

Fitnessstest

Ablauf: Jeweils drei Schüler*innen bilden ein Team. Schüler*in A führt die jeweilige Übung durch, Schüler*in B zählt die Wiederholungen und Schüler*in C stoppt die Zeit. Die erreichten **Wiederholungen innerhalb 1 Minute** werden in die Tabelle eingetragen und von Schüler*in B/ C unterschrieben.

Jede*r Schüler*in muss mindestens einmal jede Übung absolviert haben. Wenn noch Zeit ist, können im Anschluss einzelne Übungen wiederholt und ggf. verbessert werden.

| | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|------------------|---------|
| Name: | | Vorname: | | Klasse: |
| Übung | Leistung | Note | Prüfer*in | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|------------------|---------|
| Name: | | Vorname: | | Klasse: |
| Übung | Leistung | Note | Prüfer*in | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|------------------|---------|
| Name: | | Vorname: | | Klasse: |
| Übung | Leistung | Note | Prüfer*in | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

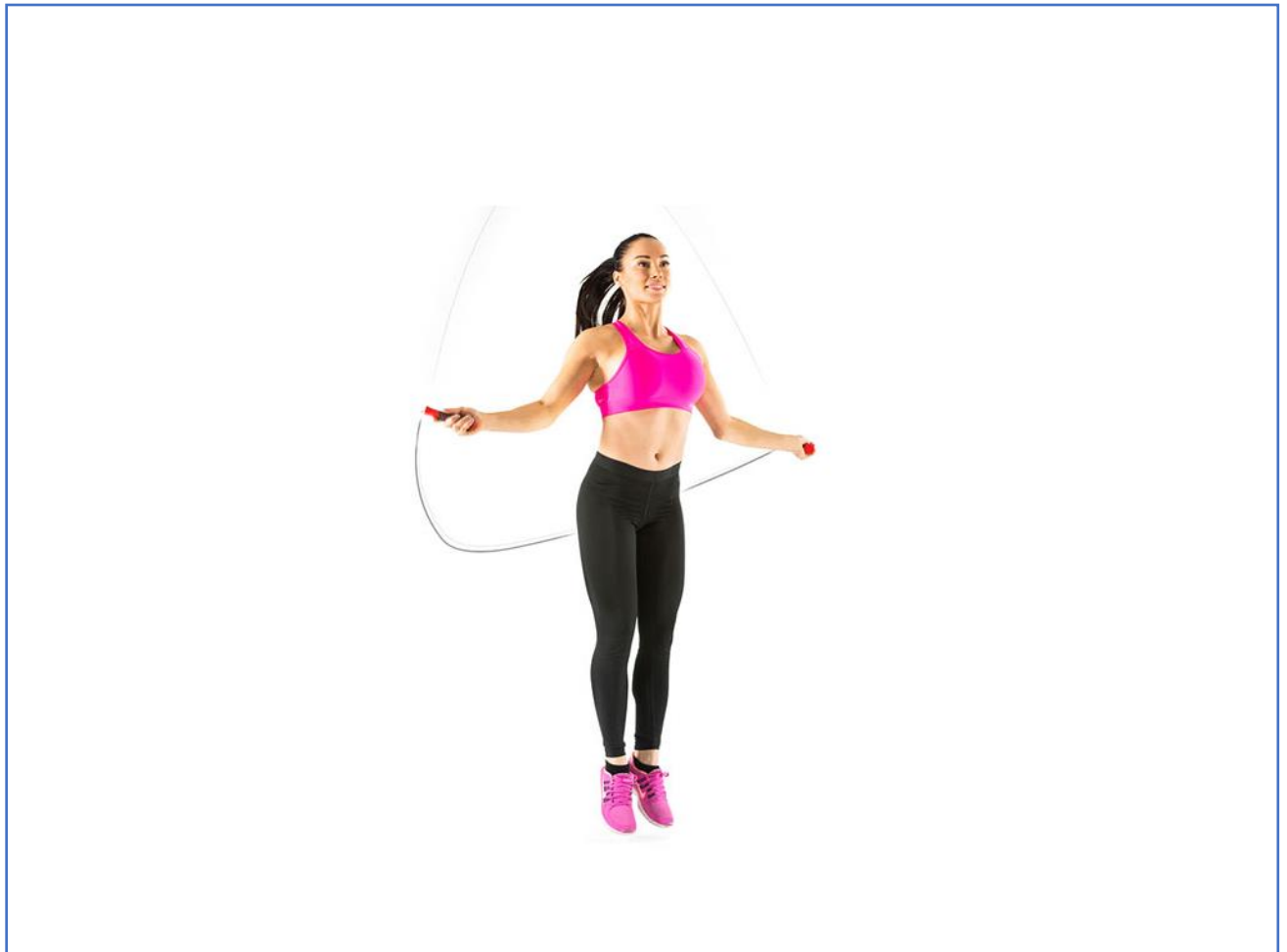
Bewertungstabelle Mädchen

| ÜBUNG | 7. KLASSE | 8. KLASSE | 9. KLASSE | 10. KLASSE |
|---------------------|--|--|--|--|
| SEILSPRINGEN | 120-101 <input type="checkbox"/> sehr gut 100-81 <input type="checkbox"/> gut 80-61 <input type="checkbox"/> befriedigend 60-51 <input type="checkbox"/> ausreichend 50-41 <input type="checkbox"/> mangelhaft 40- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 130-111 <input type="checkbox"/> sehr gut 110-91 <input type="checkbox"/> gut 90-71 <input type="checkbox"/> befriedigend 70-61 <input type="checkbox"/> ausreichend 60-51 <input type="checkbox"/> mangelhaft 50- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 140-121 <input type="checkbox"/> sehr gut 120-101 <input type="checkbox"/> gut 100-81 <input type="checkbox"/> befriedigend 80-71 <input type="checkbox"/> ausreichend 70-61 <input type="checkbox"/> mangelhaft 60- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 150-131 <input type="checkbox"/> sehr gut 130-111 <input type="checkbox"/> gut 110-91 <input type="checkbox"/> befriedigend 90-81 <input type="checkbox"/> ausreichend 80-71 <input type="checkbox"/> mangelhaft 70- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend |
