

## EUROFIT – Der Fitnessstest an der Realschule am Europakanal

Einige von euch haben den **Fitnessstest EUROFIT** mit seinen vier Übungsformen bereits im Sportunterricht durchgeführt. Aber auch für alle anderen sind die Übungen schnell zu erlernen. Damit ihr die Übungen auch zu Hause gut durchführen könnt, findet ihr im Folgenden eine Bewegungsbeschreibung zu jeder Übung. Der Test setzt sich aus den Übungen Seilspringen (Ropeskipping), Liegestütze (Push-ups), Rumpfbeuge (Sit-ups) und Wandsitzen (Wall-sit) zusammen.

### Laufzettel EUROFIT



Name:		Klasse:		
Datum	Ropeskipping x/60s	Push-ups x/40s	Sit-ups x/40s	Wall-sit t (s)

Note: ( \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ ) : 4 = \_\_\_\_\_

### 1. Ropeskipping (Seilspringen)

#### Testbedingungen:

Es werden die Seildurchschläge pro Minute gezählt. Wie viele Seildurchschläge schaffst du in **60 Sekunden**?

#### Übungsbeschreibung:

Springe beidbeinig mit geschlossenen Beinen und ohne Zwischensprung über das Seil. Die Oberarme liegen eng am Körper, der Schwung kommt nur aus den Handgelenken. Die Sprünge sind locker, federnd und nur minimal hoch. Im Ordner „Sport“ findest auch ein kurzes Video zum „Basic Jump“.



**So geht's**  
Stell Deine Beine dicht nebeneinander und springe bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil.

#### Bewertungsschema:

<b>Übung 1:</b> Ropeskipping						
<b>Hinweise zur Durchführung/Material:</b> Rope (Seil)						
Note	5. Jgst.	6. Jgst.	7. Jgst.	8. Jgst.	9. Jgst	10. Jgst.
1	90	100	110	120	125	130
2	75	85	95	105	110	115
3	60	70	80	90	95	100
4	40	50	60	70	75	80
5	20	30	40	50	55	60

## 2. Liegestütze (Push-ups)

### Testbedingungen:

Es werden die sauber (Beachte Übungsbeschreibung!) durchgeführten Push-ups im Zeitraum von **40 Sekunden** gezählt. Wie viele Push-ups schaffst du in **40 Sekunden**?

### Übungsbeschreibung:

1. Du beginnst auf dem Bauch liegend mit verschränkten Händen auf dem Rücken.
2. Löse deine Hände hinter dem Rücken und setze sie neben den Schultern auf. Drücke dich nun vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist. Achte darauf, dass nur die Hände und Füße den Boden berühren.
3. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand (Abklatschen!).
4. Beuge deine Arme, bis der Körper wieder in der in der Bauchlage ist und verschränke deine Arme wieder hinter dem Rücken. Du hast nun eine Liegestütze absolviert.



Quelle: DMT (Bös et al. 2016)

Hinweis: Diese etwas sonderbar scheinende Form der Liegestütze verfolgt das Ziel, dass jede Testperson die gleiche Art von Liegestütze macht, da gerade hier oft extreme Unterschiede erkennbar sind!

### Bewertungsschema:

<b>Übung 2: Push-ups</b>						
<b>Hinweise zur Durchführung:</b> , Gymnastikmatte						
Startposition: mit verschränkten Händen auf dem Rücken, Stützen, Hand wird oben abgeschlagen, wieder in die Ausgangsposition (Abklatschen am Rücken)						
<b>Note</b>	<b>5. Jgst. (m/w)</b>	<b>6. Jgst. (m/w)</b>	<b>7. Jgst. (m/w)</b>	<b>8. Jgst. (m/w)</b>	<b>9. Jgst. (m/w)</b>	<b>10. Jgst. (m/w)</b>
1	12/11	13/12	14/13	15/14	16/14	17/14
2	10/9	11/10	12/11	13/12	14/12	15/12
3	8/7	9/8	10/9	11/10	12/10	13/10
4	6/5	7/6	8/7	9/8	10/8	11/8
5	4/3	5/4	6/5 <sup>©</sup>	7/6	8/6	9/6

### 3. Rumpfbeuge (Sit-up)

#### Testbedingungen:

Es werden die sauber (Beachte Übungsbeschreibung!) durchgeführten Sit-ups im Zeitraum von **40 Sekunden** gezählt. Wie viele Sit-ups schaffst du in **40 Sekunden**?

