



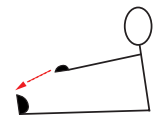
Fahrrad!-Fitnessstest

Am besten machst du den Test mit einem Freund oder einer Freundin. Dann könnt ihr gegenseitig eure Zeit stoppen, die Anzahl der Wiederholungen zählen und aufpassen, dass ihr die Übung richtig ausführt und niemand schummelt. In den Tabellen kannst du jeweils dein Ergebnis markieren.

1. Sit and Reach – Wie beweglich bist du?

Setze dich wie auf der Zeichnung mit gestreckten Beinen im Langsitz auf den Boden. Beuge dich nun langsam nach vorne und schiebe beide Hände, so weit du kannst, nach vorne. Wichtig: Deine Knie sollen gestreckt bleiben!

Miss den Abstand zwischen deinen Fingerspitzen und deinen Fußspitzen mit einem Lineal oder Zollstock. Kommst du über die Fußspitzen hinaus, stelle vor die Zentimeterzahl ein „+“, wenn dir zwischen den Fuß- und Fingerspitzen ein Stück fehlt, lass die Zentimeter ausmessen und gebe vor die Zahl ein „-“ ein.



Jungen (cm):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥9	4 – 8	-2 – 3	-11 – -3	-19 – -12	≤-20
11 JAHRE	≥11	5 – 10	-1 – 4	-10 – -2	-17 – -11	≤-18
12 JAHRE	≥9	5 – 8	-1 – 4	-11 – -2	-20 – -12	≤-21
13 JAHRE	≥11	3 – 10	-4 – 2	-10 – -5	-19 – -11	≤-20
14 JAHRE	≥15	6 – 14	0 – 5	-9 – -1	-16 – -10	≤-17
15 JAHRE	≥20	7 – 19	-2 – 6	-8 – -3	-16 – -9	≤-17
16 JAHRE	≥20	10 – 19	1 – 9	-9 – 0	-17 – -10	≤-18

Mädchen (cm):

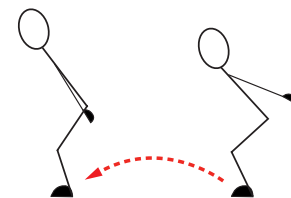
ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥16	8 – 15	0 – 7	-8 – -1	-16 – -9	≤-17
11 JAHRE	≥13	6 – 12	-1 – 5	-10 – -2	-14 – -11	≤-15
12 JAHRE	≥16	9 – 15	1 – 8	-8 – 0	-17 – -9	≤-18
13 JAHRE	≥19	14 – 18	5 – 13	-4 – 4	-12 – -5	≤-13
14 JAHRE	≥22	14 – 21	6 – 13	-5 – 5	-17 – -6	≤-18
15 JAHRE	≥20	14 – 19	4 – 13	-7 – 3	-19 – -8	≤-20
16 JAHRE	≥24	18 – 23	4 – 17	-5 – 3	-19 – -6	≤-20

2. Standweitsprung – wie viel Sprungkraft hast du?

Aufgabe: Markiere auf dem Boden eine Absprunglinie, zum Beispiel mit Klebeband. Stelle dich vor dieser Linie auf, hol mit beiden Armen Schwung und springe mit beiden Beinen aus dem Stand nach vorn.

Achte darauf, dass du nach dem Sprung sicher landest und nicht fällst.

Wenn du gelandet bist, bleibe in der Position stehen, bis dein Testpartner oder deine Testpartnerin die Weite gemessen hat. Wenn du alleine bist, leg einen Gegenstand, zum Beispiel einen Bleistift, an deine Ferse und miss von der Absprunglinie bis zu der Markierung deiner Ferse.



Wichtigste Hinweise:

- nicht mit Anlauf springen
- einbeiniger Absprung nicht erlaubt
- auf beiden Füßen im sicheren Stand landen
- nach dem Sprung nicht nach vorne oder hinten fallen oder treten bzw. nicht die Hände aufsetzen – ansonsten neuer Versuch

Jungen (cm):

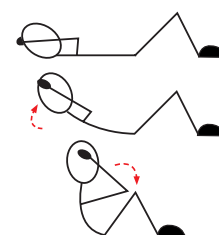
ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥184	160 – 183	144 – 159	121 – 143	89 – 120	≤88
11 JAHRE	≥186	166 – 185	146 – 165	121 – 145	91 – 120	≤90
12 JAHRE	≥192	175 – 191	156 – 174	128 – 155	99 – 127	≤98
13 JAHRE	≥206	184 – 205	160 – 183	133 – 159	88 – 132	≤87
14 JAHRE	≥213	191 – 212	170 – 190	145 – 169	112 – 144	≤111
15 JAHRE	≥225	201 – 224	174 – 200	152 – 173	129 – 151	≤128
16 JAHRE	≥233	204 – 232	181 – 203	157 – 180	129 – 156	≤128