| BURPEES | 25-23 <input type="checkbox"/> sehr gut 22-20 <input type="checkbox"/> gut 19-17 <input type="checkbox"/> befriedigend 16-14 <input type="checkbox"/> ausreichend 13-11 <input type="checkbox"/> mangelhaft 10 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 28-26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-23 <input type="checkbox"/> gut 22-20 <input type="checkbox"/> befriedigend 19-17 <input type="checkbox"/> ausreichend 16-14 <input type="checkbox"/> mangelhaft 13 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 31-29 <input type="checkbox"/> sehr gut 28-26 <input type="checkbox"/> gut 25-23 <input type="checkbox"/> befriedigend 22-20 <input type="checkbox"/> ausreichend 19-17 <input type="checkbox"/> mangelhaft 16 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 34-32 <input type="checkbox"/> sehr gut 31-29 <input type="checkbox"/> gut 28-26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25-23 <input type="checkbox"/> ausreichend 22-20 <input type="checkbox"/> mangelhaft 19 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend |
| BAUCH | 30-26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-21 <input type="checkbox"/> gut 20-16 <input type="checkbox"/> befriedigend 15-11 <input type="checkbox"/> ausreichend 10-6 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 35-31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25-21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20-16 <input type="checkbox"/> ausreichend 15-11 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 40-36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30-26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25-21 <input type="checkbox"/> ausreichend 20-16 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 45-41 <input type="checkbox"/> sehr gut 40-36 <input type="checkbox"/> gut 35-31 <input type="checkbox"/> befriedigend 30-26 <input type="checkbox"/> ausreichend 25-21 <input type="checkbox"/> mangelhaft |
| LIEGESTÜTZE | ab 21 <input type="checkbox"/> sehr gut 20-16 <input type="checkbox"/> gut 15-11 <input type="checkbox"/> befriedigend 10-6 <input type="checkbox"/> ausreichend 5 und weniger <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-21 <input type="checkbox"/> gut 20-16 <input type="checkbox"/> befriedigend 15-11 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 10 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25-21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20-16 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 15 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30-26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25-21 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 20 <input type="checkbox"/> mangelhaft |
| LINIENLAUF | extra | extra | extra | extra |

