

DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

DES DOSB

LEBENS LANG FIT UND SELBSTÄNDIG BLEIBEN

GABI EICHNER



<https://richtigfitab50.dosb.de/projekte>

DER ALLTAGS- FITNESS-TEST



Lebenslang fit und selbstständig bleiben
Übungsleitermanual

B e c k e r

Die Aufgaben des AFT wurden nach zwei übergeordneten Zielen ausgewählt und gestaltet:

- 1 Der Test sollte wissenschaftliche Standards erfüllen und
- 2 er sollte einfach anzuwenden und daher im kommunalen Kontext oder sogar zu Hause durchführbar sein.

Genauer gesagt sollten die Testaufgaben in der Lage sein, sowohl normale, mit dem Alter zusammenhängende Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit abzubilden, als auch körperliche Veränderungen, die durch Training hervorgerufen werden, zu erfassen. Darüber hinaus sollten die Aufgaben leicht durchzuführen und auszuwerten sein. Der Umfang der benötigten Utensilien und der Raumbedarf sollten möglichst gering gehalten werden, damit der Test in einfachen Räumlichkeiten oder zu Hause durchgeführt werden kann.

Weitere Gesichtspunkte waren, dass der Test sicher ist und bei den meisten älteren Menschen ohne ärztliche Untersuchung angewandt werden kann. Die Testaufgaben sollten für die Älteren Bedeutung haben und sie motivieren. Auch der Zeitaufwand für die Testdurchführung sollte so gering wie möglich sein.

6 ÜBUNGEN DES AFT



Beinkrafttest

Zweck:

Ermittlung der Beinkraft, die für zahlreiche Aktivitäten wie Treppensteigen, Gehen, in Fahrzeuge einsteigen und aussteigen, erforderlich ist. Eine gute Kraft in den Beinen reduziert auch das Sturzrisiko.

Beschreibung:

Anzahl, wie oft eine Person vom Sitzen innerhalb von 30 Sekunden vollständig aufstehen kann, ohne die Arme zu benutzen.



Ausdauerest

Zweck:

Ermittlung der aeroben Ausdauer, die für das Gehen größerer Strecken, das Steigen mehrerer Treppen, Einkaufen, Ausflüge, Wanderungen usw. erforderlich ist.

Beschreibung:

Anzahl von Schritten auf der Stelle, die innerhalb von zwei Minuten ausgeführt werden können, wobei jedes Knie auf eine Höhe anzuheben ist, die der Mitte von Hüftknochen und Kniescheibe beim Stehen entspricht.



Beweglichkeitstest obere Körperhälfte (Schulterbeweglichkeit)

Zweck:

Beurteilung der Beweglichkeit der oberen Körperhälfte, insbesondere der Schultern, die man benötigt, um sich zu kämmen, ein Kleidungsstück über den Kopf ausziehen, Gegenstände über Kopfhöhe zu erreichen oder den Sicherheitsgurt im Auto greifen zu können.

Beschreibung:

Die Person versucht mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Mittelfinger auf dem Rücken so weit wie möglich zusammenzubringen (plus oder minus).



Armkrafttest

Zweck:

Ermittlung der Armkraft, die für Haushaltstätigkeiten und viele andere Aktivitäten benötigt wird, um Gegenstände aufzuheben und zu tragen, z.B. Einkäufe, Koffer oder um Enkelkinder auf den Arm zu nehmen.

Beschreibung:

Anzahl von Armbeugen mit einer Kurzhantel, die eine Person innerhalb von 30 Sekunden ausführen kann. Das Gewicht der Hantel beträgt 2,3 kg für Frauen und 3,6 kg für Männer.



Beweglichkeitstest untere Körperhälfte (Hüftbeweglichkeit)

Zweck:

Erfassung der Beweglichkeit der unteren Körperhälfte, die für eine gute Körperhaltung, ein normales Gehmuster und verschiedene Mobilitätsanforderungen wie z.B. auf ein Fahrrad auf- und wieder absteigen, wichtig ist.

Beschreibung:

Die Person sitzt auf der Vorderkante eines Stuhles und versucht mit beiden Händen die Fußspitze eines ausgestreckten Beines zu erreichen. Gemessen wird die Entfernung in Zentimetern, die fehlen, damit sich Hände und Fußspitze berühren (minus) bzw. wie weit die Hände über die Fußspitze hinausragen (plus).



Geschicklichkeitstest

Zweck:

Erfassung der Gewandtheit und des dynamischen Gleichgewichts, die für schnelle Bewegungen und Richtungsänderungen wie z.B. rechtzeitig aus Bus oder Bahn aussteigen können, jemandem auf der Straße ausweichen können, gebraucht werden.

Beschreibung:

Anzahl von Sekunden, die eine Person braucht, um von einem Stuhl aufzustehen, um eine Markierung in 2,4 Metern Entfernung herumzulaufen und sich wieder hinzusetzen.

