

Obersberger Fitnesstest



- Erläuterungen und Handreichungen zur Durchführung -

Dezember 2010

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer,

diese Handreichung soll euch beim erfolgreichen Absolvieren des Obersberger Fitnesstests bzw. dessen erfolgreicher Umsetzung hilfreich sein. Sie bietet eine kurze Darstellung zu Absicht und Inhalt des Tests, erläutert den Aufbau und die Organisation und erklärt die einzelnen Teststationen. Außerdem enthält die Handreichung Testprotokolle, in die die erreichten Leistungen eingetragen werden können sowie Bewertungstabellen, die das Zustandekommen der Leistungsbewertung nachvollziehen lassen.

Wir wünschen euch viel Erfolg bei der Durchführung des Tests!

Daniel Hopp und Jens Junek

Zielstellungen und Inhalt

Der Obersberger Fitnesstest wurde 2010 für die jährliche zentrale Testung aller Schülerinnen und Schüler der Einführungsphase an der Modellschule Obersberg entwickelt und löst den Münchner Fitnesstest ab. Der Test soll einerseits ein klares Bild über die allgemeine konditionelle Leistungsfähigkeit jeder Schülerin und jedes Schülers geben, andererseits aber auch vergleichende Fragestellungen zwischen den Schülerinnen und Schülern eines Jahrgangs bzw. zwischen verschiedenen Jahrgängen ermöglichen.

Damit der Test dies leisten kann und auf längere Zeit sinnvoll an der Modellschule Obersberg durchführbar ist, muss er folgenden Anforderungen standhalten:

- Der Test spiegelt objektiv messbar den Fitnesszustand jeder Testperson wider und drückt dies in einer differenzierten Bewertung aus.
- Der Test überprüft ein breites Spektrum der konditionellen Fähigkeiten.
- Der Test verfügt über ein hohes Maß an Vergleichbarkeit durch weitgehende Standardisierung der Durchführungsbedingungen.
- Der Test ist ökonomisch aufzubauen, durchzuführen und auszuwerten.
- Der Materialaufwand der Testung ist gering.
- Der Test ist in seinen Bestandteilen veränderbar und kann so auf sich ändernde Faktoren angeglichen werden, ohne in seiner Gesamtheit in Frage gestellt werden zu müssen.

Aufbau und Organisation

Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen in einer **festen Reihenfolge** sechs Stationen (siehe Testprotokoll bzw. Übungsbeschreibungen). An jeder Station beträgt die **Bewegungszeit 45 Sek.** Zwischen den Stationen haben die Schülerinnen und Schüler jeweils **90 Sek. Pause**, die sie zur Erholung bzw. zum Wechsel der Station nutzen können. Die Start- und Stoppsignale werden für alle Stationen zentral gegeben.

Die Testdauer beträgt somit für jeden Prüfling 12 Minuten.

Die zentrale Testung aller Schülerinnen und Schüler der Einführungsphase findet an einem Schultag im Zeitraum der ersten bis sechsten Stunde statt. **Jeder Schülerin und jedem Schüler wird eine Startnummer und damit verbunden eine feste Startzeit zugeordnet.** Diese Startzeit gibt den Zeitpunkt vor, zu dem die Schülerin/ der Schüler den Test an der ersten Station beginnt. **Wir empfehlen dringend, sich bereits 15 – 20 Minuten vor Beginn des Tests in Sportkleidung in der Sporthalle einzufinden** und sich in der Aufwärmzone individuell zu erwärmen.

Vor Beginn des Tests ist ein Testprotokollbogen auszufüllen, in den die Zähler an den jeweiligen Stationen die erreichten Wiederholungszahlen eintragen. Der Testprotokollbogen wird unmittelbar nach Beendigung des Tests am Auswertungstisch abgegeben. Dort erfährt die Testperson sofort das Testergebnis.

Hinweise zu Aufbau und Organisation mit nur einer Lehrperson (Durchführung des Tests im Regelunterricht)

Bei der Durchführung mit nur einer Lehrperson ohne weitere Zähler ist es sinnvoll, die Schülerinnen und Schüler partnerweise einzuteilen und sie nacheinander den Test durchlaufen bzw. zählen zu lassen.