#### Übungsbeschreibung:

1. Suche dir einen Partner oder einen Gegenstand (z.B. Treppenstufe, Sofa), bei dem sich die Füße einklemmen lassen. Halte deine Hände an deine Schläfen. Deine Schultern berühren den Boden.

2. Halte während du dich aufrichtest deine Hände weiter an deine Schläfen. Achte beim Aufrichten deines Oberkörpers darauf, dass beide Ellenbogen beide Knie berühren und die Hände an den Schläfen bleiben.

3. Ein Sit-up ist erfolgreich absolviert, wenn deine Schulterblätter wieder den Boden berühren.



Quelle: DMT (Bös et al. 2016)

#### Bewertungsschema:

<b>Übung 3: Sit-ups</b>						
<b>Hinweise zur Durchführung:</b> , Gymnastikmatte, Sprossenwand/Partner Hände an den Schläfen, Ellenbogen berühren die Knie, Schulterblätter müssen abgelegt werden						
<b>Note</b>	<b>5. Jgst. (m/w)</b>	<b>6. Jgst. (m/w)</b>	<b>7. Jgst. (m/w)</b>	<b>8. Jgst. (m/w)</b>	<b>9. Jgst. (m/w)</b>	<b>10. Jgst. (m/w)</b>
1	20/18	21/19	22/20	23/21	24/22	25/23
2	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21
3	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19
4	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17
5	12/10	13/11	14/12	15/13	16/14	17/15

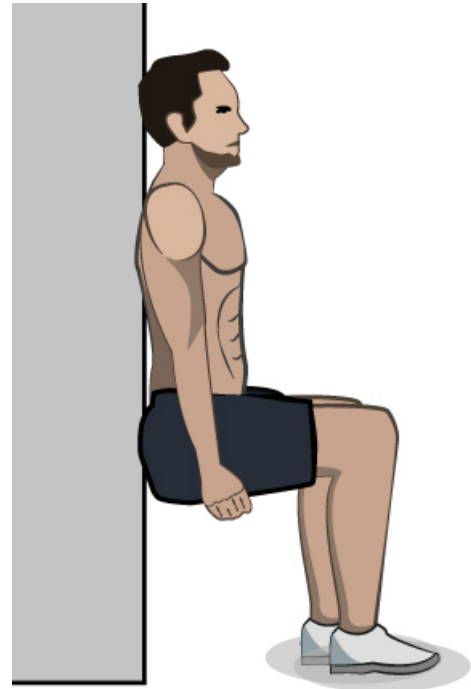
#### 4. Wall-sit (Wandsitzen)

##### Testbedingungen:

Es wird die Zeit gestoppt, in der du den Wall-sit sauber (Beachte Übungsbeschreibung!) durchführst. Wie lange hältst du durch?

##### Übungsbeschreibung:

Lehne deinen Rücken gegen eine flache Wand und platziere deine Füße schulterbreit auseinander auf dem Boden. Deine ganzen Fußsohlen müssen durchgehend auf dem Boden sein. Deine Waden und Oberschenkel bilden einen 90 Grad Winkel. Stelle dir vor du sitzt auf einem imaginären Stuhl. Halte diese 'Chair' Position abhängig von deinem Fitnesslevel. Anhand des Bewertungsschemas kannst du dir dein individuelles Trainingsziel setzen. Tipp: Um einen festen Stand zu haben, empfiehlt es sich eine Gymnastikmatte unter den Füßen zu platzieren, so dass ein wegrutschen verhindert wird.



##### Bewertungsschema:

<b>Übung 4: Wall-sit</b>						
<b>Hinweise zur Durchführung:</b> An der Wand hocken, Knie im 90° Winkel, Rücken gerade an der Wand, Gymnastikmatte						
<b>Note</b>	<b>5. Jgst. (m/w)</b>	<b>6. Jgst. (m/w)</b>	<b>7. Jgst. (m/w)</b>	<b>8. Jgst. (m/w)</b>	<b>9. Jgst. (m/w)</b>	<b>10. Jgst. (m/w)</b>
1	40s	45s	50s	55s	60s	65s
2	35s	40s	45s	50s	55s	60s
3	30s	35s	40s	45s	50s	55s
4	25s	30s	35s	40s	45s	50s
5	20s	25s	30s	35s	40s	45s