VORAB-INFO AN TEILNEHMER

Für maximale Sicherheit und bestmögliche Ergebnisse sollten die Teilnehmer/innen vorab darüber informiert werden, wie sie sich am besten auf die Testung vorbereiten. Sie sollten:

- anstrengende körperliche Aktivitäten ein oder zwei Tage vor der Testung vermeiden,
- auf übermäßigen Alkoholkonsum am Vortag verzichten,
- eine leichte Mahlzeit eine Stunde vor der Testung einnehmen,
- bequeme Kleidung und Schuhe tragen,
- den/die Tester/in über jegliche Krankheit oder Einnahme von Medikamenten informieren.

EINVERSTÄNDNIS

Einverständniserklärung und Haftungsübernahme

Werden die mit dem AFT erhobenen Daten für Forschungszwecke verwendet, muss vor der Testung eine Einverständniserklärung eingeholt werden, in der die Teilnehmer/innen über den Zweck der Testung, Risiken und ihre Rechte informiert werden.

Diese Einverständniserklärung ist bei einer Anwendung des AFT im Rahmen des Übungsbetriebs eines Sportvereins im Allgemeinen nicht erforderlich. Um rechtlich abgesichert zu sein, sollten die Testteilnehmer/innen aber eine Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme unterschreiben (siehe Anhang 2). Darin bestätigen sie, dass sie den PAR-Q Fragebogen gelesen, verstanden und korrekt ausgefüllt haben. Sie bescheinigen weiterhin, dass sie freiwillig an der Testung teilnehmen und sich darüber im Klaren sind, dass die Testung eine Verletzungsgefahr birgt. Die Teilnehmer/innen bestätigen, dass sie die Testaufgaben auf eigene Verantwortung durchführen.

ERKLÄRUNG ZUR EIGENVERANTWORTLICHEN TEILNAHME AM ALLTAGS-FITNESS-TEST

Ich habe den Fragebogen Gesundheits-Check gelesen, die Fragen verstanden und korrekt ausgefüllt.

Ort und Datum:

Auch wenn ich eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet haben sollte, ist es mein Wunsch, an der Fitness-Testung teilzunehmen.

Name, Vorname:

Ich nehme freiwillig an der Testung teil und bin mir darüber im Klaren, dass diese eine Verletzungsgefahr birgt.

Unterschrift:

Ich bestätige ausdrücklich, dass ich die Testaufgaben auf eigene Verantwortung durchführe.

EINGANGSFRAGEBOGEN

Eingangsfragebogen für Sporttreibende

für ein Gesundheitssportangebot im Verein (bzw. „Pluspunkt Gesundheit. DTB“, Gesund & Fit im Wasser)

Name: _____

Datum: _____

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise selbst einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? Ja Nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? Ja Nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? Ja Nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? Ja Nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? Ja Nein

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Auch wenn eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet worden sind, kann der Alltag-Fitness-Test mit dem ausdrücklichen Einverständnis des Testteilnehmers/in durchgeführt werden (siehe Anhang 2). Bei einer anschließenden Aufnahme einer sportlichen Aktivität möchten wir Sie jedoch bitten, Ihren Arzt aufzusuchen. Berichten Sie Ihm über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

Information zum Fragebogen: Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

MATERIAL



Utensilien (Durchführung)

Tisch und Stuhl für Tester/innen

Stuhl ohne Armlehne (Sitzfläche ca. 43 cm vom Boden), auch Klappstuhl möglich

Maßband (mindestens 4 m)

Meterstab, Lineal (mindestens 45 cm)

Hütchen/Markierungskegel

Handzähler

Stoppuhr

Hanteln (2,3 kg und 3,6 kg)*

Klebeband in auffälliger Farbe, ca. 1 cm breit, leicht abzureißen

Schnur/Kordel (mindestens 80 cm)

Materialien (Dokumentation)

Gesundheitscheckbogen (PAR-Q Test)

Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme

Erfassungsbogen

Auswertungsbroschüre für Frauen bzw. Männer

Informationsmaterial (örtliches Sport- und Bewegungsangebot)

Stifte

Getränke (Mineralwasser, Saft)

TESTBOGEN

ERFASSUNGSBOGEN ALLTAGS-FITNESS-TEST

Name, Vorname

Datum der Testung

Geburtsdatum

Größe

Alter

Gewicht

Geschlecht:

M W

Test	1. Versuch	2. Versuch	Kommentare
Beinkrafttest (Anzahl in 30 Sek.)			
Armkrafttest (Anzahl in 30 Sek.)			
Ausdauertest (Anzahl Knieheben rechts in 2 Minuten)			
Hüftbeweglichkeitstest (± 0,5 cm) Gestrecktes Bein L / R			
Schulterbeweglichkeitstest (± 0,5 cm) Obere Hand L / R			
Geschicklichkeitstest (± 0,1 Sek.)			

1. BEINKRAFT TEST



Beinkrafttest

Material:

Stoppuhr und Stuhl. Der Stuhl steht an einer Wand, um ein Wegrutschen zu verhindern.