Abhängig davon, ob an einer Station gleichzeitig ein oder zwei Testpersonen arbeiten sollen, ergibt sich folgender Materialbedarf:

bei einer Testperson:

- 1 Stoppuhr
- 1 Maßband
- 1 Langbank
- 1 Basketball
- 1 Markierung/ Mattenkante
- 1 Kastendeckel
- 3 Turnmatten
- 1 Gymnastikstab
- 1 Seil
- 2 Markierungen (Pylone)

bei zwei Testpersonen:

- 1 Stoppuhr
- 1 Maßband
- 1 Langbank
- 2 Basketbälle
- 1 Markierung/ Mattenkante
- 2 Kastendeckel
- 6 Turnmatten
- 2 Gymnastikstäbe
- 2 Seile
- 2 Markierungen (Pylone)

Obersberger Fitnesstest Testprotokoll

Startnummer:

Name:

Startzeit:

Klasse:

Station	Fähigkeit	Übungsbezeichnung	Testzeit	Ergebnis in Wiederholungen	
1	Schnelligkeit	Wechselsteps	20 sek.		
	Schnelligkeit	Druckwurf	25 sek.		
2	Kraftausdauer	Kastendeckel-Liegestütze	45 sek.		
3	Beweglichkeit	Durchsteiger	45 sek.		Gesamtpunktzahl:
4	Schnelligkeitsausdauer	Seilspringen	45 sek.		
5	Kraftausdauer	Hacke-Spitze	45 sek.		Notenpunkte:
6	Schnelligkeitsausdauer	Linienlauf	45 sek.		

Station 1, erste Übung

Wechselsteps



Zielstellung:

Schnelligkeit (speziell die Frequenzschnelligkeit der unteren Extremitäten)

Beanspruchte Muskulatur:

Komplette Beinmuskulatur, Hüft- und Gesäßmuskulatur

Material:

1 Langbank

Durchführung:

Die Testperson steht in Schrittstellung (ein Fuß ist bereits auf der Langbank) vor der Langbank. Nach dem Startsignal berühren **wechselseitig** (d.h. es wird vom linken auf den rechten Fuß „umgesprungen“) die Füße 20 sek. lang so schnell und so oft wie möglich die Langbank. Dabei muss die Langbank nur leicht berührt werden, jede Berührung gilt als eine Wiederholung.

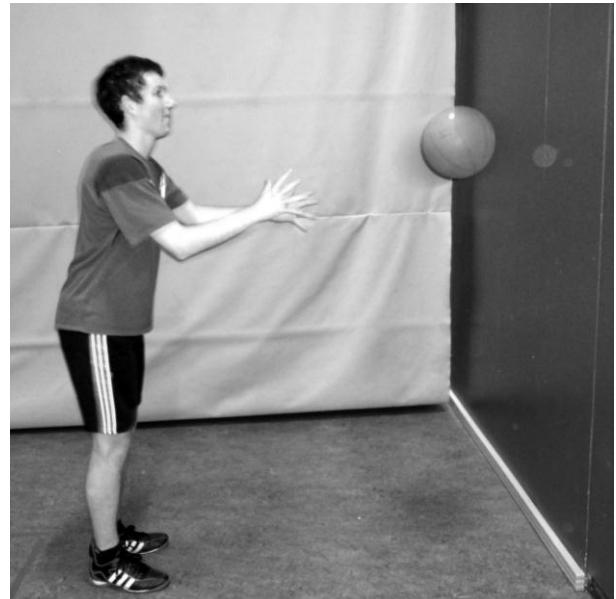
Hinweis: Nach den 20 sek. geht die Testperson sofort zu Station 1 b (Druckwurf an die Wand), da dies eine Doppelstation ohne Unterbrechung oder Pause ist! Dort beginnt ihr sofort mit dem Druckwurf an die Wand (Übungsbeschreibung siehe unten).

Bewertung:

Jede Berührung der Langbank mit dem Fuß zählt als eine Wiederholung.

