

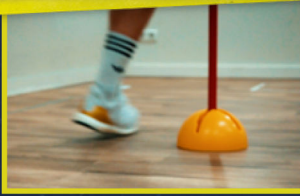


# #SPORTTEST

TESTS UND UNTERSUCHUNGEN

ZUR FESTSTELLUNG DER KÖRPERLICHEN EIGNUNG

# BUTTERFLY-AGILITY-PARCOURS

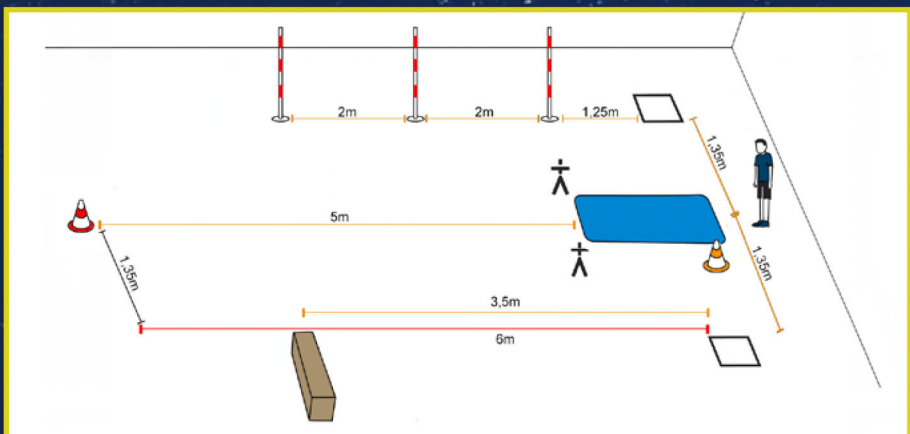


## TESTZIEL

Der Butterfly-Agility-Parcours prüft Fähigkeiten in Sachen Koordination, Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Orientierung und Beweglichkeit.

## ABLAUF

Die Testperson steht im Hochstart und beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Turnmatte. Danach überquert sie die Startlinie zur Zeitmessung, läuft hinter einem Verkehrshütchen eine 180°-Wende nach links, überspringt den dort stehenden Kasten und läuft zu einer am Boden markierten Zone, in die ein vollständiger Fuß gesetzt werden muss. Anschließend wird der Kasten wieder übersprungen und der Weg führt zurück um das Verkehrshütchen, bis zur Turnmatte. Dort legt sich die Testperson bäuchlings auf die Matte, die Hände berühren sich hinter dem Rücken, um dann erneut zum Verkehrshütchen zu laufen. Nach einer 180°-Wende nach rechts und dem Umlaufen der Slalomstangen gelangt die Testperson zu einer weiteren am Boden markierten Zone, in die abermals ein vollständiger Fuß gesetzt werden muss. Danach führt der Weg zurück durch die Slalomstangen, um das Verkehrshütchen herum, bis zur Linie der Zeitmessung. Bewertet wird die benötigte Zeit.





# BUTTERFLY-AGILITY-PARCOURS

## BAP WERTETABELLE

|                      |                   |  |
|----------------------|-------------------|--|
| MÄNNER BIS 29 JAHREN | AB 24,74 SEKUNDEN |  |
| MÄNNER AB 30 JAHREN  | AB 26,60 SEKUNDEN |  |
| FRAUEN BIS 29 JAHREN | AB 27,22 SEKUNDEN |  |
| FRAUEN AB 30 JAHREN  | AB 28,48 SEKUNDEN |  |
|                      |                   |  |

## TRAININGSEMPFEHLUNG

Die sportwissenschaftliche Empfehlung ist ein Warm-up inklusive Einlaufen, Koordination und dynamischem Stretching. Anschließend bietet es sich an, mit linearen Steigerungsläufen zu beginnen. Diese sollten mit verschiedenen Richtungswechseln kombiniert werden. Um sich den Ablauf besser merken zu können und die wesentlichen koordinativen Fähigkeiten zu schulen, empfiehlt es sich, den kompletten Parcours zu trainieren. Wenn möglich, sollte der Test so realistisch wie möglich nachgestellt werden.