Ablauf

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt aufrecht in der Mitte des Stuhles, die Füße stehen flach auf dem Boden und die Arme sind vor der Brust überkreuzt.
- Auf das Signal „Los“ soll der/die Teilnehmer/in innerhalb von 30 Sekunden ohne Benutzung der Arme zu einem vollständigen Stand aufstehen und sich wieder hinsetzen.
- Um das korrekte Verständnis zu gewährleisten, soll der/die Teilnehmer/in ein- bis zweimal aufstehen und sich setzen.
- Auf das Signal „Los“ wird die Stoppuhr gestartet und nach 30 Sekunden gestoppt. Jeder vollständige Stand wird gezählt. Ist der/die Teilnehmer/in bei 30 Sekunden bereits mehr als zur Hälfte aufgestanden, wird das als ganzer Versuch gewertet.
- Es erfolgt nur ein Durchgang!

WICHTIG!

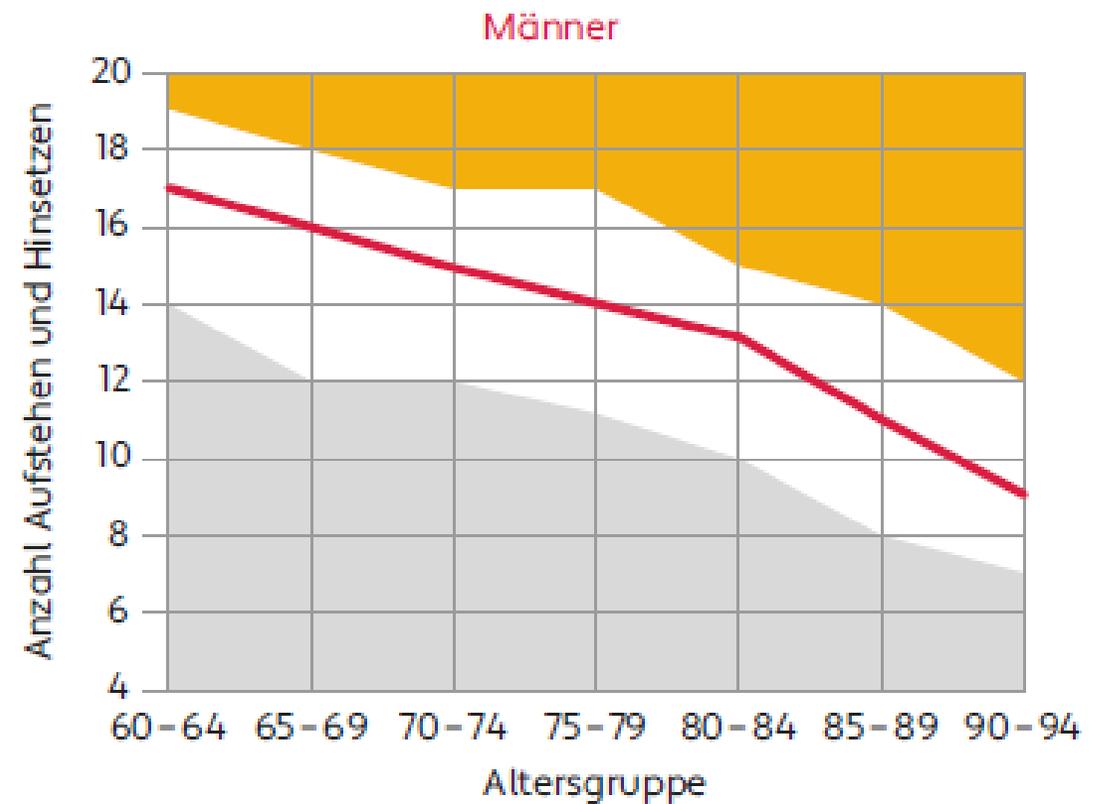
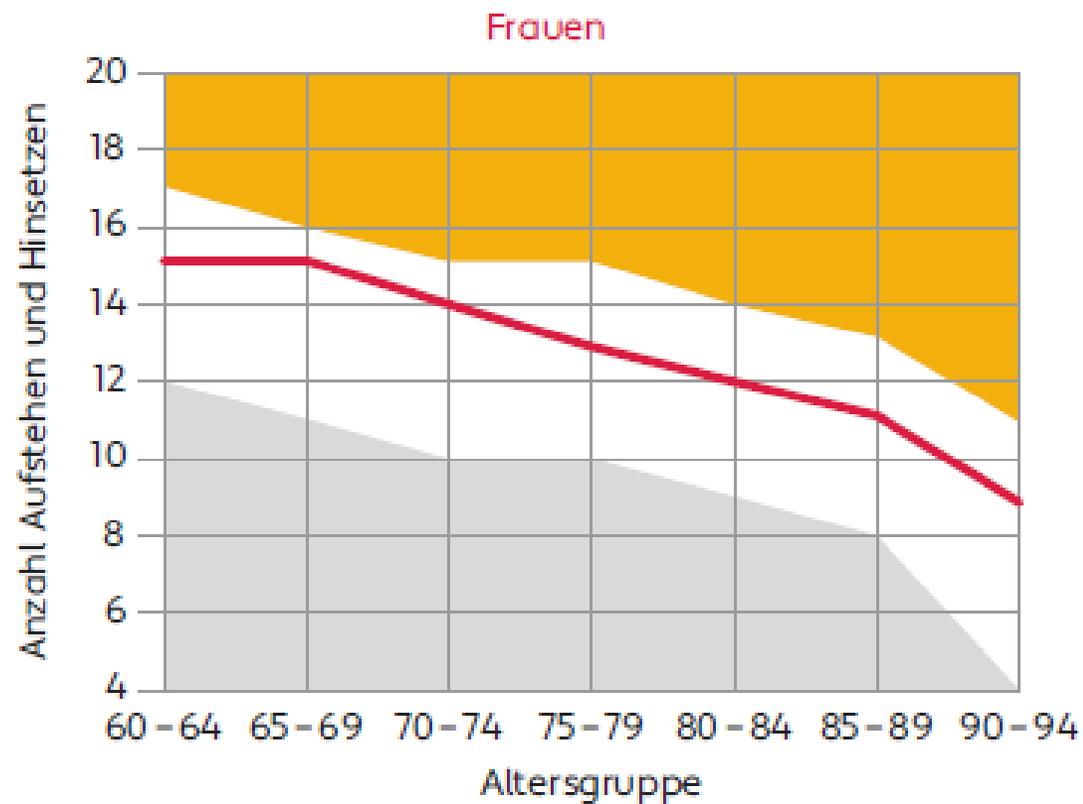
- Stuhl an der Wand
- Beine durchdrücken
- Füße parallel