Mädchen (cm):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥162	149 – 161	130 – 148	114 – 129	102 – 113	≤101
11 JAHRE	≥177	156 – 176	132 – 155	115 – 131	93 – 114	≤92
12 JAHRE	≥177	165 – 176	140 – 164	117 – 139	92 – 116	≤91
13 JAHRE	≥179	162 – 178	145 – 161	127 – 144	109 – 126	≤108
14 JAHRE	≥191	165 – 190	145 – 164	120 – 144	99 – 119	≤98
15 JAHRE	≥187	160 – 186	138 – 159	117 – 137	83 – 116	≤82
16 JAHRE	≥210	160 – 209	141 – 159	121 – 140	102 – 120	≤101

3. Sit-ups – Wie stark sind deine Bauchmuskeln?

Du hast 40 Sekunden Zeit: Wie viele Sit-ups schaffst du? Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße an, wie auf dem Bild zu sehen. Dein Helfer hält deine Füße fest. Deine Fingerspitzen berühren die Ohren, halte die Ellenbogen weit nach außen. Nun komme mit deinem Oberkörper langsam soweit hoch, bis du mit deinen Ellenbogen deine Knie berührst. Rolle dann wieder ab, bis deine Schulterblätter gerade Bodenkontakt haben. Lasse den Oberkörper beim Abrollen nicht nach hinten fallen! Nun sollst du in den gestoppten 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich durchführen, beginn bei dem Startkommando: »Und los!«



Wichtige Hinweise:

- den Oberkörper beim Abrollen nicht nach hinten fallen lassen
- beim Anheben soll nicht am Kopf oder Nacken gezogen werden
- gleichmäßig atmen, nicht die Luft anhalten

Jungen (Anzahl der Sit-ups):

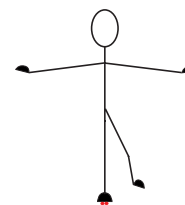
ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥29	24 – 28	17 – 23	12 – 16	5 – 11	0 – 4
11 JAHRE	≥32	27 – 31	21 – 26	16 – 20	5 – 15	0 – 4
12 JAHRE	≥35	30 – 34	24 – 29	17 – 23	13 – 16	0 – 12
13 JAHRE	≥37	31 – 36	24 – 30	18 – 23	10 – 17	0 – 9
14 JAHRE	≥37	30 – 36	25 – 29	20 – 24	13 – 19	0 – 12
15 JAHRE	≥40	33 – 39	26 – 32	21 – 25	15 – 20	0 – 14
16 JAHRE	≥41	35 – 40	27 – 34	21 – 26	15 – 20	0 – 14

Mädchen (Anzahl der Sit-ups):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥29	21 – 28	17 – 20	11 – 16	1 – 10	
11 JAHRE	≥28	23 – 27	18 – 22	12 – 17	1 – 11	
12 JAHRE	≥32	24 – 31	19 – 23	15 – 18	2 – 14	0 – 1
13 JAHRE	≥33	27 – 32	20 – 26	15 – 19	4 – 14	0 – 3
14 JAHRE	≥34	28 – 33	20 – 27	15 – 19	4 – 14	0 – 3
15 JAHRE	≥32	25 – 31	20 – 24	15 – 19	2 – 14	0 – 1
16 JAHRE	≥40	29 – 39	21 – 28	16 – 20	6 – 15	0 – 5

4. Einbeinstand – Kannst Du gut das Gleichgewicht halten?

An dieser Station sollst du auf einem Fuß eine Minute lang dein Gleichgewicht halten (barfuß!). Dazu stellst du dich mit einem Fuß auf ein doppelt gelegtes Seilchen (s. Abb.). Welchen Fuß du nimmst, kannst du selbst entscheiden. Der Fuß soll während der ganzen Zeit auf dem Seilchen bleiben. Wenn du mit dem anderen Fuß den Boden berührst, weil du aus dem Gleichgewicht gekommen bist, versuche, schnell wieder den Einbeinstand einzunehmen. Bemühe dich aber, so selten wie möglich, mit dem anderen Fuß den Boden zu berühren. Dein Testpartner stoppt nun eine Minute und zählt dabei deine Bodenkontakte.

