



Ergänzende Erläuterungen zum  
**dflv-Fitnessstest**

## **Fitnesstrainer B-Lizenz**

Für die **Fitnesstrainer B-Lizenz** müssen folgende Übungen absolviert werden:

- Seilspringen,
- PWC-Test,
- Liegestütz,
- Situp

Es müssen mindestens 10 Punkte erreicht werden, um an der **Abschlussprüfung** zur Fitnesstrainer B-Lizenz teilnehmen zu können.

Jede Übung muss "bestanden" (mind. 2 Punkte) werden, um sich für die **Urkunde zum Fitnessstest** zu qualifizieren!

## **Fitnesstrainer A-Lizenz**

Für die **Fitnesstrainer A-Lizenz** müssen folgende Übungen absolviert werden:

- Standweitsprung,
- Klimmzüge,
- Rumpfbeugen,
- Einbeinstand,
- Cooper-Test

Es müssen mindestens 12 Punkte erreicht werden, um an der **Abschlussprüfung** zur Fitnesstrainer A-Lizenz teilnehmen zu können.

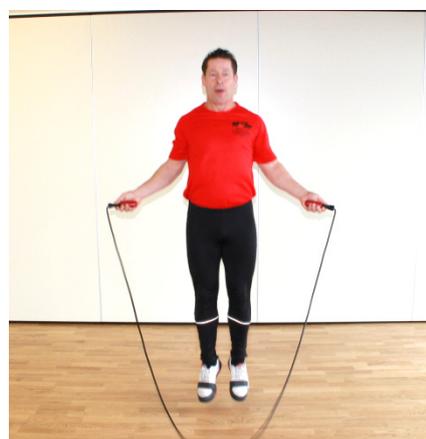
Jede Übung muss "bestanden" (mind. 2 Punkte) werden, um sich für die **Urkunde zum Fitnessstest** zu qualifizieren!

## 1. Seilspringen

Seilspringen ist ein Test zur Überprüfung der Koordinationsfähigkeit. Grundvoraussetzung ist eine gute Grundlagenausdauer, da das Herz-Kreislaufsystem stark beansprucht wird.

### Durchführung:

Seilspringen auf der Stelle, dabei versuchen so viele Durchschläge (Körperumrundungen) wie möglich zu erreichen. Die Sprungtechnik (ein- oder beidbeinig) kann dabei individuell gewählt und gewechselt werden.



### Bewertung:

Gezählt und gewertet werden die Durchschläge innerhalb der vorgegebenen Zeit von zwei Minuten. Absetzen oder hängen bleiben während eines Durchschlages führt nicht zum Abbruch. Die Übung wird einfach fortgesetzt und bei der Anzahl der vorherigen Durchschläge weiter gezählt.

Punkte	Männer								Frauen								Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre	
2	100 - 140								100 - 140								Wdh
4	141 - 180								141 - 180								Wdh
6	181 +								181 +								Wdh

## 2. PWC-Test

Der PWC-Test ist ein standardisiertes Testverfahren zur Überprüfung der Ausdauerfähigkeit mit Hilfe eines Fahrradergometers. Unter der Physical Working Capacity (PWC) versteht man die in Watt angegebene mechanische Leistung eines Menschen bei einer definierten Herzfrequenz im Verhältnis zum eigenen Körpergewicht.

### Durchführung:

Mit Hilfe eines Pulsmessers wird der Stufentest, nach WHO- oder BAL-Schema, absolviert. Sportler/Innen bis zum 39. Lebensjahr absolvieren den Test bis zur Erreichung ihrer maximalen Herzfrequenz (bzw. zur Erschöpfung). Vom 40. bis zum 49. Lebensjahr wird der Test bis zu einer Herzfrequenz von 170 Schlägen pro Minute und ab 50. bis zu einer Herzfrequenz von 150 (oder 130) Schlägen durchgeführt.



### Bewertung:

Die erreichte Wattleistung (bei entsprechendem Puls) wird durch das Körpergewicht dividiert bzw. mit der Auswertungsformel zum PWC-Test (s. Skript) berechnet.