Station 1, zweite Übung

Druckwurf an die Wand



Zielstellung:

Schnelligkeit (Frequenzschnelligkeit beider Arme)

Beanspruchte Muskulatur:

Schulter- und Armmuskulatur

Material:

1 Basketball, Linienmarkierung oder Mattenkante im 2-m-Abstand von der Wand

Durchführung:

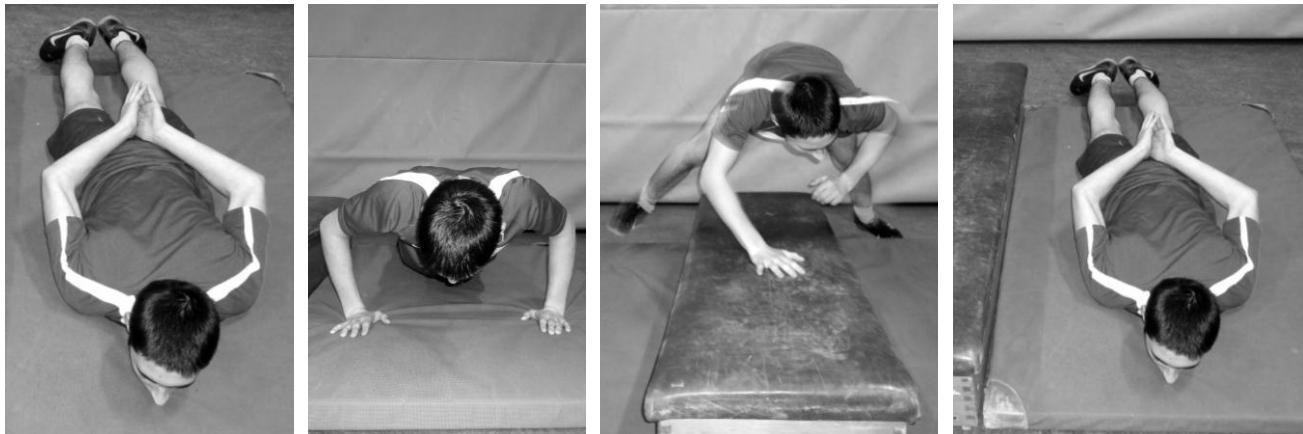
Die Testperson kommt von Station 1a (Wechselsteps) und begibt sich **im Anschluss an Station 1a unmittelbar an diese Station**. Die Testperson positioniert sich in Schrittstellung hinter der Markierung und **beginnt sofort (ohne weiteres Startsignal des Übungsleiters)** mit den Druckpässen gegen die Wand. Die Druckwürfe gegen die Wand erfolgen 25 sek. lang so oft wie möglich. Es wird beidarmig und in Brusthöhe geworfen. Die Markierung darf nur kurzzeitig bei Ballverlust überschritten werden.

Bewertung:

Jeder an die Wand geprellte und wieder aufgenommene Ball zählt als eine Wiederholung. Dabei muss der Ball nicht direkt gefangen werden (was natürlich optimaler ist, da es weniger Zeit kostet). Ein Ball, der von der Wand auf den Boden springt und hinter (!) der Markierung wieder aufgenommen wird, zählt deshalb auch als eine Wiederholung.

Station 2

Kastendeckelliegestütze



Zielstellung:

Kraftausdauer (Leistungsfähigkeit der Arm-, Schulter- und Hüftmuskulatur)

Beanspruchte Muskulatur:

Arm-, Schulter-, Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur

Material:

2 Turnmatten, Kastendeckel

Durchführung:

Die Testperson liegt in der Ausgangsposition seitlich neben dem Kastendeckel. Sie liegt dazu auf dem Bauch und die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Nach dem Startsignal **drückt sich die Testperson in den Liegestütz** und überquert den Kastendeckel, um auf der anderen Seite wieder die Ausgangsposition einzunehmen. Nach der **Berührung der Hände** hinter dem Rücken erfolgt die erneute Überquerung des Kastens in analoger Weise.