Bewertungstabelle Jungen

| ÜBUNG | 7. KLASSE | 8. KLASSE | 9. KLASSE | 10. KLASSE |
|---------------------|--|--|--|--|
| SEILSPRINGEN | 120-101 <input type="checkbox"/> sehr gut 100-81 <input type="checkbox"/> gut 80-61 <input type="checkbox"/> befriedigend 60-51 <input type="checkbox"/> ausreichend 50-41 <input type="checkbox"/> mangelhaft 40- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 130-111 <input type="checkbox"/> sehr gut 110-91 <input type="checkbox"/> gut 90-71 <input type="checkbox"/> befriedigend 70-61 <input type="checkbox"/> ausreichend 60-51 <input type="checkbox"/> mangelhaft 50- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 140-121 <input type="checkbox"/> sehr gut 120-101 <input type="checkbox"/> gut 100-81 <input type="checkbox"/> befriedigend 80-71 <input type="checkbox"/> ausreichend 70-61 <input type="checkbox"/> mangelhaft 60- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 150-131 <input type="checkbox"/> sehr gut 130-111 <input type="checkbox"/> gut 110-91 <input type="checkbox"/> befriedigend 90-81 <input type="checkbox"/> ausreichend 80-71 <input type="checkbox"/> mangelhaft 70- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend |
| BURPEES | 25-23 <input type="checkbox"/> sehr gut 22-20 <input type="checkbox"/> gut 19-17 <input type="checkbox"/> befriedigend 16-14 <input type="checkbox"/> ausreichend 13-11 <input type="checkbox"/> mangelhaft 10 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 28-26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-23 <input type="checkbox"/> gut 22-20 <input type="checkbox"/> befriedigend 19-17 <input type="checkbox"/> ausreichend 16-14 <input type="checkbox"/> mangelhaft 13 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 31-29 <input type="checkbox"/> sehr gut 28-26 <input type="checkbox"/> gut 25-23 <input type="checkbox"/> befriedigend 22-20 <input type="checkbox"/> ausreichend 19-17 <input type="checkbox"/> mangelhaft 16 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 34-32 <input type="checkbox"/> sehr gut 31-29 <input type="checkbox"/> gut 28-26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25-23 <input type="checkbox"/> ausreichend 22-20 <input type="checkbox"/> mangelhaft 19 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend |
| BAUCH | 35-31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25-21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20-16 <input type="checkbox"/> ausreichend 15-11 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 40-36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30-26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25-21 <input type="checkbox"/> ausreichend 20-16 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 45-41 <input type="checkbox"/> sehr gut 40-36 <input type="checkbox"/> gut 35-31 <input type="checkbox"/> befriedigend 30-26 <input type="checkbox"/> ausreichend 25-21 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 50-46 <input type="checkbox"/> sehr gut 45-41 <input type="checkbox"/> gut 40-36 <input type="checkbox"/> befriedigend 35-31 <input type="checkbox"/> ausreichend 30-26 <input type="checkbox"/> mangelhaft |
| LIEGESTÜTZE | ab 26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-21 <input type="checkbox"/> gut 20-16 <input type="checkbox"/> befriedigend 15-11 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 10 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25-21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20-16 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 15 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30-26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25-21 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 20 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 41 <input type="checkbox"/> sehr gut 40-36 <input type="checkbox"/> gut 35-31 <input type="checkbox"/> befriedigend 30-26 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 25 <input type="checkbox"/> mangelhaft |
| LINIENLAUF | extra | extra | extra | extra |

Basic Jump



| KLASSE | 7. KLASSE | 8. KLASSE | 9. KLASSE | 10. KLASSE | SEK II |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| BASIC JUMP | 120-101 <input type="checkbox"/> sehr gut 100-81 <input type="checkbox"/> gut 80-61 <input type="checkbox"/> befriedigend 60-51 <input type="checkbox"/> ausreichend 50-41 <input type="checkbox"/> mangelhaft 40- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 130-111 <input type="checkbox"/> sehr gut 110-91 <input type="checkbox"/> gut 90-71 <input type="checkbox"/> befriedigend 70-61 <input type="checkbox"/> ausreichend 60-51 <input type="checkbox"/> mangelhaft 50- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 140-121 <input type="checkbox"/> sehr gut 120-101 <input type="checkbox"/> gut 100-81 <input type="checkbox"/> befriedigend 80-71 <input type="checkbox"/> ausreichend 70-61 <input type="checkbox"/> mangelhaft 60- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 150-131 <input type="checkbox"/> sehr gut 130-111 <input type="checkbox"/> gut 110-91 <input type="checkbox"/> befriedigend 90-81 <input type="checkbox"/> ausreichend 80-71 <input type="checkbox"/> mangelhaft 70- und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 160-141 sehr gut 140-121 gut 120-101 befriedigend 110-91 ausreichend 90-71 mangelhaft 70- und weniger ungenügend |

Burpees



Testvariante:

- Einen Bereich an der Wand nach dem Sprung berühren
- Plank: eine Linie von Kopf, Wirbelsäule, Gesäß bis zu den Füßen

