

# EINSATZFIT – GRUNDFITNESS-TEST

Der folgende Test soll die grundlegende Kraft deiner größten Muskelgruppen sowie deine aerobe Ausdauer prüfen, um deine Chancen die Sportprüfung der Einsatzkräfte erfolgreich zu absolvieren.

Teste dich nur selbst, wenn du voll belastungsfähig und gesund bist, ausreichend Schlaf hattest und mindestens eine Stunde nichts gegessen hast.

Die Sporttests unterscheiden sich von Einsatzkraft zu Einsatzkraft und Bundesland zu Bundesland. Deshalb sind die Tests so grundlegend wie möglich darauf ausgerichtet deine Grundlagen zu testen, welche bei den Sportprüfungen getestet werden. Auch wenn du bei allen folgenden Tests gut abschnidest, bietet es sich an dich auf die spezifischen Tests einzeln vorzubereiten.

## ABSCHNITT I: OBERKÖRPER

### MILITÄR LIEGESTÜTZEN:

- Lege dich flach auf den Bauch
- Platziere die Hände leicht unterhalb der Schulter
- Atme aus und drücke dich in die Liegestützposition
- Halte den Oberkörper steif und senke dich wieder ganz auf den Boden ab
- Abbruch, sobald du deine Hüfte durchhängen lässt
- Abbruch, sobald du nicht mehr in die Liegestützposition kommst

1-5	5-10	10-15	15-20	20+
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt
0	1-3	4-7	8-10	10+
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt

### UNTERARMSTÜTZ

- Stütze dich auf den Unterarmen ab und halte den Körper perfekt flach
- Berührungspunkte sind lediglich Unterarme und Fußspitzen
- Abbruch, wenn Gesäß gehoben wird
- Abbruch, wenn Hüfte durchhängt
- Abbruch, wenn Position nicht mehr gehalten werden kann

0-10s	10-20s	20-30s	30-40s	40-60s
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt
0-10s	10-15s	15-20s	20-30s	30-40s
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt

## KLIMMZUGHANG

- Greife die Stange schulterbreit
- Lasse deinen Körper komplett durchhängen
- Ziehe dich mit deinem Kinn über die Stange
- Halte die Position so lange wie möglich
- Abbruch wenn Kinn unter die Stange sinkt

0-10s	10-20s	20-30s	30-40s	40-60s
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt
0-10s	10-20s	20-30s	30-40s	40-60s
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt

## ABSCHNITT 2: UNTERKÖRPER

### WANDSITZEN

- lehne deinen gesamten Rücken von den Schulterblättern bis zum Steißbein an eine Wand.
- Platziere die Füße Hüftbreit vor dir.
- Senke dich ab, bis ein 90 Grad Winkel zwischen deinen Unter und Oberschenkeln besteht.
- Abbruch, wenn du absinkst
- Abbruch, wenn du dich aufrichtest

0	1-7s	7-12s	12-20s	20s+
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt
0	1-7s	7-12s	12-20s	20s+
1Pkt	2Pkt	3Pkt	4Pkt	5Pkt

### FROGJUMPS

- Stelle dich Hüftbreit auf
- Gehe so tief in die Knie-Winkel zwischen deinem Ober und Unterschenkel  $< 65$  Grad ist
- Springe soweit du kannst nach vorne ab
- Wiederhole den Sprung noch 3 weitere Male
- Messe die Entfernung deiner 4 Sprünge

0-4m	4-6m	6-8m	8-10m	10+m
------	------	------	-------	------

<b>1Pkt</b>	<b>2Pkt</b>	<b>3Pkt</b>	<b>4Pkt</b>	<b>5Pkt</b>
<b>0-3m</b>	<b>3-4,5</b>	<b>4,5-6m</b>	<b>6-8m</b>	<b>8+m</b>
<b>1Pkt</b>	<b>2Pkt</b>	<b>3Pkt</b>	<b>4Pkt</b>	<b>5Pkt</b>

## ABSCHNITT 3 AUSDAUER

### COOPER TEST

- Stelle einen Timer auf 12 Minuten
- Suche dir eine möglichst ebene Strecke
- Tracke deine Strecke, während du läufst
- Kontrolliere nach 12 Minuten deine gelaufene Strecke

<b>&lt;1700m</b>	<b>&gt;1700m</b>	<b>&gt;2000m</b>	<b>&gt;2400m</b>	<b>&gt;2800m</b>
<b>1Pkt</b>	<b>2Pkt</b>	<b>3Pkt</b>	<b>4Pkt</b>	<b>5Pkt</b>
<b>&lt;1550m</b>	<b>&gt;1550m</b>	<b>&gt;1850m</b>	<b>&gt;2150m</b>	<b>&gt;2600m</b>
<b>1Pkt</b>	<b>2Pkt</b>	<b>3Pkt</b>	<b>4Pkt</b>	<b>5Pkt</b>

### AUSWERTUNG

<b>&lt;10pkt</b>	<b>10-15pkt</b>	<b>15-20pkt</b>	<b>20-25pkt</b>	<b>25-30pkt</b>
<b>unzureichend</b>	<b>unwahrscheinlich</b>	<b>möglich</b>	<b>wahrscheinlich</b>	<b>Gute Aussicht</b>