1. AFT - BEINKRAFT

1. Aufgabe:

Überprüfung der Beinkraft



2. ARMKRAFT TEST



Armkrafttest

Material:

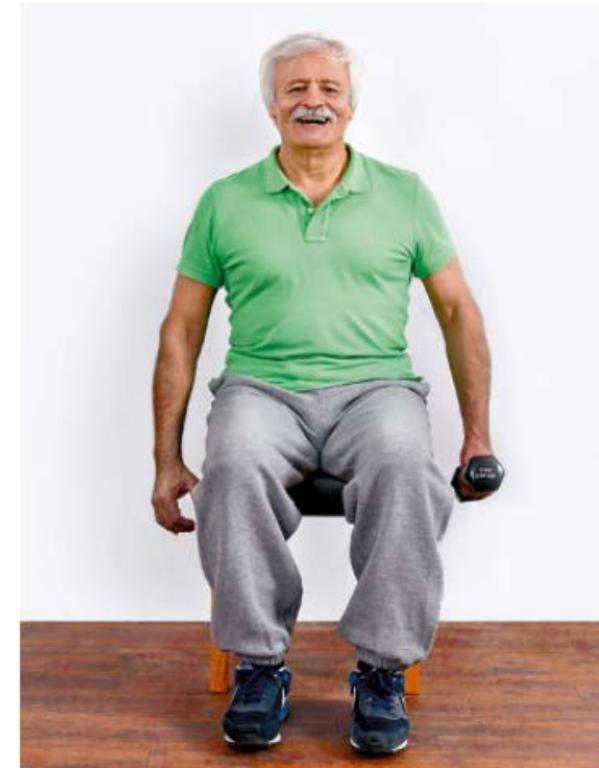
Stuhl, Stoppuhr,
Hanteln (2,3 kg für Frauen, 3,6 kg für Männer)

Ablauf

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt aufrecht auf dem Stuhl und die Füße stehen flach auf dem Boden. Die dominante Körperhälfte sollte sich am äußeren Rand der Sitzfläche befinden.
- Der/Die Teilnehmer/in hält die Hantel seitlich am Körper mit ausgestrecktem Arm nach unten. Aus dieser Position wird die Hantel durch Beugung des Ellenbogens in einer vollständigen Bewegung bis zur Schulter angehoben und wieder gesenkt. Die Bewegung erfolgt aus dem Ellbogen. Der Oberarm bewegt sich während der Übung nicht. Ab der Hälfte der Beugebewegung dreht sich die Hand ein, so dass die Handfläche nach oben gerichtet ist. Um den Oberarm zu stabilisieren, kann der Ellbogen am Körper abgestützt werden.
- Zum Ausprobieren können ein oder zwei Übungen ohne Hantel vor dem Test durchgeführt werden.
- Auf das Signal „Los“ wird die Stoppuhr gestartet und die Anzahl der Wiederholungen, die innerhalb von 30 Sekunden geleistet werden, gezählt. Hat der/die Teilnehmer/in bei 30 Sekunden die Hantel bereits mehr als die halbe Strecke bewegt, wird das als ganzer Versuch gewertet.
- Es erfolgt nur ein Durchgang!