# Y-BALANCE



## TESTZIEL

Der Y-Balance-Test bewertet Stabilität, Balance und Körperkontrolle im Einbeinstand. Er zeigt Unterschiede zwischen rechter und linker Seite auf und hilft, muskuläre Dysbalancen sowie Verletzungsrisiken zu erkennen. Zudem dient er der Prävention, Rehabilitation und Leistungsdiagnostik im Sport und Alltag.

## ABLAUF

Die Testperson steht einbeinig in der Mitte einer Y-förmigen Markierung auf dem Boden.

### *Das freie Bein bewegt sich kontrolliert in drei Richtungen:*

1. Anterior (nach vorn)
2. Posteromedial (schräg nach hinten innen)
3. Posterolateral (schräg nach hinten außen)

Ziel ist es, mit dem freien Fuß so weit wie möglich zu gleiten, ohne die Balance zu verlieren. Die größte erreichte Distanz jeder Richtung wird gemessen und für beide Seiten erfasst. Anschließend werden die Werte auf die Beinlänge bezogen, um sie vergleichbar zu machen.

## TRAININGSEMPFEHLUNG

Zur Verbesserung der Stabilität und Testergebnisse eignen sich einbeinige, knie- und hüftdominante Übungen wie Ausfallschritte, Standwaage, einbeinige Kniebeugen, Step-Downs und die einbeinige Hüftbrücke. Trainiere 2-3 Mal pro Woche, beginne mit statischen Übungen und steigere dich zu dynamischen oder instabilen Varianten. Core-Training unterstützt zusätzlich die Rumpfstabilität.



# SPIROERGOMETRIE



## TESTZIEL

Prüfung der aeroben und anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

## ABLAUF

Die Testperson sitzt auf einem Fahrradergometer und wird einer Belastung ausgesetzt, die kontinuierlich bis zur Ausbelastung gesteigert wird. Dabei werden mit Hilfe einer Spiroergometrie die Atemgase gemessen. Mittels Elektroden am Oberkörper werden zudem die Belastungsgrenzen des Herzmuskels gemessen. Die Ergebnisse ermöglichen in Verbindung mit der auf dem Fahrrad erzeugten Arbeitsleistung die exakte Bestimmung der Leistungsfähigkeit.

## TRAININGSEMPFEHLUNG

Um die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern, sollten lange und lockere Dauerläufe von ca. 30 min. bis 80 min. (je nach Leistungsstand) durchgeführt werden.

Zusätzlich sollten Intervallläufe trainiert werden. Dabei werden 4 Minuten in einem lockeren Tempo und anschließend 1 Minute in einem mittelhohen Tempo gelaufen. Diese Übung wird 5 mal wiederholt. Der Intervalllauf umfasst also 25 Minuten.

# COUNTER MOVEMENT JUMP



## TESTZIEL

Prüfung der Schnellkraft und der Maximalkraft

## ABLAUF

Die Testperson steht aufrecht im Parallelstand. Dabei sind die Füße schulterbreit positioniert. Die Hände befinden sich während des gesamten Tests an der Hüfte. Nach einer zügigen Ausholbewegung springt die Testperson nach oben und streckt die Beine.

*Ziel ist es, die maximale Höhe zu erreichen.*



# COUNTER MOVEMENT JUMP

## COUNTER MOVEMENT JUMP WERTETABELLE

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| MÄNNER BIS 29 JAHREN | AB 29,1 CM SPRUNGHÖHE |
| MÄNNER AB 30 JAHREN  | AB 27,9 CM SPRUNGHÖHE |
| FRAUEN BIS 29 JAHREN | AB 21,3 CM SPRUNGHÖHE |
| FRAUEN AB 30 JAHREN  | AB 19,9 CM SPRUNGHÖHE |
|                      |                       |

## TRAININGSEMPFEHLUNG

Um eine große Sprunghöhe zu erreichen, sollte die gesamte Beinmuskulatur gestärkt werden. Hierzu eignen sich Kniebeugen und Sprünge mit leichtem Zusatzgewicht.



**Hotline: 040 / 427 427 (Mo./Mi. 08 - 16 Uhr)**

[einstellungsstelle@polizei.hamburg.de](mailto:einstellungsstelle@polizei.hamburg.de)

[karriere-polizei.hamburg.de](http://karriere-polizei.hamburg.de)

Bitte folgen  

**MEHR  
INFOS**

