punkt berührt
3) Testperson nimmt mit den Beinen Schwung

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Nutze deine Knie und Arme zum Schwung holen«
2) »Springe noch einmal und versuche die Wand am höchsten Punkt zu berühren«
3) »Starte aus dem festen Stand«

Zusätzliche Informationen
Stelle sicher, dass ein ausreichender Abstand zu Gegenständen oder Personen besteht.

Zur Orientierung und zur Vereinfachung während des Tests fixiere ein Metermaß (2 m) an der Wand in einem Meter Höhe, sodass insgesamt bis zu 3 m gemessen werden können. Nimm eine Leiter, einen Tisch oder einen Stuhl zur Messung der Höhe.

Picture Card

223 Liegestütze (modifiziert)

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

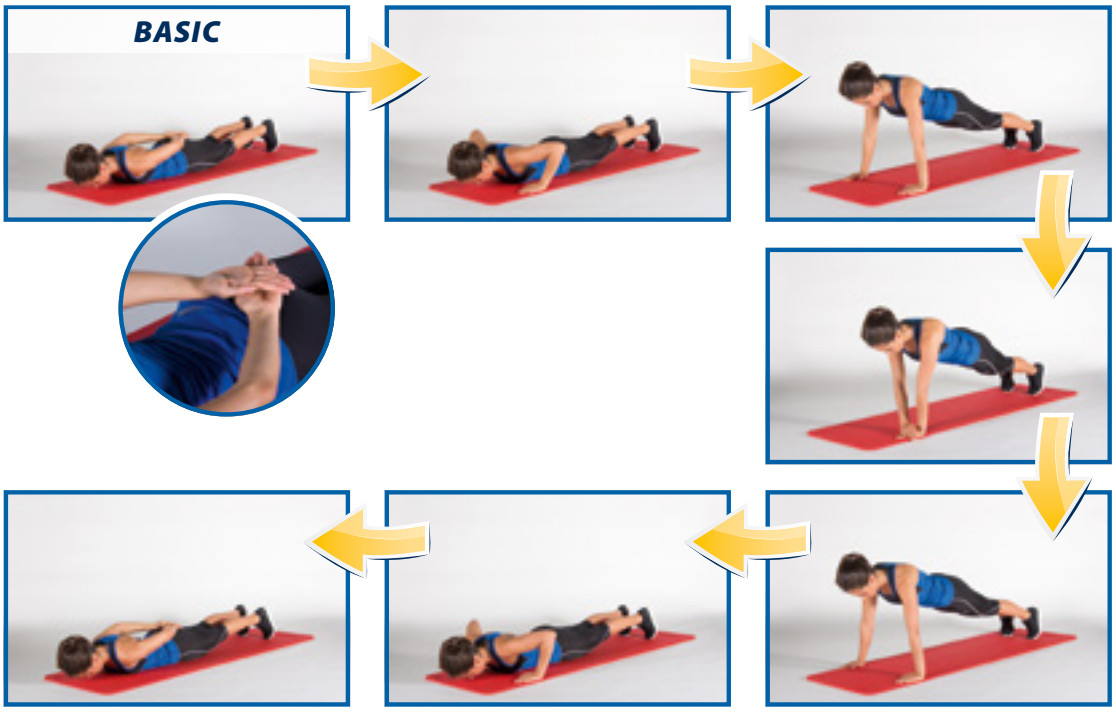
Dünne Gymnastikmatte, Stoppuhr

Aufgabe:

Die Testperson soll so viele Liegestütze wie möglich in 40 Sekunden absolvieren.

Zu berücksichtigen:

✔ Hände berühren sich hinter dem Rücken in der Bauchlage
✔ eine Hand tippt auf die andere in der oberen Position



Fehlerquellen:

✖ Beine und Oberkörper werden nicht zur gleichen Zeit angehoben
✖ Hände berühren sich nicht hinter dem Rücken
✖ in der oberen Position tippt die eine Hand nicht auf die andere
✖ Gesicht berührt den Boden

Picture Card

223 Liegestütze (modifiziert)

Anweisung 223: Liegestütze (modifiziert)

Instruktionen – Davor
»Zuerst starten wir damit, die Liegestütze einmal zu üben, danach starten wir den Test.

