



Der körperliche Eignungstest startet mit der Laufübung.

Weitere Übungen:

Coopertest / 12-Minuten-Lauf

- **Durchführung:** Sie laufen 12 Minuten lang möglichst viele Runden auf einer Rundbahn, die mindestens 300 Meter lang ist und idealerweise alle 50 Meter eine Zwischenmarkierung aufweist. Nach 12 Minuten gehen Sie zur nächsten 50-Meter-Markierung. Die zurückgelegte Distanz wird ermittelt.

Da beim 12-Minuten-Lauf meist eine maximale Belastung geleistet wird, ist es wichtig, sich vorher locker mindestens 10 – 15 Minuten aufzuwärmen.

Vorbereitung für den 12-Minuten-Lauf

Leistungstabelle für Herren

Alter	sehr gut	gut	genügend	ungenügend
15 - 19	> 2650 m	2250 - 2650 m	1850 - 2240 m	< 1850 m
20 - 29	> 2800 m	2400 - 2800 m	2000 - 2390 m	< 2000 m
30 - 39	> 2650 m	2250 – 2650 m	1850 – 2240 m	< 1850 m
40 - 49	> 2500 m	2100 – 2500 m	1700 – 2090 m	< 1700 m
50 - 59	> 2350 m	1950 – 2350 m	1550 – 1940 m	< 1550 m
60 - 64	> 2100 m	1700 – 2100 m	1300 – 1690 m	< 1300 m
65 +	> 2000 m	1600 – 2000 m	1200 – 1590 m	< 1200 m

Leistungstabelle für Frauen

Alter	sehr gut	gut	genügend	ungenügend
15 – 19	> 2350 m	1950 – 2350 m	1550 – 1940 m	< 1550 m
20 - 29	> 2500 m	2100 – 2500 m	1710 – 2090 m	< 1700 m
30 – 39	> 2350 m	1950 – 2350 m	1550 – 1940 m	< 1550 m
40 – 49	> 2200 m	1800 – 2200 m	1400 – 1790 m	< 1400 m
50 – 59	> 2050 m	1650 – 2050 m	1250 – 1640 m	< 1250 m
60 - 64	> 1800 m	1400 – 1800 m	1000 – 1390 m	< 1000 m



Kasten-Bumerang



- **Ausgangsposition:** Einnehmen der Startposition vor der Matte.
- **Durchführung:** Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte. Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball. In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballs, Überspringen der Kastenteile 2+3. Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballs und Durchlaufen der Ziellinie. 2 Versuche
- **Fehlerquellen:** Abweichen vom festgelegten Laufweg
- **Anforderung:** < 19 Sekunden

Wechselsprünge

- **Ausgangsposition:** Seitlicher Stand neben der Stange.
- **Durchführung:** Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange. Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 Sekunden. 2 Versuche
- **Fehlerquellen:** Einbeiniger Absprung, Umstoßen der Pylone bzw. Stange
- **Anforderung:** 42 Wiederholungen

Liegestütze

- **Ausgangsposition:** Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen. Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt. Beine geschlossen, Körper angespannt.
- **Durchführung:** Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 Sekunden) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt. Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 Sekunden).
- **Fehlerquellen:** Fehlende Körperstreckung, unvollständige Armstreckung/-beugung, Ablegen des Oberkörpers oder der Beine
- **Mindestanforderung:** 12 Wiederholungen

Abschließender Hinweis:

Sie benötigen entsprechendes Schuhwerk für die Turnhalle und für den Sportplatz.