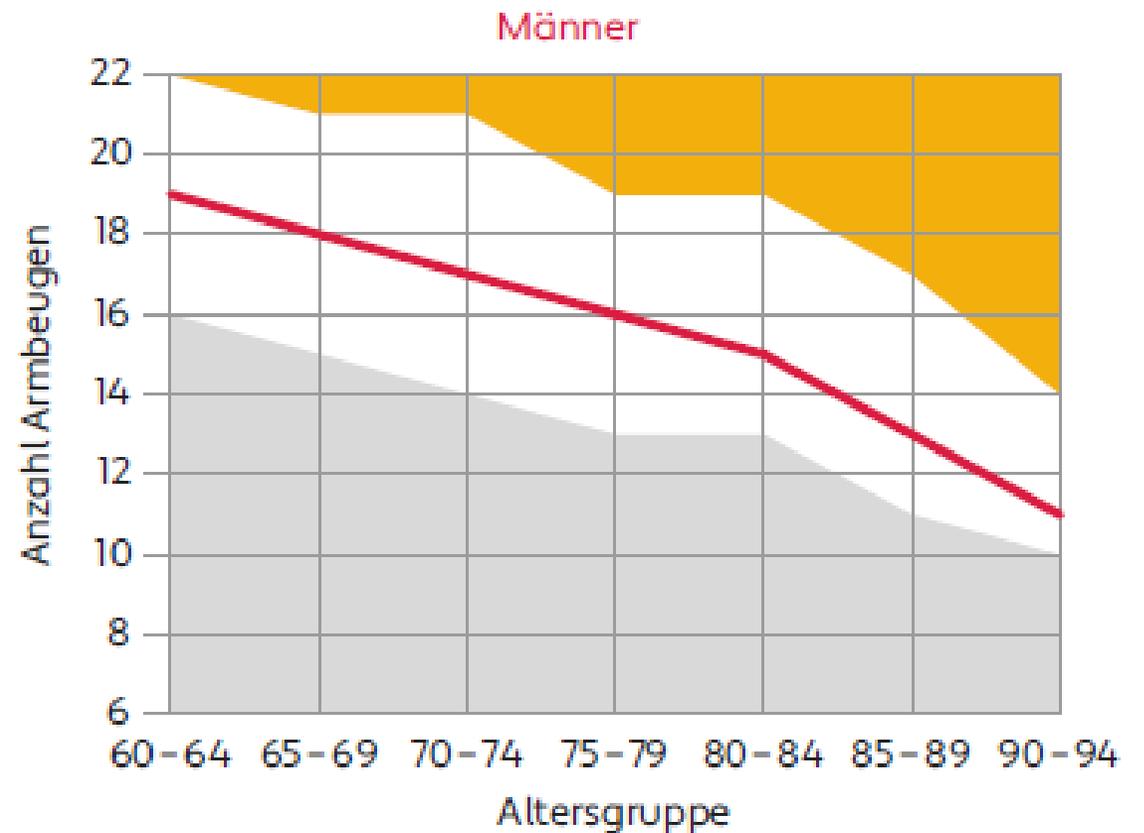
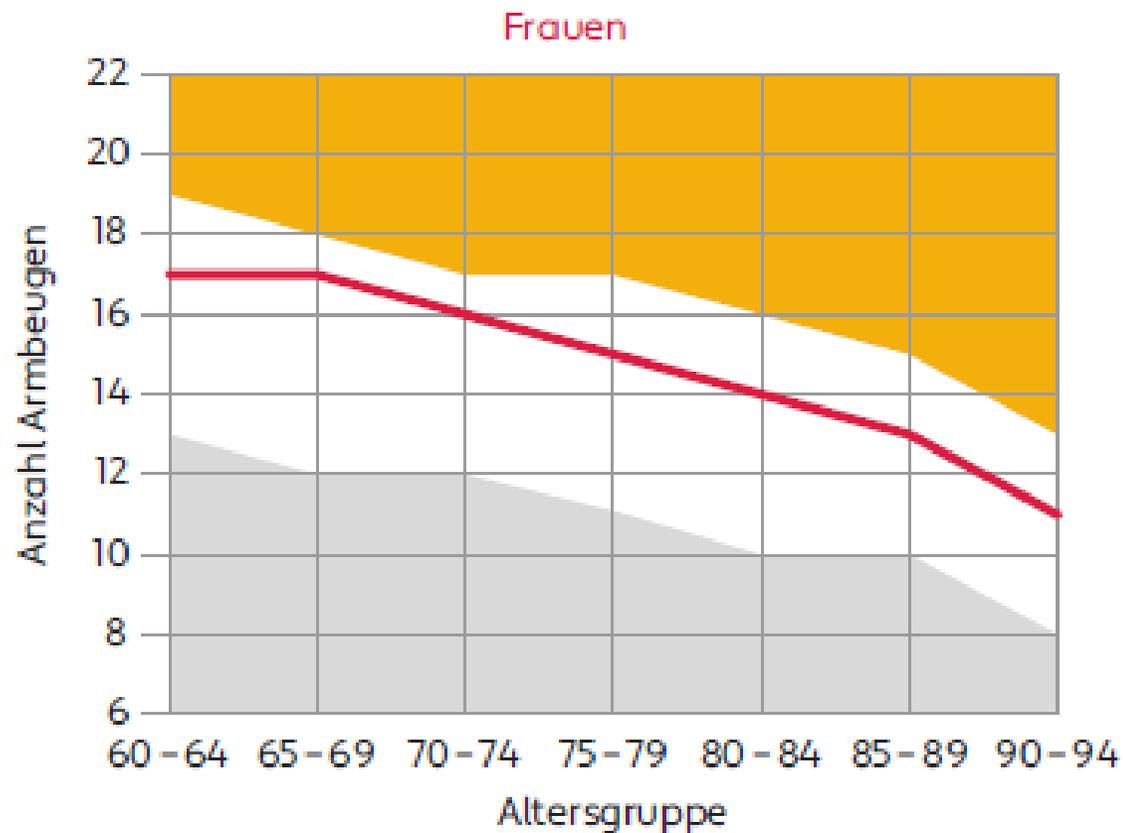
WICHTIG!