Bitte lege dich in Bauchlage auf die Matte. Deine Hände berühren sich hinter dem Rücken. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt.

Nun löse deine Hände, stelle sie nah neben die Schultern und drücke deinen ganzen Körper in einer Bewegung nach oben bis die Arme gestreckt sind. Nur die Füße und Hände berühren dann noch den Boden.

In dieser Position, wird eine Hand (die favorisierte) vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. So sind nur noch die Füße und eine Hand in Berührung mit dem Boden. Der Rumpf und die Beine bleiben gestreckt. Danach geht die Hand wieder in die Ausgangssituation zurück.

Nun gehe in die Startposition. Sobald du bereit bist, starte ich die Stoppuhr und zähle alle korrekt durchgeführten Wiederholungen in 40 Sekunden. Ich sage die Halbzeit an und sobald 40 Sekunden um sind.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) Beine und Oberkörper werden nicht zur gleichen Zeit angehoben
2) Hände berühren sich nicht hinter dem Rücken
3) in der oberen Position tippt die eine Hand nicht auf die andere
4) Gesicht berührt den Boden

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Drücke den ganzen Körper gleichzeitig nach oben, als ob dein Körper ein Brett ist«
2) »Klatsche mit den Händen hinter dem Rücken zusammen, dann bist du sicher, dass sie sich berührt haben«
3) »Hebe eine Hand und tippe die andere an«

Zusätzliche Informationen
Stelle sicher, dass die Anleitungen für die Testperson klar sind. Es sollten nicht mehr als zwei bis drei Wiederholungen geübt werden, da sonst eine Ermüdung eintrifft. Falls nötig, können die Anweisungen verbal während der Ausführung wiederholt werden.

Picture Card

231 Flamingo Balance

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

Balancesteg, Stoppuhr, dünne Gymnastikmatte

Aufgabe:

Die Testperson sollte das Gleichgewicht auf dem Steg für 60 Sekunden halten, ohne den Boden zu berühren.

Zu berücksichtigen:

- ✔ das Standbein ist gestreckt
- ✔ falls die Füße den Boden oder sich gegenseitig berühren, ist es ein Fehler
- ✔ verliert die Testperson das Gleichgewicht, wird die Zeit angehalten
- ✔ die Zeit wird gestartet, wenn beide Füße vom Boden gelöst werden
- ✔ der Blick ist geradeaus gerichtet

Fehlerquellen:

- ✖ das zweite Bein berührt den Boden, den Steg oder das balancierende Bein = Bodenkontakt
- ✖ Testperson verlässt den Steg mit beiden Füßen = Fall

Picture Card

231 Flamingo Balance

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 231: Flamingo Balance

Instruktionen – Davor
»Bitte stelle dich mit deinem favorisierten Bein auf diesen Steg. Strecke das andere Bein seitwärts und versuche das Gleichgewicht zu halten. Benutze deine Arme zum Balancieren.

Während der Testzeit von 60 Sekunden werde ich zählen, wie oft du den Boden bzw. das stehende Bein mit dem freien Bein berührst.

Versuche nicht herunterzufallen. Falls das passiert, halte ich die Stoppuhr an bis du zurück auf dem Steg bist. Falls dies mehr als zwei Mal passiert, wird der Test abgebrochen und die Fehlerzahl wird auf den höchsten Stand (30) gesetzt.

Wenn du bereit bist, starte ich jetzt die 60 Sekunden.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) das zweite Bein berührt den Boden, den Steg oder das balancierende Bein = Bodenkontakt
2) Testperson verlässt den Steg mit beiden Füßen = Fall

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Fixiere einen Punkt auf dem Boden oder in der Halle mit den Augen, um dich zu konzentrieren«
2) »Nutze deine Arme zum Balancieren«
3) »Versuche wieder hoch zu kommen«

Zusätzliche Informationen
Aus Sicherheitsgründen sollte der Steg eine breite Plattform zur Stabilisation haben.

Der Test sollte mit Schuhen durchgeführt werden.

Nach zwei kompletten Fällen, ist die Bewertung 30. Zur Motivation und als Zufriedenstellung, kann die Testperson dennoch den Test bis zu den 60 Sekunden fortführen.

Anleitung für den Balancesteg: siehe d. in der Materialbox.

