

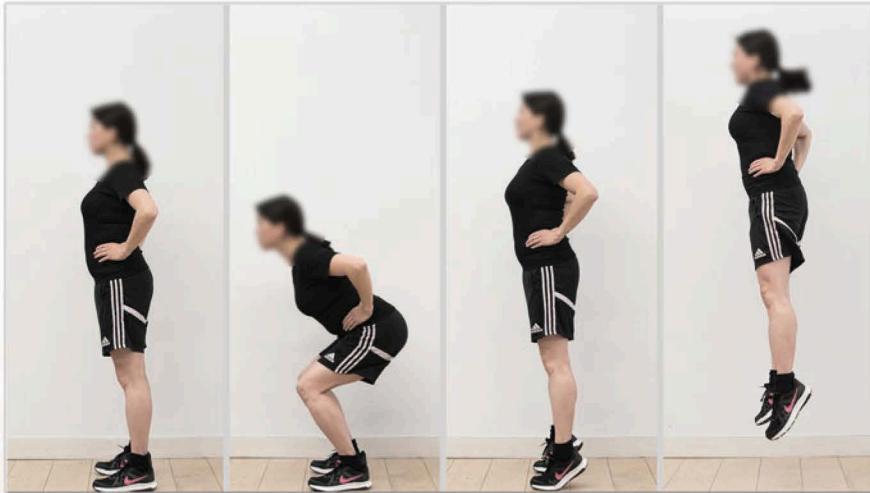
#SPORTTEST



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.



TESTZIEL

Prüfung der aeroben und anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

ABLAUF

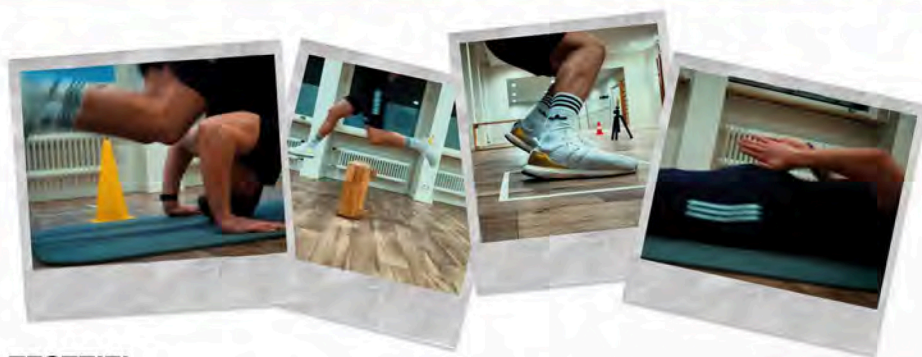
Die Testperson sitzt auf einem Fahrradergometer und wird einer Belastung ausgesetzt, die kontinuierlich bis zur Ausbelastung gesteigert wird. Dabei werden mit Hilfe einer Spiroergometrie die Atemgase gemessen. Mittels Elektroden am Oberkörper werden zudem die Belastungsgrenzen des Herzmuskels gemessen. 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.

3. 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.



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

Bitte folgen:  