

# EUROFIT TEST



**STATIONENBETRIEB und  
AUSWERTUNGSBOGEN**

**KOPIERVORLAGEN**



---

## EUROFIT TEST

### 1.) Anthropometrische Werte

#### Material:

- Maßband
- Körperwaage
- Stift, Rechner

Messungen persönlich vornehmen und notieren.

Körpergröße – in cm

Gewicht – in kg

BMI =  $\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in cm})^2}$



---

## EUROFIT TEST

### 2.) Flamingo Balance Test

#### **Material:**

- umgedrehte Bank
- Stoppuhr

#### **Durchführung:**

Die Testperson steht barfuß auf der umgedrehten Bank. Ein Bein wird abgewinkelt mit der Hand nahe beim Gesäß gehalten. In 60 Sekunden wird gezählt, wie oft die Testperson die Balance verliert (von der Bank fällt oder den 2. Fuß loslässt). Bei jedem Balanceverlust wird die Zeit gestoppt. Es wird erst wieder weiter, wenn die Testperson wieder die richtige Position eingenommen hat.

#### **Auswertung:**

Die Gesamtzahl der Balanceverluste in 60 Sekunden wird notiert.



---

## EUROFIT TEST

### 3.) Plate Tapping Test

#### **Material:**

- Kasten
- 2 runde gelbe Kreise (20cm Durchmesser)
- 1 blaues Rechteck (30x20cm)
- Stoppuhr

#### **Durchführung:**

Die zwei gelben Kreise liegen in einer Entfernung von 60cm auf dem Kasten. Das blaue Rechteck liegt genau dazwischen. Die Testperson steht vor dem Kasten. Die „nicht bevorzugte“ Hand liegt auf dem blauen Rechteck. Mit der bevorzugten Hand berührt die Testperson abwechseln die rechte und die linke gelbe Scheibe so schnell wie möglich. Es wird gestoppt, wie lange die Testperson für 50 Berührungen braucht.

#### **Auswertung:**

Die Zeit, die die Testperson für 50 Berührungen („Taps“) braucht, wird notiert.

Der Test kann 2x durchgeführt werden. Das bessere Ergebnis wird notiert.



---

## EUROFIT TEST

### 4.) Sit and Reach Flexibility Test

#### **Material:**

- Stepper
- Lineal

#### **Durchführung:**

Die Testperson sitzt am Boden. Die Beine sind gestreckt und die Fußsohlen (barfuß) liegen auf der Außenseite des Steppers auf. Die Hände werden übereinandergelegt. Die Testperson lehnt sich so weit nach vorne wie möglich. Die Beine müssen dabei gestreckt bleiben. Die Endposition muss für 2 Sekunden gehalten werden!

#### **Auswertung:**

Mit einem Lineal wird der Abstand zwischen Stepperkante (=Fußsohle) und der am weitest entfernten Fingerspitze gemessen.

Wenn die Fingerspitzen die Stepperkante nicht berühren können, bedeutet das eine negative Zahl (z.B.: -4cm).

Der Test kann 2x durchgeführt werden. Das beste Ergebnis wird notiert.



---

## EUROFIT TEST

### 5.) Standing Long Jump Test

#### **Material:**

- Maßband
- Klebeband (oder Linie)

#### **Durchführung:**

Die Testperson steht hüftbreit vor einer markierten Absprunglinie. Der Absprung erfolgt beidbeinig. Die Testperson springt so weit sie kann nach vorne und landet auf beiden Beinen ohne nach hinten zu fallen.

#### **Auswertung:**

Der Abstand zwischen der Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen) in cm. Der Test kann 3x wiederholt werden. Das beste Ergebnis wird notiert.



---

## EUROFIT TEST

### 6.) Eurofit Sit Up Test

#### **Material:**

- Matte
- Stoppuhr

#### **Durchführung:**

Die Testperson liegt auf der Matte. Die Knie sind aufgestellt. Die Fußsohlen liegen flach am Boden auf und werden vom Partner gehalten. Die Finger sind hinter dem Kopf verschränkt. Beim Kommando „Los“ richtet sich die Testperson auf, sodass die Ellbogen die Knie berühren und legt dann den Oberkörper wieder auf die Matte zurück. Ziel ist es in 30 Sekunden möglichst viele Sit Ups zu machen.

#### **Auswertung:**

Die Anzahl der korrekt ausgeführten Sit Ups in 30 Sekunden wird notiert.



---

## EUROFIT TEST

### 7.) Bent Arm Hang Test

#### **Material:**

- Reck/ Barren
- Stoppuhr

#### **Durchführung:**

Der Testperson wird geholfen in folgende Ausgangsposition zu kommen:

- Hang am Reck/ Barren mit gebeugten Armen
- Kinn oberhalb der Stange
- Handrücken vom Körper weggedreht (Handflächen schauen zum Körper)
- Hände sind ca. schulterbreit auseinander

Diese Position soll so lange wie möglich gehalten werden.

Der Test endet, wenn das Kinn unterhalb der Reckstange ist oder wenn der Kopf nach hinten fällt, damit das Kinn oben bleibt.

#### **Auswertung:**

Die Gesamtzeit in dieser Position wird in Sekunden notiert.





---

## EUROFIT TEST

### 8.) 10x 5m Shuttle Run

#### **Material:**

- 4 Markierungshütchen
- Stoppuhr
- Klebeband (oder Linien)

#### **Durchführung:**

Die Testperson steht zwischen 2 Hütchen vor der Startlinie. Auf das Startkommando läuft sie über die Linie, die 5m entfernt ist, auf der sich ebenfalls 2 Hütchen befinden. Dann dreht sie sofort um und läuft zur 1. Linie zurück. Das wird 5x ohne Pause wiederholt. Die Testperson muss jede Linie mit BEIDEN Füßen überqueren, bevor sie wieder umdreht.

#### **Auswertung:**

Die Gesamtzeit für die Absolvierung der 10x5m (50m) wird in Sekunden notiert.



---

## EUROFIT TEST

### 9.) 20m Multistage Fitness Test (Beep Test)

#### **Material:**

- Markierungshütchen (mindestens 4 Stück)
- Klebeband (oder Linien)
- Beep Test Audio

#### **Durchführung:**

Die Testperson muss von einer Linie zu einer 20m entfernten Linie laufen und dort ankommen bevor das „Beep“ Geräusch ertönt.

Die Testperson steht bei der Startlinie und startet beim ersten Piepton mit dem Laufen. Beim nächsten Ton muss sie bei der zweiten Linie angekommen sein. Wenn sie vor dem Ton ankommt, muss sie mit dem Zurücklaufen warten, bis der nächste Ton kommt. Nach jeweils einer Minute erhöht sich die Geschwindigkeit. Der Abstand der Pieptöne wird also kürzer.

Der Test ist beendet, wenn die Testperson es 2x hintereinander nicht schafft, rechtzeitig an der Linie zu sein.

#### **Auswertung:**

Es wird notiert, welches Level und welche Laufnummer die Testperson als letztes geschafft hat.

# EUROFIT TEST: AUSWERTUNG

Name:

Klasse:

Alter:



TEST	ERGEBNIS	REFERENZWERT
1. Größe Gewicht BMI		
2. Flamingo Balance Test		
3. Plate Tapping		
4. Sit-and-Reach		
5. Standing Broad Jump		
6. Sit-ups in 30 seconds		
7. Bent Arm Hang		
8. 10x5 meter Shuttle Run		
9. 20m endurance Shuttle Run		