Picture Card

232 Rückwärtsgehen

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

6 m-Klebeband, Maßband, Stoppuhr

Aufgabe:

Die Testperson läuft so schnell wie möglich rückwärts auf einer geraden, 6 Meter langen Linie. Die Zehen berühren die Ferse bei jedem Schritt.

Zu berücksichtigen:

- ✔ die Ferse des ersten Fußes berührt die Zehen des zweiten Fußes bei jedem Schritt
- ✔ die Füße müssen gerade auf der Linie platziert werden
- ✔ die Testperson hat drei Versuche

Fehlerquellen:

- ✖ die Füße berühren sich nicht gegenseitig
- ✖ die Testperson läuft nicht auf der Linie

Picture Card

232 Rückwärtsgehen

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 232: Rückwärtsgehen

Instruktionen – Davor
»Bitte gehe so schnell wie möglich entlang der 6-Meter-Linie rückwärts. Du hast drei Versuche.

Im ersten Versuch solltest du dich auf eine korrekte Ausführung konzentrieren. Nach diesem sicheren Versuch kannst du die Geschwindigkeit erhöhen.

Während des Rückwärtsgehens sollten sich deine Füße stets berühren. Die Fußspitze des Spielbeins berührt bei jedem Schritt die Ferse des Standbeins. Es darf keine Lücke zwischen den Füßen entstehen.

Beide Füße müssen über der 6-Meter-Linie sein, erst dann wird die Zeit gestoppt.

Ist die Durchführung nicht korrekt, wird der Test gestoppt und Zeit und Länge werden an diesem Punkt notiert.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) Füße berühren sich nicht gegenseitig
2) Testperson läuft nicht auf der Linie

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Mach es langsam und richtig, deine Füße sollten sich stets berühren«
2) »Versuche es nochmal langsamer mit dem Blick auf die Linie für eine korrekte Ausführung«
3) »Der erste Versuch ist nur für ein sicheres Ergebnis«

Zusätzliche Informationen
Ein Maßband sollte immer in Griffnähe sein. Werden die 6 Meter nicht vollständig geschafft, muss der weiteste Versuch (in m X,XX) notiert werden.

Nutze immer den ersten Versuch für ein sicheres Ergebnis.

Picture Card

241 Sit and Reach

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

Dünne Gymnastikmatte, sit and reach-Box, Maßband

Aufgabe:

Die Fingerspitzen sollen so weit wie möglich nach vorne gestreckt werden.

Zu berücksichtigen:

- ✔ die Zehen zeigen nach oben
- ✔ die Beine sind gestreckt
- ✔ das Maßband sollte zwischen den Füßen platziert werden
- ✔ unterschiedliches Maß bei Frauen und Männern

Fehlerquellen:

- ✖ die Position der Hände kann nicht für zwei Sekunden gehalten werden
- ✖ die Beine sind nicht gestreckt

Picture Card

241 Sit and Reach

EUROPEAN FITNESS BADGE

Anweisung 241: Sit and Reach

Instruktionen – Davor
»Sitze mit gestreckten Beinen auf den Boden. Die Fußsohlen sind flach gegen die Box gedrückt. Beide Beine werden fest und flach auf den Boden gepresst.

Nun strecke dich so weit wie möglich nach vorne Richtung Fußspitzen, die Handflächen sind aufeinander oder nebeneinander zum Boden gerichtet.

Deine Hände sollten immer auf der gleichen Höhe sein und die gesamte Bewegung sollte flüssig sein.

Halte diese Position für ein bis zwei Sekunden, sodass ich die Distanz messen kann.«

Beobachtung
Achte auf folgende Fehlerquellen:
1) die Endposition kann nicht für ein bis zwei Sekunden gehalten werden
2) die Beine sind nicht gestreckt

Nutze die folgenden Kommentare, um die Bewegung der Testperson zu korrigieren.

Instruktionen – Währenddessen
1) »Fasse so weit wie möglich nach vorne, aber es muss dir möglich sein diese Position kurz zu halten«
2) »Halte deine Beine am Boden in einer geraden Linie«
3) »Strecke deine Beine aus«

Zusätzliche Informationen
Anleitung für das Maßband: siehe Alternativen unter d. in der Materialbox.

Statt der sit and reach-Box kann eine umgedrehte Turnbank gegen eine Wand gestellt werden, um als flache Oberfläche zu fungieren.

