


Fitness-Basis-Test

Der Test wurde 1990 von Bös und Wydra entwickelt. Der Sportler führt sechs verschiedene Aufgabenbereiche durch und enthält Informationen über eventuell vorliegende funktionelle Defizite. Diese vorhandenen Defizite sollen zunächst durch Aufbauprogramme beseitigt werden, bevor sich der Sportler schließlich sportorientierten Programmen zuwendet. Die Testaufgaben sehen folgendermaßen aus (mod. nach Bös, 2004, S. 49 f):

Testaufgabe	Aufgabenbeschreibung	Bild
1. Schulterbeweglichkeit	Aus dem Stand Hände der gestreckten Arme über Kopf an die Wand bringen Die Aufgabe ist gelöst, wenn dabei nicht mit Rücken/Gesäß Kontakt zur Wand gelöst wird	
2. Schulterkraft	Aus dem Stand mit den Ellenbogen von der Wand wegdrücken und 10 sec halten. Es ist darauf zu achten, dass keine Pressatmung erfolgt. Die Aufgabe ist gelöst, wenn die Halteübung ohne Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich gelingt.	
3. Beindehnung	Aus der Sitzposition den Fuß mit beiden Händen halten und dabei das Bein ganz durchstrecken. Es ist auf eine langsame Bewegungsausführung zu achten. Bei Schmerzen in der Streckphase ist sofort abbrechen. Die Aufgabe ist gelöst, wenn das Bein ohne Schmerzen 5 sec gestreckt gehalten werden kann.	
4. Bauchmuskulatur	Aus der Rückenlage (Knie im 90-Grad-Winkel gebeugt) Oberkörper mit nach vorne gestreckten Armen aufrichten. Die Aufgabe ist gelöst, wenn das Aufrichten ohne Schwung und ohne dass die Füße den Boden verlassen gelingt.	
5. Gleichgewichtstest	Im Einbeinstand (re und li) mit geschlossenen Augen 15 sec sicher stehen. Die Aufgabe ist gelöst, wenn eine sichere Balance möglich ist.	

6. Ausdauerstest	6-Minuten laufen auf der Stelle (oder in der Fortbewegung, je nach Testraum). Die Aufgabe ist gelöst, wenn 6-Minuten gelaufen werden kann, ohne dabei außer Atem zu kommen.	
------------------	--	---