- Anleitung und Ausprobieren ohne Hantel
- Hand in Drehbewegung zur Schulter führen
- Rechtshänder auf die rechte Seite des Stuhls

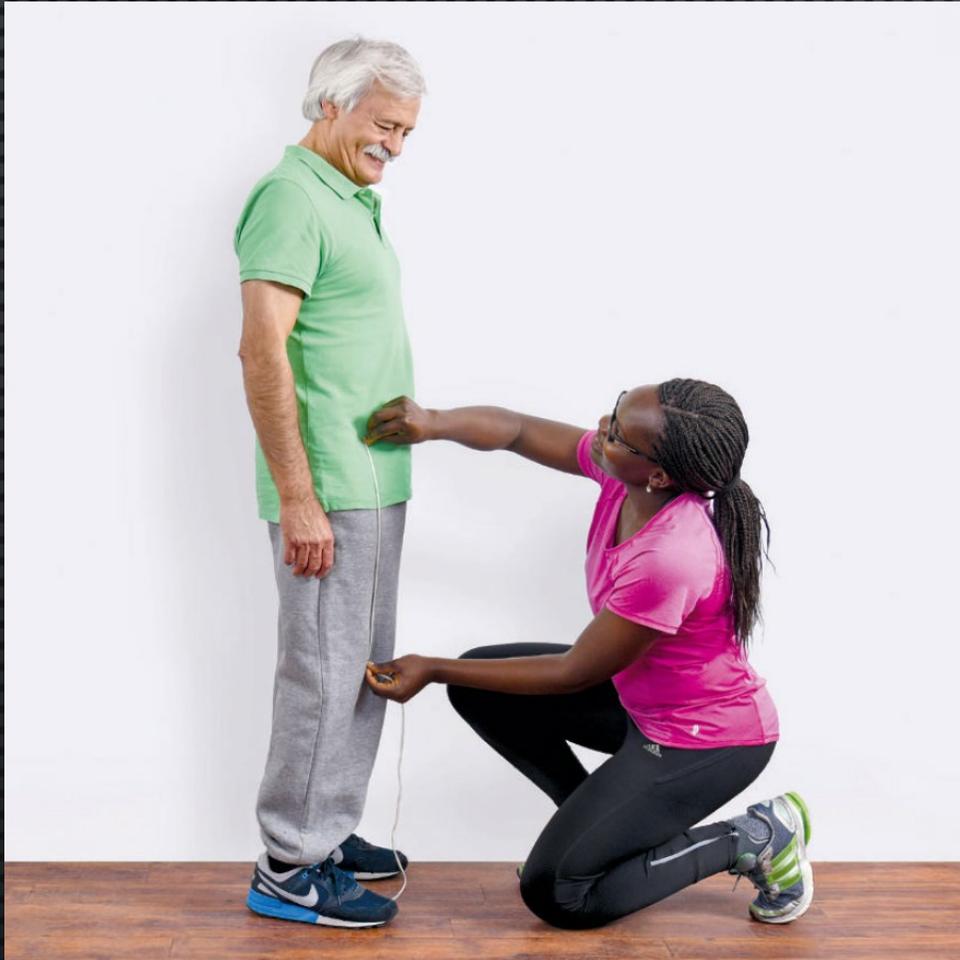


2. AFT - ARMKRAFT

2. Aufgabe: Überprüfung der Armkraft



3. AUSDAUER TEST



Ausdauerertest

Material:

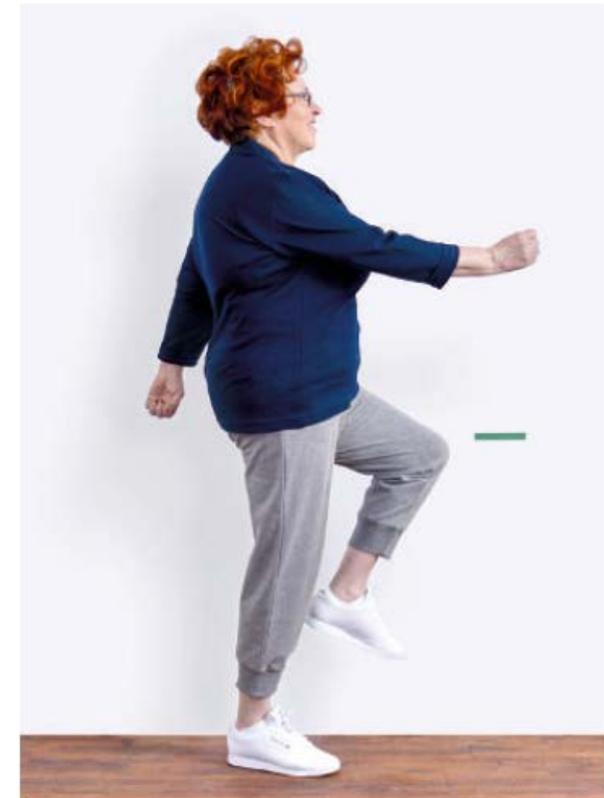
Stoppuhr, Handzähler, Schnur/Kordel, Klebeband