Picture Card

151 & 251 A Body Shape Index

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

2 m-Metermaß, Waage, flexibles Maßband

Aufgabe:

Das Gewicht, die Größe und der Taillenumfang werden gemessen, um den Körperkonstitutionsindex zu errechnen.

Zu berücksichtigen:

- ✔ während der Größenmessung blickt die Person geradeaus und die Fersen berühren die Wand
- ✔ beide Füße werden während des Wiegens auf der Waage platziert
- ✔ während der Taillenmessung nimmt die Testperson einen tiefen Atemzug, atmet aus und hält dann für kurze Zeit den Atem für die Messung an

Fehlerquellen:

- ✖ der Taillenumfang wird nicht wie beschrieben gemessen
- ✖ Messfehler bei Körpergewicht und -größe
- ✖ falsche Eingabe in die Plattform

Picture Card

151 & 251 A Body Shape Index

Anweisung 151/251: A Body Shape Index (ABSI)

Anleitung zur Messung

Zur Berechnung des ABSI müssen die Körpergröße (in cm XXX), das Körpergewicht (in kg XX) und der Taillenumfang (in cm XX) gemessen werden.

Während der Messung des Taillenumfangs sollte die Testperson aufrecht stehen und das Gewicht sollte auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt sein. Die Arme hängen locker an der Seite. Jetzt kannst du nach dem höchsten Punkt der Hüftknochen und dem untersten Punkt des Rippenbogens fühlen. Mittig von diesen beiden Punkten sollte der Taillenumfang gemessen werden. Lege das Maßband um die Taille parallel zum Boden. Nun nimmt die Testperson einen tiefen Atemzug, atmet aus und hält dann kurz die Luft an. Jetzt misst du den Umfang. Als weitere Hilfestellung kann die Testperson selbst die Taille anzeigen.

Körpergröße und -gewicht sollten ohne Schuhe gemessen werden.

Für die Berechnung sollten 0,5 – 1,5 kg (je nach Bekleidung) des Gewichts abgezogen werden.

Instruktionen

»Bitte stelle dich stabil auf beide Beine, Füße hüftbreit. Die Arme hängen locker an der Seite. Ich werde nun deinen Taillenumfang messen. Atme dafür bitte tief ein, atme wieder aus und halte den Atem für 5 Sekunden an, damit ich messen kann.«

Zusätzliche Informationen

Bitte sei während der Messung vorsichtig, da manchen Personen die Situation unangenehm sein könnte.

Männer sollten, wenn möglich, von Männern und Frauen von Frauen vermessen werden.

Beschreibe jeden Schritt für die Testperson im Voraus und frage um Erlaubnis vor jeder Messung.

Picture Card

152 & 252 Body-Mass-Index (BMI)

EUROPEAN FITNESS BADGE

Material:

2 m-Metermaß, Waage

Aufgabe:

Das Gewicht und die Körpergröße müssen für den Body-Mass-Index gemessen werden.

Zu berücksichtigen:

✔ während der Größenmessung schaut die Person geradeaus und die Fersen berühren die Wand
✔ beide Füße werden während des Wiegens auf der Waage platziert

Fehlerquellen:

✖ Messfehler bei der Messung des Körpergewichts, -größe

Picture Card

152 & 252 Body-Mass-Index (BMI)

Anweisung 152/252: Body-Mass-Index (BMI)

Anleitung zur Messung
Um den BMI zu berechnen, müssen Körpergewicht (in kg XX) und Körpergröße (in cm XXX) gemessen werden.

Zur Messung des Gewichts sollte die Testperson keine unnötige Kleidung (wie bspw. eine Jacke) tragen.

Körpergewicht und -größe sollten ohne Schuhe gemessen werden.

Für die Berechnung sollten 0,5 – 1,5 kg (je nach Bekleidung) des Gewichts abgezogen werden.

Zusätzliche Informationen
Bitte sei während der Messung vorsichtig, da manchen Personen die Situation unangenehm sein könnte.