Punkte	Männer								Frauen							Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre
2	ab 3,0		ab 2,0		ab 1,5 / 2,0				ab 2,5		ab 2,5		ab 1,3 / 1,6			W/kg
4	ab 3,5		ab 3,0		ab 2,0 / 2,5				ab 3,0		ab 2,5		ab 1,6 / 2,0			W/kg
6	ab 4,0		ab 3,5		ab 2,5 / 3,0				ab 3,5		ab 3,0		ab 2,0 / 2,4			W/kg

### 3. Liegestütze

Der Liegestütz ist eine Ganzkörperübung zur Überprüfung der Kraftfähigkeit (Schwerpunkt Brust, Schulter, Oberarmstrecker & Rumpf).

#### Durchführung:

Die Füße (bei Frauen die Knie) werden hüft-, die Hände schulterbreit aufgesetzt. Aus der gestreckten Körperhaltung heraus, werden die Arme so weit gebeugt, dass die Nase kurz vor Bodenberührung ist, dabei sind die Arme (relativ) eng am Körper zu führen. Dort befinden wir uns am Umkehrpunkt und strecken nun die Arme komplett durch. Der Körper muss in einer stabilen und gestreckten Haltung bleiben.

Männer:



Frauen:



#### Bewertung:

Es werden die korrekten Wiederholungen innerhalb einer Minute gezählt. Ein Innehalten in der gestreckten Armposition ist erlaubt, ein Ablegen des Körpers nicht.

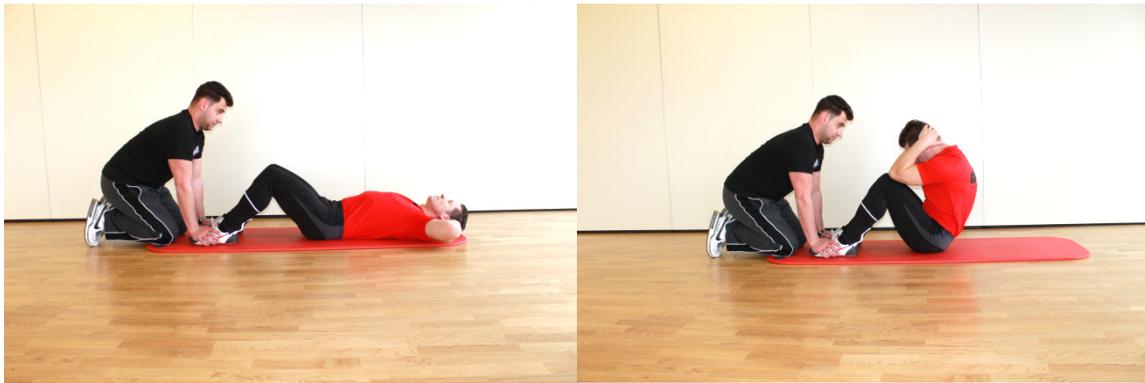
Punkte	Männer								Frauen							Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre
2	20	25	20	15	12	10	8	5	8	10	8	6	4	3	2	Wdh
4	25	30	25	20	18	15	12	10	12	16	12	10	8	6	4	Wdh
6	30	35	30	25	23	20	17	15	16	20	16	14	12	10	8	Wdh

## 4. Sit-up-Test

Der Sit-up-Test dient der Überprüfung der Kraftfähigkeit der vorderen Rumpfmuskulatur.

### Durchführung:

Die Füße werden hüftbreit aufgesetzt und von einem Partner fixiert. Dabei sollten die Knie einen Winkel von ca. 90° aufweisen. Die Hände werden hinter dem Kopf verschränkt. Aus einer komplett abgelegten Position sollte der Körper so weit aufgerichtet werden, dass die Ellenbogen die Knie (Oberschenkel) berühren. Die Handfassung darf nicht gelöst werden.



### Bewertung:

Es werden die korrekten Wiederholungen innerhalb einer Minute gezählt. Ablegen bzw. Pausieren ist aufgrund der Übungsdurchführung erlaubt.

Punkte	Männer								Frauen								Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre	
2	> 35	> 35	> 30	> 30	> 25	> 25	> 20	> 20	> 30	> 30	> 20	> 20	> 15	> 15	> 10	Wdh	
4	> 45	> 45	> 35	> 35	> 30	> 30	> 25	> 22	> 40	> 40	> 30	> 30	> 25	> 25	> 15	Wdh	
6	> 50	> 50	> 45	> 40	> 40	> 35	> 30	> 25	> 45	> 45	> 40	> 35	> 30	> 30	> 20	Wdh	

## 5. Standweitsprung

Der Standweitsprung ist eine klassische Übung zur Überprüfung der Sprungkraft (Schnellkraft).

