

Inhaltsverzeichnis

1	Warum Fitness testen?	1
1.1	Was ist Fitness und wie kann man sie differenzieren?	1
1.2	Warum ist Fitness wichtig und warum sollte man sie testen?	8
1.2.1	Fitness hat sich in den letzten Generationen verändert	8
1.2.2	Fitness ist lebenslang wichtig und weist eine hohe Stabilität über die Lebensspanne auf	12
1.2.3	Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur noch schwer	16
1.2.4	Aktivität und Fitness haben (positive) Transferwirkungen auf Gesundheit.	19
	Weiterführende Literatur.	27
2	Wie Fitness testen?	29
2.1	Grundlagen zum Testen und Messen	29
2.2	Ziele beim Testen der Fitness.	32
2.3	Fitness tests in der Literatur	33
2.4	Was sind Referenzwerte?	37
	Weiterführende Literatur.	38

3	Vorbereitung auf die Testdurchführung und Hinweise	41
3.1	Rahmenbedingungen und Anwendungsbereiche für die Testpraxis	41
3.2	Allgemeine Hinweise zu Testaufgaben und Testdurchführung	48
	Weiterführende Literatur	49
4	Tests für Kinder: Der Deutsche Motorik-Test (dmt 6–18)	51
4.1	Der 6-min-Lauf	55
4.2	Standweitsprung	59
4.3	Liegestütz	61
4.4	Sit-up	63
4.5	Der 20-m-Sprint	65
4.6	Balancieren rückwärts	68
4.7	Seitliches Hin- und Herspringen	71
4.8	Rumpfbeuge	73
4.9	Body-Mass-Index (BMI)	76
4.10	Auswertung	78
	4.10.1 Beispiel	79
	4.10.2 Hinweise zur Interpretation eines Testprofils auf Dimensionsbasis	81
	Weiterführende Literatur	85
5	Tests für Erwachsene: Das europäische Fitness-abzeichen (EFB)	87
5.1	Das EFB – Übersicht	88
5.2	Testprofil 1	94
	5.2.1 Step-Test	94
	5.2.2 Fragebogen	96
	5.2.3 Einbeinaufstehen	98
	5.2.4 Unterarmstütz	100
	5.2.5 Liegestütz (modifiziert)	102
	5.2.6 Einbeinstand	104
	5.2.7 Hampelmann	106
	5.2.8 Sit & Reach	108
	5.2.9 Body-Mass-Index	110
	5.2.10 Auswertung	113
	5.2.11 Beispiel	115

5.3	Testprofil 2	117
5.3.1	Step-Test	117
5.3.2	2-km-Walking-Test	120
5.3.3	Jump & Reach	123
5.3.4	Unterarmstütz.	125
5.3.5	Liegestütz.	127
5.3.6	Flamingo	129
5.3.7	Rückwärtsgehen.	132
5.3.8	Sit & Reach	134
5.3.9	Body-Mass-Index.	136
5.3.10	Auswertung	138
5.3.11	Beispiel	140
5.3.12	Hinweise zur Interpretation eines Testprofils auf Dimensionsbasis	142
	Weiterführende Literatur.	145
6	Fitnessfragebogen (FFB-Mot)	147
6.1	Beschreibung des FFB-Mot.	147
6.2	Beispiel zum Fitnessfragebogen	149
6.3	Referenztabellen	151
	Weiterführende Literatur.	153
7	Fitness getestet – Was nun?	155
	Weiterführende Literatur.	162
8	Kopiervorlagen	163
8.1	PAR-Q (Gesundheitsfragebogen)	164
8.2	Auswertungsbogen dmt 6–18	165
8.3	Auswertungsbogen EFB Testprofil 1	166
8.4	Auswertungsbogen EFB Testprofil 2	168
8.5	Funktionsfragebogen FFB-Mot	169