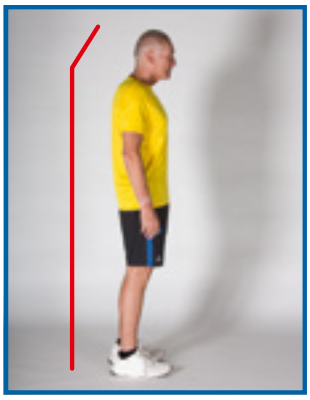
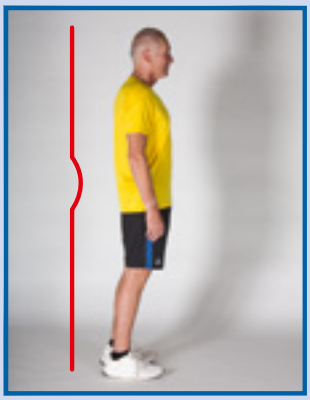
Männer sollten, wenn möglich, von Männern und Frauen von Frauen vermessen werden.

Beschreibe jeden Schritt für die Testperson im Voraus und frage um Erlaubnis vor jeder Messung.

Picture Card

161 & 261 Körperhaltungstest

EUROPEAN FITNESS BADGE

Bild	Beschreibung	Wertung
Perfekte Haltung	Keine Beanstandung	**A**
	Nach vorne gestreckter Kopf: das Ohr ist hier deutlich vor der Schulterlinie	**B**
	Hohlkreuz: der untere Rücken hat hier eine unnormal starke Wölbung	**C**
	Nach vorne gestreckter Kopf UND Hohlkreuz	**D (B+C)**
Nicht durchgeführt	Der Test kann aufgrund von Schmerzen oder Verletzungen nicht durchgeführt werden	**E**

Picture Card

161 & 261 Körperhaltungstest

Anweisung 161/261: Körperhaltungstest

Instruktionen – Davor
»Ich werde dich gleich im stabilen Stand beobachten.«

Beobachtung
Beobachte die Testperson während du etwa in 3 Metern Entfernung seitlich stehst. Nimm dir etwa 5 Sekunden Zeit, die Haltung zu analysieren.

Instruktionen – Währenddessen
»So nun lasse uns den Test beginnen. Nehme eine natürliche Haltung ein. Schaue geradeaus, deine Arme hängen locker seitlich. Jetzt zähle ab 10 rückwärts.«

Zusätzliche Informationen
Während der Beobachtung hilft oft ein kleiner Smalltalk oder die Testperson zählt von 10 rückwärts, damit die Haltung natürlich bleibt. Es sollte währenddessen nicht über die Beobachtung oder das Ergebnis gesprochen werden und die Haltung nicht verbessert werden.

g. Datenblätter

TEST PROFILE 1

EUROPEAN FITNESS BADGE

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Test	Scoring	Result

endurance 1 of 2

Test	Scoring	Result
STEP$_{111}$	1 = less than 1 minute 2 = 1 minute to 2:39 minutes 3 = 2:40 minutes – the test is passed	☐

If the step test is not possible, activity questionnaire is used and N-Ex is calculated

strength 2 of 3

Test	Scoring	Result
PLANKING$_{121}$	1 = feels pain or cannot perform the prone plank for 15 seconds 2 = hold the prone plank for 15 seconds 3 = hold the prone plank for at least 30 seconds	☐
STAND-UP$_{122}$	1 = get up with both legs at the same time 2 = get up with the right **or** left leg 3 = get up with the right **and** the left leg	☐
PUSH-UP$_{123}$	1 = < 5 modified push-ups 2 = 5 modified push-ups 3 = additional ≥ 5 normal push-ups	☐

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Ida Pauly (DTB)

TEST PROFILE 1

Test	Scoring	Result
coordination 2 of 2		
BALANCE$_{131}$	1 = stand less than 15 seconds with open eyes on one leg 2 = stand 15 seconds with open eyes on one leg 3 = stand 15 seconds with closed eyes on one leg	
JUMPJACK$_{132}$	1 = repeat the exercise less than 10 times 2 = repeated 10 times – but not fluently 3 = repeated 10 times in a fluently performance	
flexibility 1 of 1		
SIT&REACH$_{141}$	1 = ≤ - 10 cm (male), ≤ - 5 cm (female) 2 = - 10 cm to – 5 cm (male), - 5 to 0 cm (female) 3 = ≥ -5 cm (male), ≥ 0 cm (female)	
body composition free		
It is highly recommended to measure height, weight and waist circumference. If not please ask the participant for an estimation concerning his/her weight and height.		
WEIGHT		kg
HEIGHT		cm
WAIST		cm
body composition was measured by the test instructor		
participant was asked about his body composition – in this case only BMI can be calculated		
posture free		
POSTURE$_{161}$	Posture A: none of the criteria below are present Posture B: forward head position Posture C: too hollow lower back posture Posture D: (= score B+C) both forward head position (score B) AND too hollow lower back (score C) Posture E: the test could not be performed due to pain or injury	A - E