Hinweis: Nach dem Aufstützen aus dem Liegestütz kann die Überquerung des Kastendeckels beliebig erfolgen. Ein Aufstehen und Übersteigen des Kastendeckels oder das „Überrollen“ sind also regelgerecht.

Bewertung:

Gewertet wird jede Überquerung des Kastendeckels nach vorherigem Hochdrücken aus der Liegestützposition bis zur Berührung der Hände hinter dem Rücken innerhalb der Testzeit.

Station 3

Durchsteiger



Zielstellung:

Beweglichkeit (Test der Beweglichkeit im Schulter- und Hüftgelenk)

Beanspruchte Muskulatur:

Hüftstreckmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur, Schultermuskulatur



Material:

1 Gymnastikstab

Durchführung:

Die Testperson steht aufrecht und umfasst den Gymnastikstab mit beiden Händen (etwas mehr als schulterbreit). Der Stab wird vorne an den Oberschenkeln gehalten. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von hinten nach vorn über den **Gymnastikstab** (Beine nacheinander), welcher dabei **NICHT losgelassen werden darf!** Nun erfolgt das „Zurücksteigen“ von vorn nach hinten über den Gymnastikstab (wieder Beine nacheinander). Der Gymnastikstab darf dabei NICHT losgelassen werden (**Fehlerbilder siehe rechts!**). Nun erfolgt die Bewegung wieder von hinten nach vorn usw.



Bewertung:

Jeder Durchsteiger (von vorne nach hinten oder von hinten nach vorne) mit beiden Beinen zählt als eine Wiederholung. Der Durchsteiger wird dabei nur gezählt, wenn während des Durchsteigens beide Hände den Gymnastikstab umfassen und der Gymnastikstab nicht losgelassen wird!

Station 4

Seilspringen



Zielstellung:

Schnelligkeitsausdauer und Ganzkörperkoordination

Beanspruchte Muskulatur:

Waden- und Scheinbeinmuskulatur sowie die Oberschenkelmuskulatur

Material:

1 Springseil

Durchführung:

Die Testperson führt nach dem Startsignal möglichst viele Seildurchschläge durch.

Bewertung:

Jeder gelungene Seildurchschlag zählt als eine Wiederholung. Ein Seildurchschlag ist dann gelungen, wenn die Person dabei nicht „hängen bleibt“ und neu beginnen muss. Doppeldurchschläge werden nur als eine Wiederholung erfasst. Mit jedem Durchschlag sollte also auch wieder eine Bodenberührung der Füße erfolgen.

Station 5

Hacke – Spitze



Zielstellung:

Kraftausdauer (Ganzkörperstabilisation)

Beanspruchte Muskulatur:

Schulter-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur

Material:

1 Turnmatte



Durchführung:

Die Testperson befindet sich im Unterarmstütz. Dabei bilden die Ellenbogen und die zur Faust zusammengeführten Hände ein Dreieck. **Rumpf und Beine sind gestreckt; der Körper (Kopf–Po–Füße) bildet eine Linie.** Mit Testbeginn wird abwechselnd jeweils ein gestrecktes Bein angehoben und berührt mit der Fußspitze die Hacke des jeweiligen anderen Fußes. Die Knie bleiben bei der Übungsausführung gestreckt.



Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass der Körper gestreckt bleibt. Wiederholungen mit deutlich erhöbenem oder „durchhängenden“ Gesäß werden nicht gewertet (**Fehlerbilder siehe rechts!**). Während des Fußwechsels ist es nicht erforderlich, dass der eine Fuß abgestellt werden muss, bevor der andere von der Matte gehoben wird; ein „**Umspringen**“ ist also erlaubt.

Bewertung:

Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen Fußspitze – Ferse innerhalb der Testzeit.

Station 6

Pendellauf



Zielstellung:

Schnelligkeit (Schnelligkeits- und Beschleunigungsfähigkeit)

Beanspruchte Muskulatur:

Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur (Ganzkörperbelastung)

Material:

2 Markierungen

Durchführung:

Auf dem Hallenboden werden zwei Markierungslinien im Abstand von 9 Meter aufgeklebt. Die Testperson befindet sich in der Schrittstellung hinter einer der Markierungslinien. Nach dem Startsignal erfolgt der Sprint zur anderen Linie, die **mit der Hand berührt werden muss**. Anschließend sprintet die Testperson wieder zur Anfangslinie zurück usw.

