

Reihenfolge und Auflistung der Testverfahren

1. 200 m Schwimmen
2. Streckentauchen
3. Liegestütze
4. Gleichgewichtstest DFFA
5. Kasten-Bumerang-Test
6. CKCU-Test
7. Seitlicher Medizinballwurf
8. Handkraft
9. Wechselsprünge
10. Beugehang
11. 400 m Lauf
12. 3.000 m Lauf

1.) 200 m Schwimmen

Ausgangsposition:

- Startblock

Durchführung:

- Die Gesamtstrecke beträgt 200 m und ist ohne Unterbrechung zu bewältigen
- Der Schwimmstil nicht vorgeschrieben und kann gewechselt werden
- Bei der Wende muss der Beckenrand mit mindestens einem Körperteil berührt werden
- Hilfsmittel sind nicht gestattet
- ein Versuch

Fehlerquellen:

- Die Strecke wird mit Unterbrechung bewältigt



2.) 20 m Tauchen

Ausgangsposition:

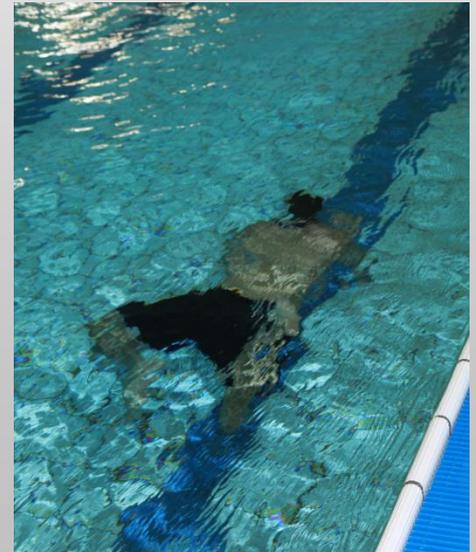
- Im Becken

Durchführung:

- Tauchphase bis zur 20 m-Marke
- 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Tauchphase wird nicht vollständig durchgeführt
- während der Tauchphase befinden sich Körperteile oberhalb der Wasseroberfläche



3.) Liegestütze: Durchführung



Ausgangsposition:

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung:

- Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt
- Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 s)
- Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung:
Bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholung berührt werden

Fehlerquellen:

- Fehlende Körperstreckung
- Unvollständige Armstreckung/-beugung
- Ablegen des Oberkörpers oder der Beine

4.) Gleichgewichtstest: Durchführung

Ausgangsposition:

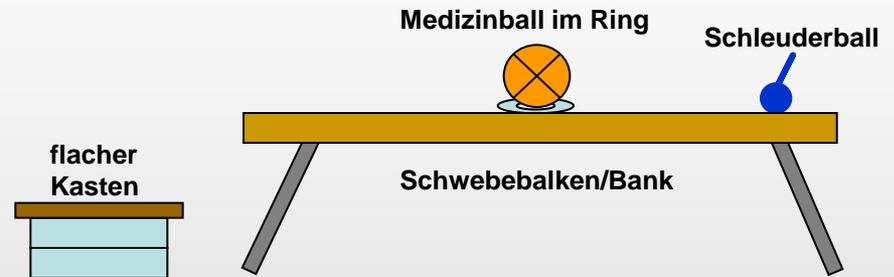
- Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

Durchführung:

- Besteigung des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks - Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren – nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand - Ablegen des Sandsacks
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen



5.) Kasten-Bumerang-Test: Durchführung

Ausgangsposition:

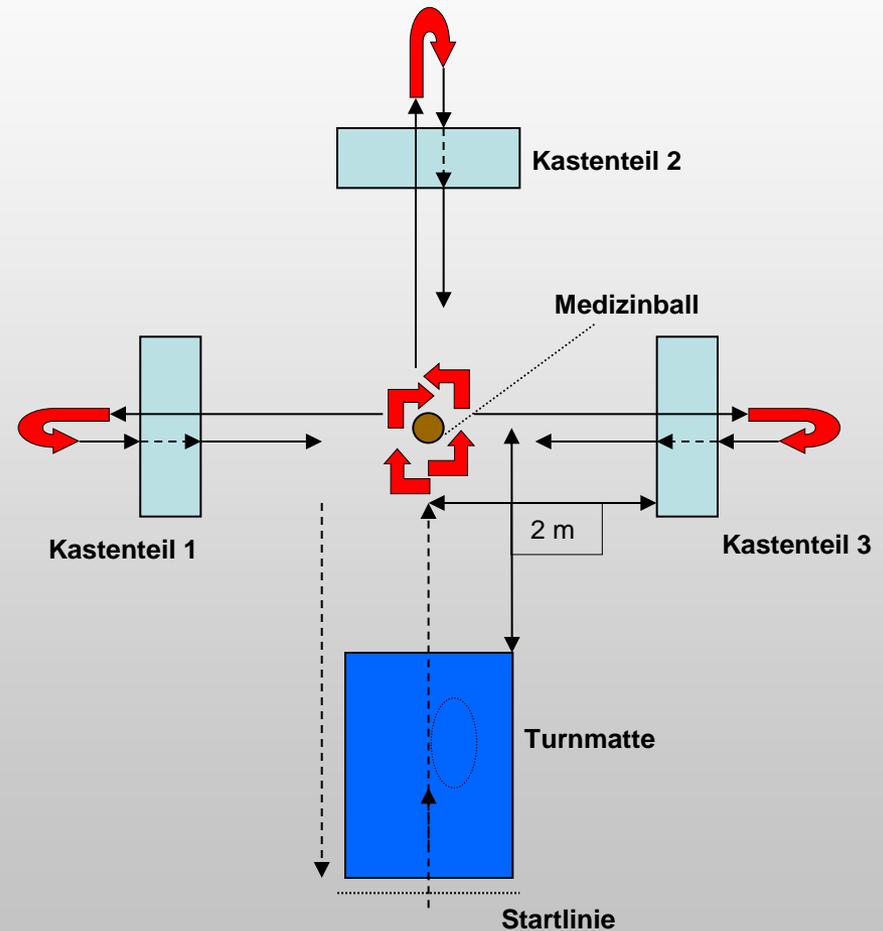
- Einnehmen der Startposition vor der Matte

Durchführung:

- Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)
- Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie
- 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Abweichen vom festgelegten Laufweg



5.) Kasten-Bumerang-Test: Durchführung (2)

1.)



2.)



3.)



4.)



5.)



6.)



6.) CKCU: Durchführung



Ausgangsposition:

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung:

- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
- 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
- Fehlende Körperstreckung
- Breite Beinhaltung/ Ablegen der Beine

7.) Seitlicher Medizinballwurf: Durchführung



Ausgangsposition:

- Medizinball (4 kg) mit beiden Händen greifen
- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung - Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt

Durchführung:

- Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen (siehe Bild 1)
- den Medizinball so weit wie möglich werfen



Fehlerquellen:

- Übertreten der Abwurflinie
- Einhändiger Abwurf
- Rumpfrotation ohne Beinbeugung
- Störung der kinematische Kette

8.) Handkraft: Durchführung



Ausgangsposition:

- In Schrittstellung das Testgerät mit angewinkeltem Arm (90 Grad) greifen
- Fingergelenke müssen Zuggriff des Testgerätes umfassen (siehe Bild)

Durchführung:

- Zug mit maximaler Kraft für 3 Sekunden
- 1 Versuch pro Hand

Fehlerquellen:

- Falsche Griffhaltung
- Falscher Ellbogenwinkel
- Unterstützung mit dem Körper

9.) Wechselsprünge: Durchführung



Ausgangsposition:

- Seitlicher Stand neben der Stange

Durchführung:

- Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 s
- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
- 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Einbeiniger Absprung
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange

10.) Beugehang: Durchführung



Ausgangsposition:

- Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb die Klimmzugstange)

Durchführung:

- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

Fehlerquellen:

- Unruhige Körperhaltung
- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Ristgriff
- Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite

11.) 400m Lauf: Durchführung



Ausgangsposition:

- Hochstart

Durchführung:

- Ggf. Festlegung der individuellen Startlinie

Fehlerquellen:

- Fehlstart
- Übertreten der eigenen Laufbahn

12.) 3.000m Lauf: Durchführung



Ausgangsposition:

- Hochstart

Durchführung:

- Festlegung der Start- und Ziellinie



Fehlerquellen:

- Fehlstart
- Abkürzen der Laufstrecke

Anforderungen

Nr.	Kategorie	Übung	Ranking der Testaufgaben									
			10	8	6	4	2	0*				
1	Ausdauer	200 m Schwimmen	≤ 3 Min.	> 3 Min. ≤ 3:30 Min.	> 3:30 Min. ≤ 4:00 Min.	> 4:00 Min. ≤ 4:30 Min.	> 4:30 Min. ≤ 5 Min.	> 5 Min.				
2	Ausdauer	Streckentauchen	≥ 20 m	< 20 m ≥ 17,5 m	< 17,5 m ≥ 15 m	< 15 m ≥ 12,5 m	< 12,5 m ≥ 10 m	< 10 m				
3	Kraft (Oberkörper)	Liegestütze	≥ 16 Wdh.	14-15 Wdh.	12-13 Wdh.	10-11 Wdh.	8-9 Wdh.	≤ 7 Wdh.				
4	Koordination	Gleichgewichtstest	≤ 30 Sek.	> 30 Sek. ≤ 35 Sek.	> 35 Sek. ≤ 40 Sek.	> 40 Sek. ≤ 45 Sek.	> 45 Sek. ≤ 50 Sek.	> 50 Sek.				
5	Koordination	Kasten-Bumerang-Test	≤ 14 Sek.	>14 Sek. ≤ 15,5 Sek.	> 15,5 Sek. ≤ 17 Sek.	> 17 Sek. ≤ 18,5 Sek.	> 18,5 Sek. ≤ 20 Sek.	> 20 Sek.				
6	Kraft (Oberkörper)	CKCU-Test (in 30 Sek.)	≥ 29 Wdh.	26-28 Wdh.	23-25 Wdh.	20-22 Wdh.	17-19 Wdh.	≤ 16 Wdh.				
7	Kraft (Rumpf)	Seitlicher Medizinballwurf	≥ 9,5 m	< 9,5 m ≥ 8,5 m	< 8,5 m ≥ 7,5 m	< 7,5 m ≥ 6,5 m	< 6,5 m ≥ 5,5 m	< 5,5 m				
8	Kraft (Hand)	Handkraft	≥ 50 N	< 50 N ≥ 44 N	< 44 N ≥ 38 N	< 38 N ≥ 32 N	< 32 N ≥ 26 N	< 26 N				
9	Kraft (Beine)	Wechselsprünge	≥ 54 Wdh.	48-53 Wdh.	42-47 Wdh.	36-41 Wdh.	30-35 Wdh.	≤ 29 Wdh.				
10	Kraft (Arme)	Beugehang	≥ 60 Sek.	< 60 Sek. ≥ 52 Sek.	< 52 Sek. ≥ 44 Sek.	< 44 Sek. ≥ 36 Sek.	< 36 Sek. ≥ 28 Sek.	< 28 Sek.				
11	Ausdauer	400m Lauf	≤ 70 Sek.	> 70 Sek. ≤ 76 Sek.	> 76 Sek. ≤ 82 Sek.	> 82 Sek. ≤ 88 Sek.	> 88 Sek. ≤ 94 Sek.	> 94 Sek.				
12	Ausdauer	3.000m Lauf	≤ 13 Min.	> 13 Min. ≤ 14 Min.	> 14 Min. ≤ 15 Min.	> 15 Min. ≤ 16Min.	> 16 Min. ≤ 17 Min.	> 17 Min.				

* Die unter der Punktezahl „0“ aufgezählten Werte stellen ein Defizit dar (Ausschluss aus dem Eignungsfeststellungsverfahren)