h. Beispiel für Urkunden

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

On the **26/03/2017**,

Thomas Meier

took part at the
European Fitness Badge Event
ProjectgroupTestevent

BASIC

Congratulations!

Your fitness is basically supporting your health. You should participate in fitness programs to reach the next level. Ask for the possibilities in a sports club next door.

KIT-Team, EFB Instructor

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

On the **01/06/2017**,

Peter Schmidt

took part at the
European Fitness Badge Event
Sportevent

ADVANCED

Congratulations!

You are in a rather good physical shape.
Keep it up to raise your fitness to the next level!

Anne Müller, EFB Instructor

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

On the **26/03/2017**,

Max Schmidt

took part at the
European Fitness Badge Event
ProjectgroupEvent

APPROVED

Congratulations!

You are in a very good physical shape.
Go further on to keep it!

KIT-Team, EFB Instructor

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)

i. Beispiel für ein Ergebnisblatt

P-GER-4F3S-97D8

Sportevent

Profile 2

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

ID P-GER-4F3S-97D8

Test	Scoring	Result	
endurance 1 of 2			
STEP 211	The test person has to go on until the pace cannot be followed anymore	Min	4
		Sec	55
	Height of the step	cm	34
WALKING 212	Measuring the time needed for 2 km	Min	
		Sec	
strength 3 of 3			
PLANKING 221	Maintaining the position, with the body's weight borne on forearms, elbows, and toes as long as possible (max 4 minutes)	Min	3
		Sec	10
JUMP 222	Measuring the vertical reach (highest reaching point) and the jumping reach (highest jumping point) in centimeter	reach / cm	170
		jump / cm	218
PUSH-UP 223	Measuring all correct push-ups within 40 seconds	count	18

P-GER-4F3S-97D8

Test	Scoring	Result	
coordination 2 of 2			
FLAMINGO 231	Measuring the number of fails in 60 seconds, the maximum number of fails is 30	count	3
WALKBACK 232	time if the 6 meter are reached	Min	
		Sec	16
	distance if the 6 meter are NOT reached	cm	
flexibility 1 of 1			
SIT&REACH 241	Measuring the distance between sole level and fingertips im cm (please mark positive or negative)	+/-	-
		cm	0
body 3 of 3			
WEIGHT 251		kg	88
HEIGHT 252		cm	176
WAIST 253		cm	99
		Not measured	
posture 1 of 1			
POSTURE 261	A = none of the criteria below are present B = forward head position C = too hollow lower back posture D = forward head position (B) AND too hollow lower back (C) E = the test could not be performed due to pain or injury		C

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)

P-GER-4F3S-97D8

Anne Müller
Sportevent

Profile 2

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

Your individual result

Peter Schmidt

1 point = ≤ 20 **2 points** = 21 – 40 **3 points** = 41 – 60 **4 points** = 61 – 80 **5 points** = > 80

1		You received one point at a test. This corresponds to the percentile rank ≤ 20. This means 20 % or less of the population have the same or a worse result than you.
2		You received two points at a test. This corresponds to the percentile rank 21 – 40. This means 20-40 % of the population have the same or a worse result than you.
3		You received three points at a test. This corresponds to the percentile rank 41 – 60. This means 41 – 60 % of the population have the same or a worse result than you.
4		You received four points at a test. This corresponds to the percentile rank 61 – 80. This means 61 - 80 % of the population have the same or a worse result than you.
5		You received five points at a test. This corresponds to the percentile rank > 80. This means > 80 % of the population have the same or a worse result than you.

