

#SPORTTEST



TESTS UND UNTERSUCHUNGEN

zur Feststellung der körperlichen Eignung

1. 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.

TRAININGSEMPFEHLUNG

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

2. DROP JUMP



TESTZIEL

Prüfung der Reaktivkraft, Rückschlüsse auf das Schnellkraftpotenzial

ABLAUF

Die Testperson steht aufrecht im Parallelstand auf einem 30 cm hohen Kasten. Von dort bewegt sie einen Fuß nach vorne und lässt sich in Richtung Boden fallen. Während des gesamten Tests befinden sich die Hände an der Hüfte. Aufgabe ist es, nach einer möglichst minimalen Bodenkontaktzeit nach oben abzuspringen. In der Flugphase sind die Beine zu strecken. Dabei soll die maximale Höhe erreicht werden.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Um die Reaktivkraft zu verbessern, sollten Kniebeugen mit einem hohen Zusatzgewicht und max. 200 Sprüngen aus dem Fußgelenk (z.B. beim Seilspringen) trainiert werden.

Zudem sollten Reaktivsprünge von einer Erhöhung integriert werden. Die Erhöhung wird im Trainingszeitraum von 5 cm bis auf max. 40 cm gesteigert.



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.

4. BUTTERFLY-AGILITY-PARCOURS



TESTZIEL

Der Butterfly-Agility-Parcours ist ein neues Modul im Sporttest und prüft eure 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 das dort stehende Kastenteil und läuft zu einer am Boden markierten Zone, in die ein vollständiger Fuß gesetzt werden muss. Anschließend wird das Kastenteil 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.

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.

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

Der Functional Movement Screen besteht aus folgenden sieben Übungen, die auf den nächsten Seiten beschrieben werden:

- ✓ Tiefe Kniebeuge
- ✓ Hürdenschritt
- ✓ Ausfallschritt
- ✓ Schulterbeweglichkeit
- ✓ Aktives Beinheben
- ✓ Rumpfstabilitätsliegestütz
- ✓ Rotationsstabilität

Die Testziele bestehen darin, die Gleichgewichtsfähigkeit, die Stabilität und die Beweglichkeit zu prüfen.

5. TIEFE KNIEBEUGE



ABLAUF

Die Testperson geht aus dem Parallelstand in die tiefe Hocke und lässt die Fersen währenddessen auf dem Boden.

Dabei hält die Testperson einen Stab in beiden Händen und streckt die Arme nach oben über dem Kopf aus.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Für die tiefe Kniebeuge ist eine hohe Mobilität des Sprunggelenks und der Schultermuskulatur notwendig. Zudem sollte die rückwärtige Oberschenkel- und Wadenmuskulatur gedehnt werden. Das Trainieren des Hüftbeugers ist ebenfalls empfehlenswert.

6. HÜRDENSCHRITT



ABLAUF

Die Testperson stellt sich vor die Hürde des FMS-Kits. Dabei hält sie einen Stab, der auf den Schultern abgelegt ist, mit beiden Händen fest. Durch eine Schnur ist die Hürdenhöhe auf Höhe der Schienbeinkante markiert. Die Aufgabe ist es, ein Bein über die Hürde zu bewegen und auf der anderen Seite den Boden nur mit der Ferse zu berühren. Danach geht die Testperson in die Ausgangsstellung zurück.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Für diesen Test ist es empfehlenswert, die rückwärtige Oberschenkel- und Wadenmuskulatur zu dehnen. Zudem sollte das Gleichgewicht auf einem Bein gehalten werden können.

7. AUSFALLSCHRITT



ABLAUF

Die Testperson stellt sich in einem Ausfallschritt auf das FMS-Kit. Der Abstand zwischen Zehenspitze und Ferse soll der Länge des Schienbeins entsprechen. Der Stab soll während der Übung Kontaktpunkte am Steißbein, an der Brustwirbelsäule und an dem Hinterkopf haben. Aus dieser Position heraus senkt die Testperson das hintere Knie bis zu einer Berührung des FMS-Kits ab und kommt dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Für diesen Test sollten Ausfallschritte abwechselnd nach vorne sowie nach hinten trainiert werden. Dabei sollte das Knie den Boden berühren. Zudem ist es empfehlenswert, den Hüftbeuger zu trainieren.

8. SCHULTERBEWEGLICHKEIT



ABLAUF

Die Testperson steht aufrecht und streckt beide Arme zur Seite aus. Beide Hände werden mit umschlossenen Daumen zu einer Faust geballt. Eine Faust wird auf dem Rücken vom Kopf aus an der Wirbelsäule entlang möglichst weit nach unten geführt. Die andere Faust wird auf dem Rücken vom Gesäß aus so weit wie möglich nach oben geführt.