Ablauf

- Zunächst wird die minimale Höhe bestimmt, auf die die Knie anzuheben sind. Diese liegt in der Mitte zwischen Kniescheibe und vorderem Hüftknochen. Um sie individuell zu bestimmen, wird die Schnur/Kordel an diese beiden Punkte gehalten. Das untere Ende wird zum oberen geführt und die Stelle der halben Länge mit einem Stück Klebeband auf dem Oberschenkel markiert. Diese Höhe wird mit einem weiteren Stück Klebeband an eine Wand übertragen. Diese Markierung ist die für die Testung zu erreichende Höhe.
- Auf das Signal „Los“ beginnt der/die Teilnehmer/in, zwei Minuten lang auf der Stelle die Knie abwechselnd bis zur Markierung anzuheben. Dabei soll er aber nicht rennen. Beide Knie sind auf die korrekte Höhe anzuheben. Wenn diese Höhe nicht gehalten werden kann, wird der/die Teilnehmer/in darauf hingewiesen, die Geschwindigkeit zu reduzieren oder anzuhalten, bis die richtige Ausführung wieder möglich ist. Die Zeit läuft dabei weiter.
- Jedes Mal, wenn der/die Teilnehmer/in mit dem rechten Knie die angezeigte Höhe erreicht, wird mit dem Handzähler gezählt.
- Es erfolgt nur ein Durchgang!

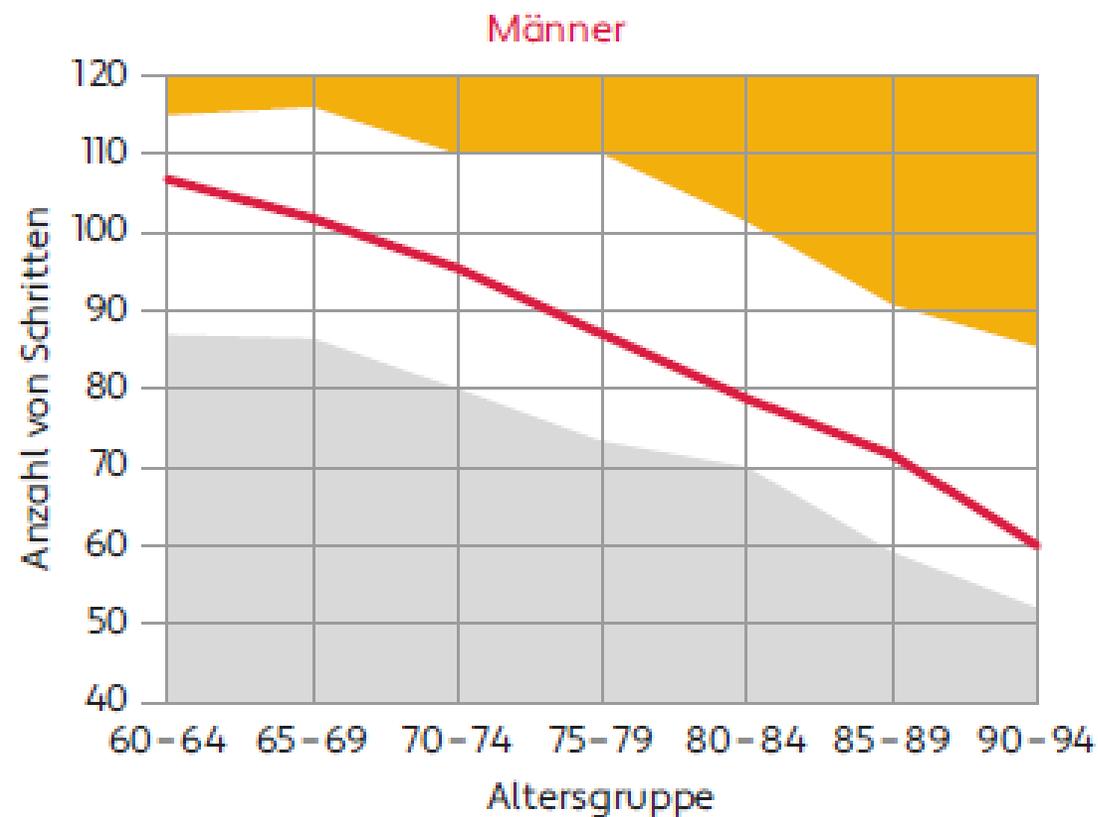
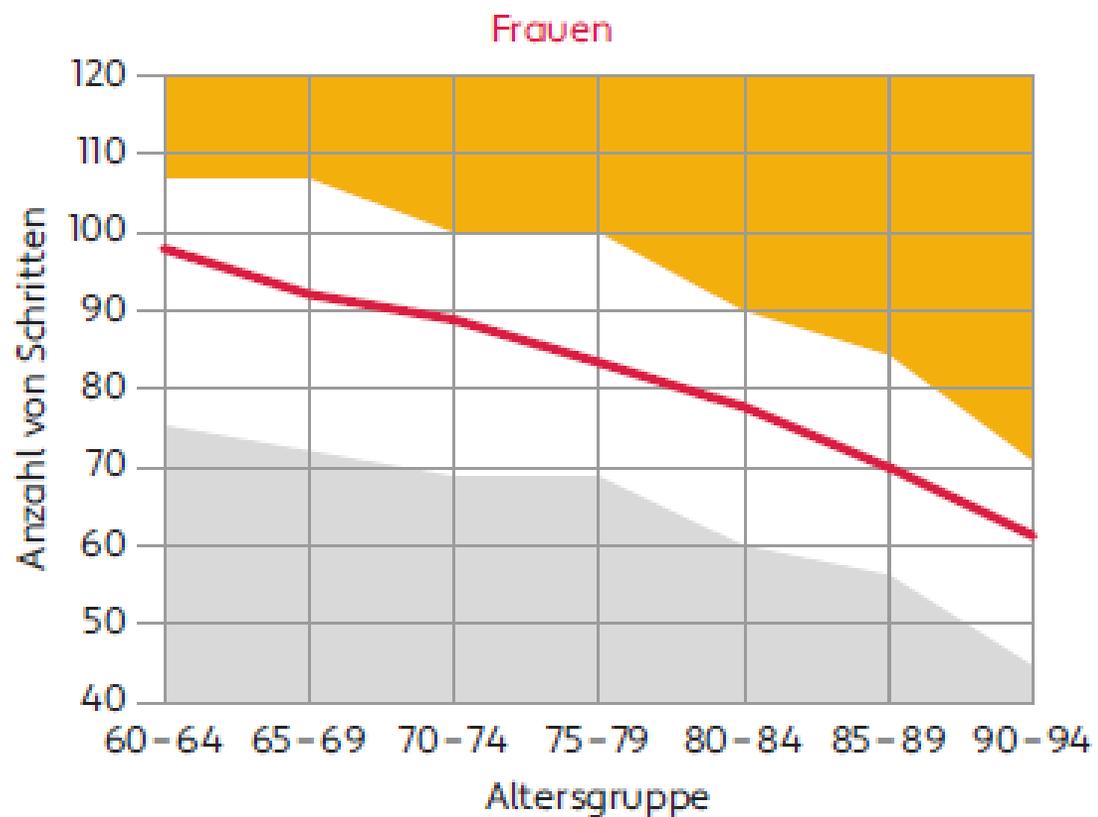
WICHTIG!