	Test	Notice		result	points	color
endurance						
211	STEP	VO2max	ml/kg/min	46.00	4	
212	WALKING	time needed for 2 km	min, sec		-	
strength						
221	PLANKING	maintaining the position, with the body's weight borne on forearms, elbows, and toes as long as possible	min, sec	03:10	-	
222	JUMP	difference between the vertical reach (highest reaching point) and the jumping reach (highest jumping point) in centimeter	cm	48	4	
223	PUSH-UP	number of push-ups in 40 seconds	count	18	5	
coordination						
231	FLAMINGO	number of fails in 60 seconds	count	3	3	
232	WALKBACK	time in seconds if the 6 meter are reached	min, sec	00:16.0	2	
flexibility						
241	SIT&REACH	difference to sole level	cm	-0 cm	3	
	TOTAL	The TOTAL value is calculated as sum out of the single results in the four dimensions (endurance, strength, coordination, flexibility). If there exist more than one test item per dimension, the mean value is calculated.			14	

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)

P-GER-4F3S-97D8

Anne Müller
Sportevent

Profile 2

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

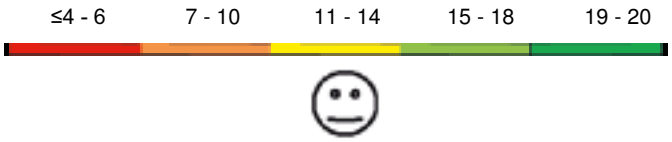
EUROPEAN FITNESS BADGE

Your individual feedback

Peter Schmidt

OVERALL RESULT

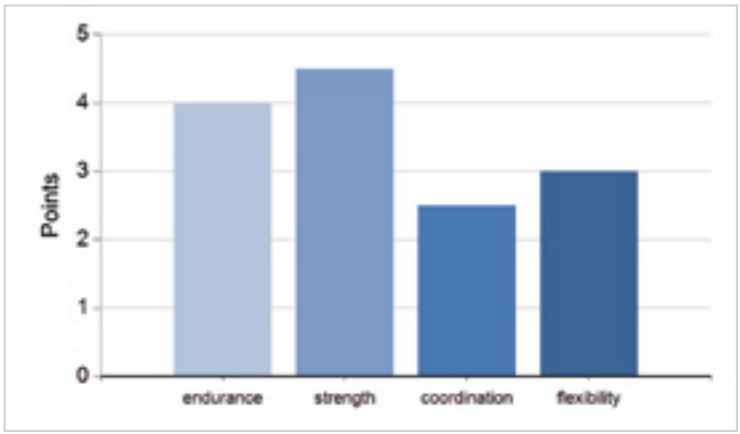
Congratulations! You achieved the European Fitness Badge Level 2.
ADVANCED
This means, your result on average is over the percentile rank 40.
Your Result is:



You reached 14 of achievable 20 points.
For a successful performance of the European Fitness Badge you need at least 11 points.

RESULTS IN SPECIFIC FITNESS DIMENSIONS

5 Points: The result is high over average.
4 Points: The result is over average.
3 Points: The result is average.
2 Points: The result is under average.
1 Point: The result is far under average.



Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)

P-GER-4F3S-97D8

Anne Müller
Sportevent

Profile 2

ACTIVITY RESULT

You answered "I do 1-3 hours per week physical exercises (like fitness, running, swimming, cycling or brisk walking) with at least moderate intensity."

Please consider the following advice:

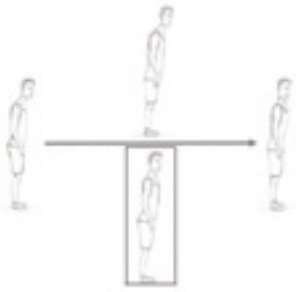
Very good, you are doing a lot of sport. Try to maintain your level or maybe you can increase the time to over three hours a week.

BODY COMPOSITION RESULT

The ABSI Score provides an information about your body composition, especially about the health risk of your abdominal fat distribution.

Your ABSI classification is average. Your ABSI Score is 0.0802. Your body composition is ok, you have a normal risk for illness and mortality.