**Jungen (Anzahl der Bodenkontakte):**

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	0			1 – 3	4 – 8	≥9
11 JAHRE	0			1 – 2	3 – 5	≥6
12 JAHRE	0			1	2 – 7	≥8
13 JAHRE	0			1	2 – 5	≥6
14 JAHRE	0			1	2 – 5	≥6
15 JAHRE	0				1 – 3	≥4
16 JAHRE	0				1 – 3	≥4

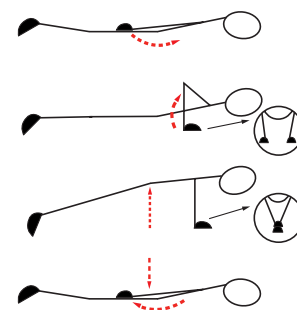
Mädchen (Anzahl der Bodenkontakte):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	0			1 – 2	3 – 8	≥9
11 JAHRE	0			1	2 – 6	≥7
12 JAHRE	0			1	2 – 6	≥7
13 JAHRE	0			1	2 – 4	≥5
14 JAHRE	0			1	2 – 3	≥4
15 JAHRE	0				1 – 2	≥3
16 JAHRE	0				1 – 10	≥11

5. Liegestütz – Wie stark sind dein Rumpf und deine Arme?

Hier sollst du Liegestütz durchführen, allerdings in abgewandelter Form: Du legst dich auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt du die Hände unter den Schultern vorne auf und drückst dich hoch. Die Knie sollen sich vom Boden lösen und der Rücken und die Beine sollen dabei gerade bleiben. Wenn deine Arme gestreckt sind, berührst du mit einer Hand die andere. Stütze dich dann wieder mit beiden Händen und beuge die Arme, bis du wieder auf dem Boden liegst. Nun lege die Hände hinter deinem Rücken kurz zusammen und führe den nächsten Liegestütz aus.

Schau dir die Bilderfolge genau an und führe ruhig einen Probedurchgang aus. Nach dem Startkommando, das dein Testpartner dir gibt, versuche den Liegestütz möglichst oft in 40 Sekunden korrekt zu wiederholen.



Jungen (Anzahl korrekter Liegestütz):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥17	12 – 16	6 – 11	3 – 5	0 – 2	
11 JAHRE	≥18	14 – 17	9 – 13	5 – 8	0 – 4	
12 JAHRE	≥21	15 – 20	11 – 14	7 – 10	3 – 6	0 – 2
13 JAHRE	≥18	15 – 17	10 – 14	6 – 9	3 – 5	0 – 2
14 JAHRE	≥20	15 – 19	12 – 14	7 – 11	2 – 6	0 – 1
15 JAHRE	≥20	17 – 19	12 – 14	8 – 11	2 – 7	0 – 1
16 JAHRE	≥27	19 – 26	14 – 18	10 – 13	4 – 9	0 – 3

Mädchen (Anzahl der Liegestütz):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥15	10 – 14	6 – 9	2 – 5	0 – 1	
11 JAHRE	≥16	12 – 15	6 – 11	2 – 5	0 – 1	
12 JAHRE	≥14	11 – 13	8 – 10	3 – 7	0 – 2	
13 JAHRE	≥16	12 – 15	9 – 11	4 – 8	1 – 3	0
14 JAHRE	≥15	12 – 14	9 – 11	3 – 8	0 – 2	
15 JAHRE	≥16	13 – 16	8 – 12	3 – 7	0 – 2	
16 JAHRE	≥21	14 – 20	9 – 13	5 – 8	1 – 4	0

6a. 1000-Meter-Lauf – Wie ausdauernd bist du?

Für diesen Ausdauerstest gehst du am besten auf den nächstgelegenen Sportplatz mit einer 400-Meter-Bahn. Laufe 2,5 Runden um den Sportplatz, das heißt, die Ziellinie ist genau gegenüber der Startlinie. Dein Testpartner stoppt dabei die Zeit und gibt das Startkommando. Versuche möglichst gleichmäßig schnell zu laufen. Wenn du im Ziel angekommen bist, laufe dich langsam aus.