### Durchführung:

Der Springer stellt sich vor eine Absprungmarkierung. Aus dem parallelen Stand wird unter Einsatz des gesamten Körpers (Zusammenspiel Beine, Rumpf, Arme) ein explosiver, beidbeiniger Sprung nach vorn ausgeführt. Nach der Flugphase erfolgt die Landung möglichst auf beiden Beinen.



### Bewertung:

Jeder Teilnehmer hat drei Wertungsversuche, von denen der weiteste Sprung gewertet wird. Gemessen wird der Abstand von der Absprungmarkierung bis zum hintersten Körperteil, der bei der Landung den Körper berührt. Dies sollte im Normalfall die Ferse des hinteren Fußes sein. Fällt der Springer bei der Landung nach hinten, so zählt diese Stelle als Landepunkt (z.B. Rückgreifen mit den Händen).

Punkte	Männer								Frauen								Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre	
2	200	220	190	170	160	150	140	130	150	160	140	120	110	100	90	cm	
4	230	240	210	190	180	170	160	150	170	180	160	140	130	120	110	cm	
6	250	260	230	210	200	190	180	170	190	200	180	160	150	140	130	cm	

## 6. Klimmzüge

Der Klimmzug ist eine klassische Eigengewichtsübung. Dies ist eine funktionelle Übung zur Überprüfung der Oberkörperkraft (Schwerpunkt Rücken, Schulter und Oberarmbeuger).

### Durchführung:

Die Hände sollten in Kamm- oder Ristgriff und in beliebiger Breite die Stange umgreifen.



Ristgriff



Kammgriff

Aus der voll gestreckten Position (Aushängen) wird der Körper nach oben gezogen, bis das Kinn über Höhe der Stange ist. Dabei sollte der Körper stabil gehalten werden, es ist möglich die Beine anzuwinkeln, allerdings ist ein „Schwingen“ nicht erlaubt.



Frauen, sowie Männer ab dem 50. Lebensjahr, führen den Klimmzug mit den Füßen am Boden aus und ziehen demnach nur ihren Oberkörper in Richtung Stange. Zur Bestimmung der richtigen Höhe wird die Stange im aufrechten Stand in Brusthöhe eingestellt bzw. bei gestreckten Armen sollte sich der Körper im 45°-Winkel zum Boden befinden. In der Endposition sollte die Brust die Stange berühren und anschließend geht der Sportler in die Ausgangsposition (bis die Arme ausgestreckt sind) zurück. Der Körper muss in einer gestreckten Position gehalten werden.



### Bewertung:

Jeder Teilnehmer hat einen Wertungsversuch. Eine gültige Klimmzugwiederholung ist wenn der Teilnehmer aus dem kompletten Aushang sein Kinn über die Stange führt (bzw. diese berührt). Bei Frauen und Männern ab 50 wird die Berührung der Brust an der Stange als gültig gewertet. Ein Schwingen ist nicht erlaubt!

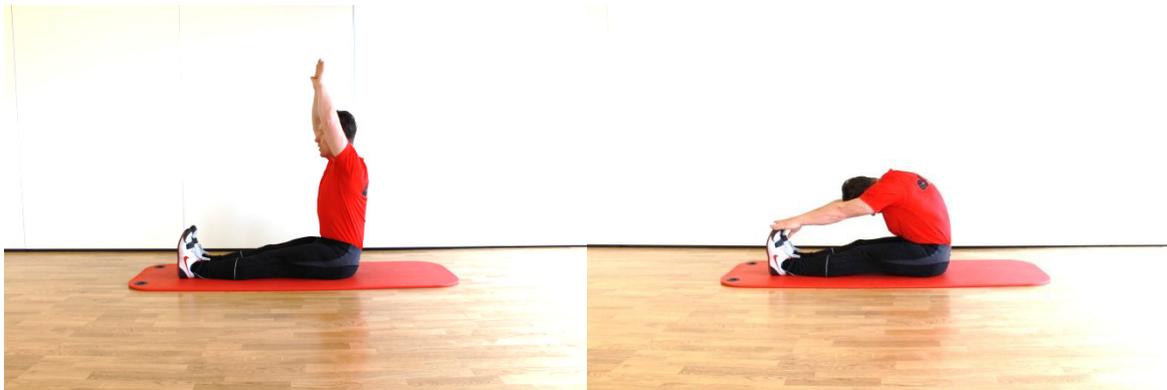
Punkte	Männer								Frauen							Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre
2	4	5	4	3	2	10	8	6	7	8	7	6	4	3	2	Wdh
4	8	9	7	5	4	15	12	10	11	12	11	9	6	5	4	Wdh
6	12	13	10	7	6	20	16	14	15	16	15	12	8	7	6	Wdh

## 7. Rumpfbeugen

Rumpfbeugen im Sitz dienen der Überprüfung der Beweglichkeit der kompletten Körperrückseite.