Direkt im Anschluss wird der Clearing Test für die Schulter durchgeführt. Die Handfläche wird auf die gegenüberliegende Schulter gelegt und der Ellenbogen des gebeugten Arms wird anschließend maximal nach oben geführt. Dieser Test wird beidseitig durchgeführt.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Um die Beweglichkeit der Schultermuskulatur zu trainieren, sollte man die Arme abwechselnd nach vorne, nach hinten und entgegengesetzt kreisen lassen.

9. AKTIVES BEINHEBEN



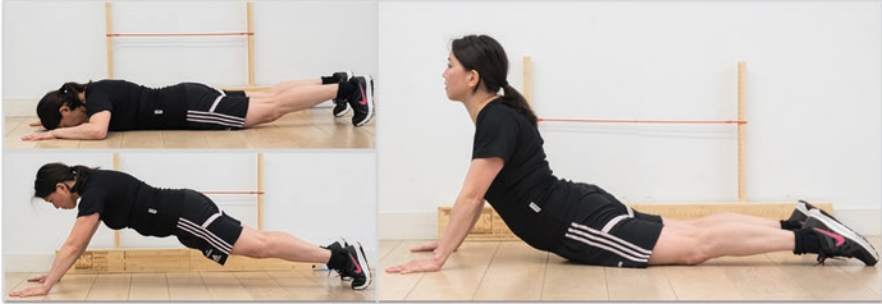
ABLAUF

Die Testperson liegt auf dem Rücken. Dabei werden die Arme neben dem Körper abgelegt. Die Handflächen liegen auf dem Boden auf. Aus dieser Position versucht die Testperson das gestreckte Bein maximal anzuziehen, während das andere Bein gestreckt am Boden liegen bleibt.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Bei diesem Test kommt es vor allem auf die Mobilität der hinteren Oberschenkelmuskulatur an. Zudem empfiehlt es sich, die Rumpfmuskulatur zu stärken. Dafür sollte man sich im Stand, mit überkreuzten Beinen nach vorn beugen.

10. RUMPFSTABILITÄTSLIEGESTÜTZ



ABLAUF

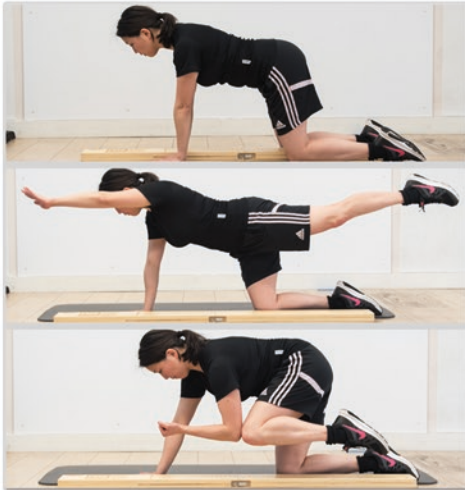
In der Bauchlage streckt die Testperson die Arme nach vorne aus und spreizt die Daumen dabei ab. Die mit schulterbreitem Abstand gehaltenen Hände werden auf Stirnhöhe zurückgezogen. Knie und Ellenbogen werden angehoben und die Testperson macht aus dieser Position einen stabilen Liegestütz.

Im Anschluss an den Test wird ein Clearing Test durchgeführt. Ebenfalls am Boden liegend werden die Hände unter den Schultern platziert. Aus dieser Position heraus senkt die Testperson die Hüfte maximal zum Boden ab.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Um den Liegestütz optimal ausführen zu können, sollte die Kraft in der Bauch- und Brustmuskulatur gestärkt werden. Dabei sollten verschiedene Liegestütze trainiert werden.

11. ROTATIONSSTABILITÄT



ABLAUF

Die Testperson nimmt einen Vierfüßlerstand auf dem Boden ein, bei dem die Schulter, die Hüfte und die Knie um 90° gebeugt sind. Aus dieser Position heraus werden auf der gleichen Seite Arm und Bein gestreckt. Aus der gestreckten Position sollen Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammengeführt und wieder ausgestreckt werden.

Alternativ können das rechte Knie und der linke Ellenbogen unter dem Körper zusammengeführt werden. Durch diese Variante erhält man eine geringere Punktzahl.

Im Anschluss folgt der letzte Clearing Test. Für diesen Test geht die Testperson wieder in einen Vierfüßlerstand und setzt sich auf die Fersen.

TRAININGSEMPFEHLUNG

Bei dieser Übung kommt es auf die Kraft im Rumpf an. Dabei sollte die Übung wie beschrieben, aber auch diagonal, durchgeführt werden.



Hotline: 040 / 427 427 (Mo./Mi./Fr. 08 - 16 Uhr)
einstellungsstelle@polizei.hamburg.de
karriere-polizei.hamburg.de

Bitte folgen:  