Jungen (Zeit in min:sek)

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5
10 JAHRE	< 3:40	3:40 – 4:23	4:24 – 5:08	5:09 – 5:53	> 5:53
11 JAHRE	< 3:39	3:39 – 4:15	4:15 – 4:54	4:55 – 5:33	> 5:33
12 JAHRE	< 3:27	3:27 – 4:05	4:06 – 4:45	4:46 – 5:25	> 5:25
13 JAHRE	< 3:15	3:15 – 3:55	3:56 – 4:36	4:37 – 5:17	> 5:17
14 JAHRE	< 3:06	3:06 – 3:39	3:40 – 4:13	4:14 – 4:47	> 4:47
15 JAHRE	< 2:57	2:57 – 3:23	3:24 – 3:50	3:51 – 4:17	> 4:17
16 JAHRE	< 2:53	2:53 – 3:20	3:21 – 3:49	3:50 – 4:15	> 4:16

Mädchen (Zeit in min:sek)

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5
10 JAHRE	< 3:59	3:59 – 4:41	4:42 – 5:26	5:27 – 5:57	> 5:57
11 JAHRE	< 3:56	4:01 – 4:35	4:36 – 5:10	5:11 – 5:45	> 5:45
12 JAHRE	< 3:53	3:53 – 4:30	4:31 – 5:08	5:09 – 5:46	> 5:46
13 JAHRE	< 3:45	3:45 – 4:25	4:26 – 5:06	5:07 – 5:47	> 5:47
14 JAHRE	< 3:46	3:46 – 4:25	4:26 – 5:06	5:07 – 5:44	> 5:44
15 JAHRE	< 3:47	3:47 – 4:25	4:26 – 5:05	5:06 – 5:44	> 5:44
16 JAHRE	< 3:45	3:45 – 4:23	4:24 – 5:03	5:04 – 5:42	> 5:42

6b. Sechs-Minuten-Lauf

Falls kein Sportplatz in der Nähe ist, kannst du alternativ zu dem 1000-Meter-Lauf auch den Sechs-Minuten-Lauf machen. Hierzu brauchst du eine Strecke, von der du genau weißt, wie lang sie ist. Vorschlag: Mach' den Sechs-Minuten-Lauf auf dem Fahrradweg einer Landstraße. Die weißen Pfosten am Rand der Straße dienen als Richtlänge – in der Regel ist der Abstand zwischen zwei Pfosten 50 Meter. Stelle dich an einen Pfosten – das ist dein Startpunkt. Nun laufe nach dem Startzeichen deines Testpartners sechs Minuten lang so häufig hin und her wie du kannst. Dein Partner zählt die hin und her gelaufenen Strecken (Streckenanzahl × 50 Meter).



Jungen (zurückgelegte Meter):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥1226	1116 – 1225	995 – 1115	872 – 994	756 – 871	0 – 755
11 JAHRE	≥1271	1110 – 1270	999 – 1109	864 – 998	708 – 863	0 – 707
12 JAHRE	≥1259	1179 – 1258	1038 – 1178	878 – 1037	764 – 877	0 – 763
13 JAHRE	≥1269	1161 – 1268	1071 – 1160	936 – 1070	699 – 935	0 – 698
14 JAHRE	≥1348	1215 – 1347	1107 – 1214	954 – 1106	688 – 953	0 – 687
15 JAHRE	≥1423	1260 – 1422	1153 – 1259	988 – 1152	546 – 987	0 – 545
16 JAHRE	≥1425	1322 – 1424	1164 – 1321	1045 – 1163	742 – 1044	0 – 741

Mädchen (zurückgelegte Meter):

ALTER/NOTE	1	2	3	4	5	6
10 JAHRE	≥1138	979 – 1137	891 – 978	819 – 890	653 – 818	0 – 652
11 JAHRE	≥1160	1015 – 1159	879 – 1014	802 – 878	678 – 801	0 – 677
12 JAHRE	≥1143	1060 – 1142	937 – 1059	805 – 936	639 – 804	0 – 638
13 JAHRE	≥1193	1088 – 1192	981 – 1087	862 – 980	693 – 861	0 – 692
14 JAHRE	≥1185	1103 – 1184	1008 – 1102	864 – 1007	718 – 863	0 – 717
15 JAHRE	≥1241	1089 – 1240	957 – 1088	847 – 956	437 – 846	0 – 436
16 JAHRE	≥1230	1108 – 1229	972 – 1107	715 – 971	437 – 714	0 – 436

7. Deine Ergebnisse

In diese Tabelle trägst du deine Noten für jede der Übungen ein. So kannst du dir leicht eine Durchschnittsnote ausrechnen, die dir anzeigt, wie fit du bist.

NOTE	DURSCHNITTSNOTE
ÜBUNG 1	
ÜBUNG 2	
ÜBUNG 3	
ÜBUNG 4	
ÜBUNG 5	
ÜBUNG 6a	
ÜBUNG 6b	

Quelle: Der Fitnesscheck basiert auf dem Dordel-Koch-Test und wurde vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln für FahrRad! modifiziert. Mehr Infos zum Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule unter www.zfg-koeln.de.

Illustrationen: Stefanie Zepp