### Durchführung:

Im Sitz werden die Beine durchgestreckt und die Fußspitzen zum Körper herangezogen. Der Sportler versucht über eine maximale Beugung im Rumpf, die Fingerspitzen so weit wie möglich über die Fußspitzen zu führen. Die Endposition sollte drei Sekunden gehalten werden können.



### Bewertung:

Gemessen wird der Abstand von Fuß- bis zu den Fingerspitzen. Wird die Fußspitze nicht erreicht, so wird der Abstand mit einem Minus versehen. Ein Wertungsversuch ist möglich und gültig wenn die Position drei Sekunden innegehalten wurde.

Punkte	Männer								Frauen							Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre
2	6	5	4	3	2	1	0	-2	9	8	7	6	5	4	3	cm
4	12	10	8	6	4	3	2	0	16	15	10	9	8	7	5	cm
6	17	15	12	10	8	7	5	2	24	20	15	13	11	9	7	cm

## 8. Einbeinstand

Der Einbeinstand ist ein Koordinationstest, der die im speziellen eine Aussage über die Gleichgewichtsfähigkeit treffen lässt.

### Durchführung:

Der Sportler stellt sich in aufrechter Körperhaltung auf ein Bein und kreuzt die Arme vor der Brust. Das andere Bein wird in ca. 90°-Hüftwinkel angehoben (Oberschenkel parallel zum Boden), ohne dass es das Standbein berührt. Der Kopf blickt geradeaus. Beim Startsignal werden die Augen geschlossen und die Zeitnahme startet.

Der Test wird sowohl auf dem linken, wie auch auf dem rechten Bein durchgeführt.



### Bewertung:

Gemessen wird die Zeit welche der Sportler in der festgelegten Position maximal verharrt. Sobald die Hände ihre Position verlassen, das angehobene Bein den Boden berührt, die Augen sich öffnen oder das Standbein versetzt wird, ist der Versuch für den Sportler beendet.

Der Sportler hat mit jedem Bein hat einen Versuch. Gewertet wird das bessere Ergebnis.

Punkte	Männer								Frauen							Einheit
	15-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	ab 60	14-17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	ab 55	Jahre
2	15								15							sec
4	30								30							sec
6	45								45							sec

## 9. Cooper-Test

Der Cooper-Test ist ein standardisiertes Testverfahren zur Überprüfung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit.

### Durchführung:

Auf ein Startsignal versucht der Sportler in einem ihm maximalen, aber dennoch gleichmäßigem Tempo zwölf Minuten lang ohne Pause zu laufen.

Der Cooper-Test wird bei uns auf einer Stadion-Außenanlage durchgeführt. An entsprechende Kleidung sollte demnach gedacht werden!



### Bewertung:

Gewertet werden die gelaufenen Meter innerhalb der 12-Minuten Zeitvorgabe.

Alter	Männer			Frauen			Alter
	2 Punkte	4 Punkte	6 Punkte	2 Punkte	4 Punkte	6 Punkte	
15-19	ab 1850m	ab 2250m	ab 2650m	ab 1550m	ab 1950m	ab 2350m	15-19
20-29	ab 2000m	ab 2400m	ab 2800m	ab 1710m	ab 2100m	ab 2500m	20-29
30-39	ab 1850m	ab 2250m	ab 2650m	ab 1550m	ab 1950m	ab 2350m	30-39
40-49	ab 1700m	ab 2100m	ab 2500m	ab 1400m	ab 1800m	ab 2200m	40-49
50-59	ab 1550m	ab 1950m	ab 2350m	ab 1250m	ab 1650m	ab 2050m	50-59
60+	ab 1300m	ab 1700m	ab 2100m	ab 1000m	ab 1400m	ab 1800m	60+