Bewertung:

Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Wechsel zwischen den Linien innerhalb der Testzeit. (Das heißt, einmal hin und zurück zählt als zwei Wiederholungen.)

Bewertungsmaßstab für Schülerinnen**WEIBLICH**

Damit alle Stationen mit der gleichen Gewichtung in die Bewertung eingehen, werden die erreichten Wiederholungszahlen zunächst mit einem **Ausgleichsfaktor** multipliziert und dann addiert. Die Summe entspricht der erreichten **Gesamtpunktzahl**, die über die Wertetabelle einem **Notenwert** zugeordnet werden kann.

Im Folgenden ein Beispiel:

Station	Wiederholungszahl	Ausgleichsfaktor	Ergebnis
1	70	x 1,1	77
2	15	x 5,8	87
3	29	x 2,4	69,6
4	61	x 1	61
5	69	x 1,3	89,7
6	19	x 5	95
		Gesamtpunktzahl	479

Diese Gesamtpunktzahl entspricht einem **Ergebnis von 10 Notenpunkten**.

Notenwerttabelle Schülerinnen:

15 Punkte	ab 563	07 Punkte	ab 403
14 Punkte	ab 545	06 Punkte	ab 379
13 Punkte	ab 528	05 Punkte	ab 355
12 Punkte	ab 510	04 Punkte	ab 330
11 Punkte	ab 493	03 Punkte	ab 283
10 Punkte	ab 475	02 Punkte	ab 235
09 Punkte	ab 451	01 Punkte	ab 188
08 Punkte	ab 427	00 Punkte	unter 188

Bewertungsmaßstab für Schüler**MÄNNLICH**

Damit alle Stationen mit der gleichen Gewichtung in die Bewertung eingehen, werden die erreichten Wiederholungszahlen zunächst mit einem **Ausgleichsfaktor** multipliziert und dann addiert. Die Summe entspricht der erreichten **Gesamtpunktzahl**, die über die Wertetabelle einem **Notenwert** zugeordnet werden kann.

Im Folgenden ein Beispiel:

Station	Wiederholungszahl	Ausgleichsfaktor	Ergebnis
1	69	x 0,9	62,1
2	19	x 4,1	77,9
3	46	x 2,4	110,4
4	58	x 1	58
5	45	x 1,15	51,75
6	17	x 4,5	76,5
		Gesamtpunktzahl	436

Diese Gesamtpunktzahl entspricht einem **Ergebnis von 09 Notenpunkten**.

Notenwerttabelle Schüler:

15 Punkte	ab 549	07 Punkte	ab 386
14 Punkte	ab 532	06 Punkte	ab 362
13 Punkte	ab 514	05 Punkte	ab 338
12 Punkte	ab 497	04 Punkte	ab 302
11 Punkte	ab 479	03 Punkte	ab 254
10 Punkte	ab 458	02 Punkte	ab 207
09 Punkte	ab 434	01 Punkte	ab 159
08 Punkte	ab 410	00 Punkte	unter 159

Impressum

Verfasser: Daniel Hopp/ Jens Junek
Modellschule Obersberg
Am Obersberg 25
36251 Bad Hersfeld
www.modellschule-obersberg.de

Alle Darstellungen dieser Testbeschreibung einschließlich der Wertetabellen sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Anwendung oder jede andere Nutzung des Materials außerhalb der Modellschule Obersberg bedarf der Genehmigung.

Besonderer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern der Modellschule Obersberg, die an der Erstellung dieses Materials beteiligt waren. Hier sind insbesondere zu nennen: Ibrahim Akkus (Fotos), Yannik Becker (Fotos), Thorben Martach (Fotos), Florian Michl (Fotos, Fotobearbeitung), Raoul Nitsche (Fotos), Benedikt Schär (Fotos), Ann-Brit Schiller (Fotos), Lisa Thornagel (Datenverarbeitung), Michael Wiegand (Fotos).