| ÜBUNG | 7. KLASSE | 8. KLASSE | 9. KLASSE | 10. KLASSE | SEK II |
|-----------------|---|---|---|---|--|
| BUR-PEES | 25-23 <input type="checkbox"/> sehr gut 22-20 <input type="checkbox"/> gut 19-17 <input type="checkbox"/> befriedigend 16-14 <input type="checkbox"/> ausreichend 13-11 <input type="checkbox"/> mangelhaft 10 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 28-26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-23 <input type="checkbox"/> gut 22-20 <input type="checkbox"/> befriedigend 19-17 <input type="checkbox"/> ausreichend 16-14 <input type="checkbox"/> mangelhaft 13 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 31-29 <input type="checkbox"/> sehr gut 28-26 <input type="checkbox"/> gut 25-23 <input type="checkbox"/> befriedigend 22-20 <input type="checkbox"/> ausreichend 19-17 <input type="checkbox"/> mangelhaft 16 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 34-32 <input type="checkbox"/> sehr gut 31-29 <input type="checkbox"/> gut 28-26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25-23 <input type="checkbox"/> ausreichend 22-20 <input type="checkbox"/> mangelhaft 19 und weniger <input type="checkbox"/> ungenügend | 36-34 sehr gut 33-31 gut 30-28 befriedigend 27-25 ausreichend 24-22 mangelhaft |

Sit ups



Testvariante:

- Abwärtsbewegung: Oberkörper **kurz ablegen**
- Aufwärtsbewegung: den Ball unter den Beinen **durchreichen**

| ÜBUNG | 7. KLASSE | 8. KLASSE | 9. KLASSE | 10. KLASSE | SEK II |
|----------------|---|---|---|---|---|
| MÄDCHEN | 30-26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-21 <input type="checkbox"/> gut 20- 16 <input type="checkbox"/> befriedigend 15- 11 <input type="checkbox"/> ausreichend 10- 6 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 35-31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25- 21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20- 16 <input type="checkbox"/> ausreichend 15- 11 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 40-36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30- 26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25- 21 <input type="checkbox"/> ausreichend 20- 16 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 45-41 <input type="checkbox"/> sehr gut 40-36 <input type="checkbox"/> gut 35- 31 <input type="checkbox"/> befriedigend 30- 26 <input type="checkbox"/> ausreichend 25- 21 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 50-48 sehr gut 47-45 gut 44-42 befriedigend 41-39 ausreichend 38-36 mangelhaft |
| JUNGEN | 35-31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25- 21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20- 16 <input type="checkbox"/> ausreichend 15- 11 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 40-36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30- 26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25- 21 <input type="checkbox"/> ausreichend 20- 16 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 45-41 <input type="checkbox"/> sehr gut 40-36 <input type="checkbox"/> gut 35- 31 <input type="checkbox"/> befriedigend 30- 26 <input type="checkbox"/> ausreichend 25- 21 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 50-46 <input type="checkbox"/> sehr gut 45-41 <input type="checkbox"/> gut 40- 36 <input type="checkbox"/> befriedigend 35- 31 <input type="checkbox"/> ausreichend 30- 26 <input type="checkbox"/> mangelhaft | 55-53 sehr gut 52-50 gut 49-47 befriedigend 46-44 ausreichend 43-41 mangelhaft |

Liegestütz



Testvariante:

- Abwärtsbewegung: in Bauchlage Hände hinter dem **Rücken zusammenklatschen**
- Aufwärtsbewegung: in **gestrecktem Armstütz berührt eine Hand** die andere oder die Schulter

| ÜBUNG | 7. KLASSE | 8. KLASSE | 9. KLASSE | 10. KLASSE | SEK II |
|----------------|---|---|---|---|---|
| MÄDCHEN | ab 21 <input type="checkbox"/> sehr gut 20-16 <input type="checkbox"/> gut 15-11 <input type="checkbox"/> befriedigend 10-6 <input type="checkbox"/> ausreichend 5 und weniger <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-21 <input type="checkbox"/> gut 20- 16 <input type="checkbox"/> befriedigend 15- 11 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 10 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25- 21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20- 16 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 15 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30- 26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25- 21 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 20 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30- 26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25- 21 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 20 <input type="checkbox"/> mangelhaft |
| JUNGEN | ab 26 <input type="checkbox"/> sehr gut 25-21 <input type="checkbox"/> gut 20-16 <input type="checkbox"/> befriedigend 15-11 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 10 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 31 <input type="checkbox"/> sehr gut 30-26 <input type="checkbox"/> gut 25- 21 <input type="checkbox"/> befriedigend 20- 16 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 15 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 36 <input type="checkbox"/> sehr gut 35-31 <input type="checkbox"/> gut 30- 26 <input type="checkbox"/> befriedigend 25- 21 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 20 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 41 <input type="checkbox"/> sehr gut 40-36 <input type="checkbox"/> gut 35- 31 <input type="checkbox"/> befriedigend 30- 26 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 25 <input type="checkbox"/> mangelhaft | ab 41 <input type="checkbox"/> sehr gut 40-36 <input type="checkbox"/> gut 35- 31 <input type="checkbox"/> befriedigend 30- 26 <input type="checkbox"/> ausreichend unter 25 <input type="checkbox"/> mangelhaft |

