

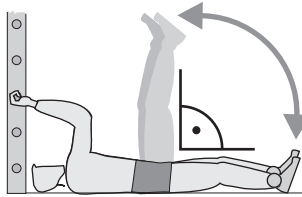
Kraft-Tests

Bei den Krafttests kann statisch, dynamisch getestet werden und die unterschiedlichen Formen der Kraft ! Gut aufwärmen und vorsichtig dynamisch vordehnen. Mehrere Versuche können gemacht werden.

Beinhebungen (Kraftausdauer: Hüftbeuger/Bauch)

Durchführung: Rückenlage, mit beiden Händen hinter dem Kopf festhalten, beide Beine geschlossen. Jetzt in 20 Sekunden versuchen, beide Beine geschlossen so oft wie möglich in eine senkrechte Position zu heben und wieder auf ein Kissen zu senken. Wie oft in 20 Sek. ?

Wie oft ?



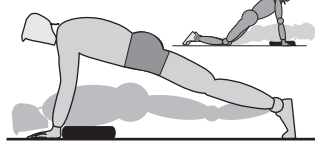
Anzahl der Beinhebungen in 20 Sekunden

Männer	m	Altersgruppen (JAHRE)			
Frauen	w	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 +
sehr gut	m	> 19	> 19	> 19	> 16
gut	w	> 17	> 16	> 15	> 13
mittel	m	18-19	18-19	17-19	15-16
schwach	w	16-17	15-16	14-15	12-13
sehr schwach	m	16-17	16-17	15-16	13-14
	w	14-15	13-14	12-13	10-11
	m	14-15	14-15	13-14	11-12
	w	12-13	11-12	10-11	8-9
	m	< 14	< 14	< 13	< 11
	w	< 12	< 11	< 10	< 8

Anzahl der Liegestütze in 30 Sekunden

Männer	m	Altersgruppen (JAHRE)			
Frauen	w	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 +
sehr gut	m	> 32	> 27	> 22	> 18
gut	w	> 25	> 23	> 21	> 18
mittel	m	28-32	23-27	19-22	16-18
schwach	w	21-25	20-23	18-21	16-18
sehr schwach	m	24-27	19-22	16-18	14-15
	w	18-20	17-19	16-17	14-15
	m	18-23	15-18	13-15	11-13
	w	15-17	14-16	13-15	11-13
	m	< 18	< 15	< 13	< 11
	w	< 15	< 14	< 13	< 11

Wie viele?



Liegestütze (Kraftausdauer: Trizeps/Brust)

Durchführung: Liegestützhaltung, Hände schulterbreit und leicht nach innen gedreht - Männer Zehenspitzen, Frauen auf Knien - Oberkörper-Oberschenkel in Linie. Hoch: Arme komplett strecken, hinunter: Brust berührt ein Kissen (Dicke 5 cm). Wie oft in 30 Sekunden ?

Standweitsprung (Sprungkraft)

Durchführung: Maximaler Standweitsprung - Start mit geschlossenen Beinen. Hinterster Punkt des Aufkommens wird von der Startlinie gemessen. Schwungholen mit Armen und Körper ist erlaubt. Mehrere Versuche möglich.



Wie weit?

Standweitsprung

Männer	m	(Jahre)
Frauen	w	20-30
sehr gut	m	> 253 cm
gut	w	> 198 cm
mittel	m	241 - 253 cm
schwach	w	187 - 198 cm
sehr schwach	m	230 - 240 cm
	w	177 - 186 cm
	m	217 - 229 cm
	w	166 - 176 cm
	m	< 217 cm
	w	< 166 cm

Klimmzug-Haltezeit in Sekunden

Männer	m	Altersgruppen (Jahre)			
Frauen	w	20-29	30-39	40-49	50 +
sehr gut	m	> 42	> 38	> 28	> 23
gut	w	> 19	> 16	> 12	> 8
mittel	m	34-42	30-38	21-28	17-23
schwach	w	14-19	12-16	9-12	6-8
sehr schwach	m	26-33	23-29	15-20	11-16
	w	9-13	8-11	5-8	4-5
	m	17-25	14-22	7-14	5-10
	w	3-8	3-7	2-4	1-3
	m	< 17	< 14	< 7	< 5
	w	< 3	< 3	< 2	< 1



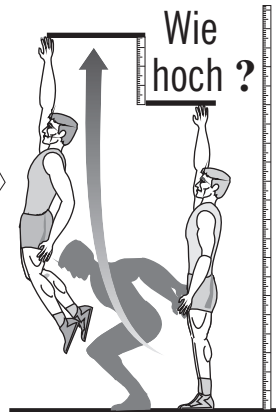
Wie lange ?

Statischer Klimmzug (Kraftausdauer)

Durchführung: Mit Hilfe (Partner, Hocker) in den Klimmzug gehen, Kinn über der Stange. Wie lange kann statisch der Körper oben gehalten bzw. das Kinn über der Stange bleiben ? Mehrere Versuche sind möglich. Alters- und geschlechts-spezifische Differenzierung der Bewertung.

Jump and Reach (Sprungkraft)

Durchführung: Beidbeiniger Standhochsprung und dabei den höchstmöglichen Punkt an der Wand berühren. Vorher seitlich an die Wand stellen und so weit wie möglich nach oben greifen. Schwungholen mit Armen und Körper ist erlaubt. Mehrmals versuchen. Differenz: Standpunkt - Hochsprungpunkt !



Wie hoch ?

Jump and Reach

Männer	m	Altersgruppen (Jahre)			
Frauen	w	20-29	30-39	40-49	50 +
sehr gut	m	> 57	> 53	> 49	> 43
gut	w	> 39	> 36	> 32	> 27
mittel	m	53-57	48-53	44-49	38-43
schwach	w	35-39	32-36	29-32	24-27
sehr schwach	m	48-52	44-47	41-43	34-37
	w	32-34	30-31	27-28	22-23
	m	43-47	39-43	36-40	29-33
	w	28-31	26-29	23-26	19-21
	m	< 43	< 39	< 36	< 29
	w	< 28	< 26	< 23	< 19

Haltezeit in Sekunden

Männer	m	Altersgruppen (Jahre)			
Frauen	w	< 25	26 - 45	46 - 65	> 66
sehr gut	m	> 150	> 120	> 100	> 80
gut	w	> 120	> 100	> 90	> 70
mittel	m	> 120	> 100	> 80	> 70
schwach	w	> 100	> 90	> 70	> 60
sehr schwach	m	> 100	> 90	> 70	> 60
	w	> 80	> 70	> 50	> 40
	m	> 80	> 70	> 60	> 50
	w	> 60	> 50	> 30	> 20
	m	< 60	< 50	< 40	< 30
	w	< 40	< 30	< 20	< 10



Wie lange ?

Wandhocke (Kraftausdauer)

Durchführung: An die Wand lehnen, in die Hocke gehen, Kniewinkel 90°, Arme vor der Brust verschränken. Wie lange kann diese Position gehalten werden. Kontrolle der Oberschenkelposition. Wenn dieser mehr als 5° unter der Waagrechten ist = Abbruch !