

FITNESS: Rumpftest

Name:	Klasse:
--------------	----------------

TESTÜBUNG RUMPF VENTRAL (bauchseitig)

Ausgangsstellung: Unterarmstütze, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen nach oben, Beine gestreckt, Kopf gegen das Poster gestützt, Gesäss berührt die Querstange.
Schultergelenke, Rücken, Beine und Ferse bilden eine Gerade.
Ausführung: Wechselseitiges Abheben der Füsse um 2 bis 5cm, Knie gestreckt, im 1-Sek.-Rhythmus pro Fuss
Instruktion: "Kontakt mit dem Kopf und am Becken beibehalten."

Abbruchkriterium:

- Kontakt mit der Querstange oder Kopfpolster wird aufgegeben
- Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen

Zeit: _____ Sek. (Start nach dem ersten Erreichen der oberen Lage)

Bewertung (Richtwerte)

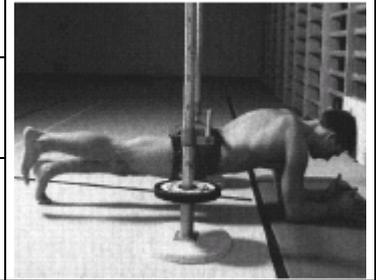
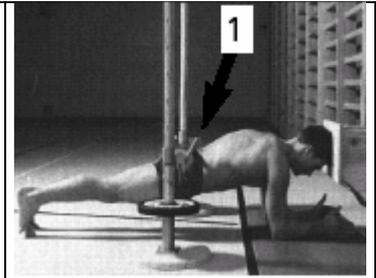
Männer

genügend 33 Sek. und länger
ungenügend bis 32 Sek.

Frauen

genügend 30 Sek. und länger
ungenügend bis 29 Sek.

1. Lehrjahr _____ Sek.	2. Lehrjahr _____ Sek.	3. Lehrjahr _____ Sek.	4. Lehrjahr _____ Sek.
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------



TESTÜBUNG RUMPF DORSAL (rückseitig)

Ausgangsstellung: Füsse in der Sprossenwand eingehängt, gepolsterte Sprosse in Höhe der Achillessehnen, Beine horizontal, Spinae iliaca anterior superior (ca. 2cm unter dem Beckenkamm) (1) auf der Kante vom Schwedenkasten, Oberkörper horizontal, Arme verschränkt, Finger liegen auf dem Schlüsselbein.
Ausführung: Rumpf wird 30° nach unten und wieder zur Horizontalen geführt (jedes Mal bis zum Berühren des Standardisierungsgerätes) 2 Sek. pro Bewegungszyklus

Abbruchkriterium:

- Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt
- Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Bewertung (Richtwerte)

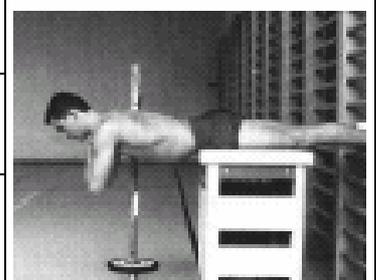
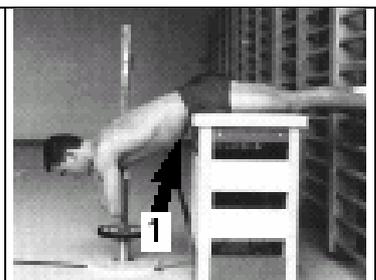
Männer

genügend 57 Sek. und länger
ungenügend bis 56 Sek.

Frauen

genügend 67 Sek. und länger
ungenügend bis 56 Sek.

1. Lehrjahr _____ Sek.	2. Lehrjahr _____ Sek.	3. Lehrjahr _____ Sek.	4. Lehrjahr _____ Sek.
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------



TESTÜBUNG RUMPF LATERAL (seitlich)

Ausgangsstellung: Ellbogen stützt in der bevorzugten Seitenlage mit vertikalem Oberarm (Ellbogen ist etwas von der Wand entfernt), gesamter Rücken berührt die Wand, Beine parallel zur Wand, Füsse sind gegen einen Kasten gestellt, Die "freie" Hand wird in Hüfthöhe aufgestützt.
Ausführung: Becken sw abheben bis der Rumpf in der Nullstellung (Streckung) ist, Becken (1) berührt das Standardisierungsgerät, und wieder zurück in die Ausgangsstellung, aber ohne den Boden zu berühren. 2 Sek. pro Bewegungszyklus
Instruktion: "Fersen und Schulterblatt immer an der Wand; an der Wand nach oben und unten rutschen."

Abbruchkriterium:

- Kontakt mit der Wand wird aufgegeben
- Berührung am Boden oder Pause
- Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Bewertung (Richtwerte)

Männer

genügend 31 Sek. und länger
ungenügend bis 31 Sek.

Frauen

genügend 28 Sek. und länger
ungenügend bis 27 Sek.

1. Lehrjahr _____ Sek.	2. Lehrjahr _____ Sek.	3. Lehrjahr _____ Sek.	4. Lehrjahr _____ Sek.
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