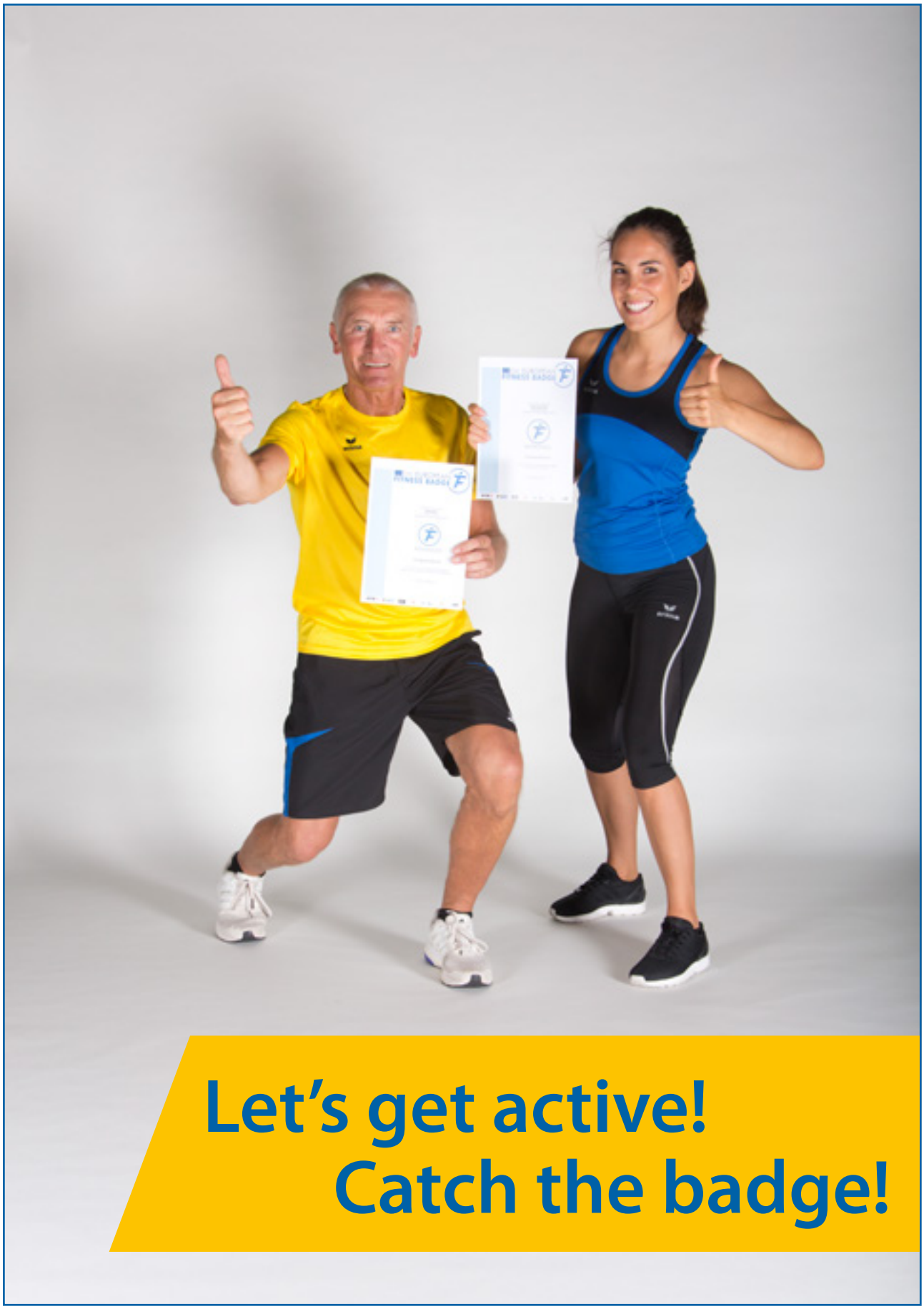
POSTURE RESULT



The instructor observed an abnormal lower back curvature. This might be due to a sedentary lifestyle and poor sitting habits, causing lower back pain.

@ **For further information about the EFB see our website: www.fitnessbadge.eu**

Project management: Prof.Dr. Klaus Bös (KIT), Prof.Dr. Walter Brehm (DTB), Pia Pauly (DTB)


Let’s get active!
Catch the badge!

With the support of the
Erasmus+ programme
of the European Union

EFB Partner

SPORT UNION

artevelde hogeschool
LID VAN DE ASSOCIATIE UNIVERSITEIT GENT

DGI

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

KIT
Karlsruher Institut für Technologie

Ubae
FUNDACIÓ

eurofitness
emocions

ISCA
INTERNATIONAL SPORT AND CULTURE ASSOCIATION