- Zeitaufwand: Zwei Minuten
- Beide Knie bis zur Markierung



3. AFT - AUSDAUER

3. Aufgabe: Überprüfung der Ausdauer



4. HÜFTBEWEGLICHKEITS TEST



Hüftbeweglichkeitstest

Material:
Stuhl, Lineal

Ablauf

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt mit dem Gesäß nahe an der Vorderkante des Stuhles. Der Stuhl steht an einer Wand um ein Wegrutschen zu verhindern.
- Ein Bein wird angewinkelt und der Fuß steht flach auf dem Boden. Das andere Bein wird soweit wie möglich nach vorne ausgestreckt. Die Ferse wird auf den Boden aufgesetzt und der Fuß in einem 90 Grad Winkel gebeugt.
- Mit ausgestreckten Armen und überlappenden Händen (die Mittelfinger liegen aufeinander) beugt sich der/die Teilnehmer/in langsam nach vorne und versucht, so weit wie möglich an oder über die Fußspitze hinaus zu reichen. Falls sich das Knie zu beugen beginnt, wird der/die Teilnehmer/in darauf hingewiesen, sich langsam zurückzubewegen, bis das Knie wieder gestreckt ist. Die maximale Streckung muss für zwei Sekunden gehalten werden.
- Der/Die Teilnehmer/in sollte zunächst ausprobieren, welches Bein er am besten strecken kann, um somit die optimale Weite zu erreichen. Danach sollte der/die Teilnehmer/in zum Aufwärmen einige Male üben.
- Gemessen wird der Abstand zwischen der Spitze der Mittelfinger und der Fußspitze. Berühren die Mittelfinger die Fußspitze, so ist eine 0 einzutragen. Erreichen die Mittelfinger die Fußspitze nicht, ist ein Minus (-)

vor die Zentimeterzahl einzutragen. Reicht die Spitze des Mittelfingers über die Fußspitze hinaus, so ist ein Plus (+) vor die Zentimeterzahl zu setzen. Der Abstand wird auf den nächsten halben Zentimeter gerundet.

- Nach zwei Übungsdurchgängen werden zwei Testdurchgänge durchgeführt, die beide in den Erfassungsbogen eingetragen werden.

WICHTIG!

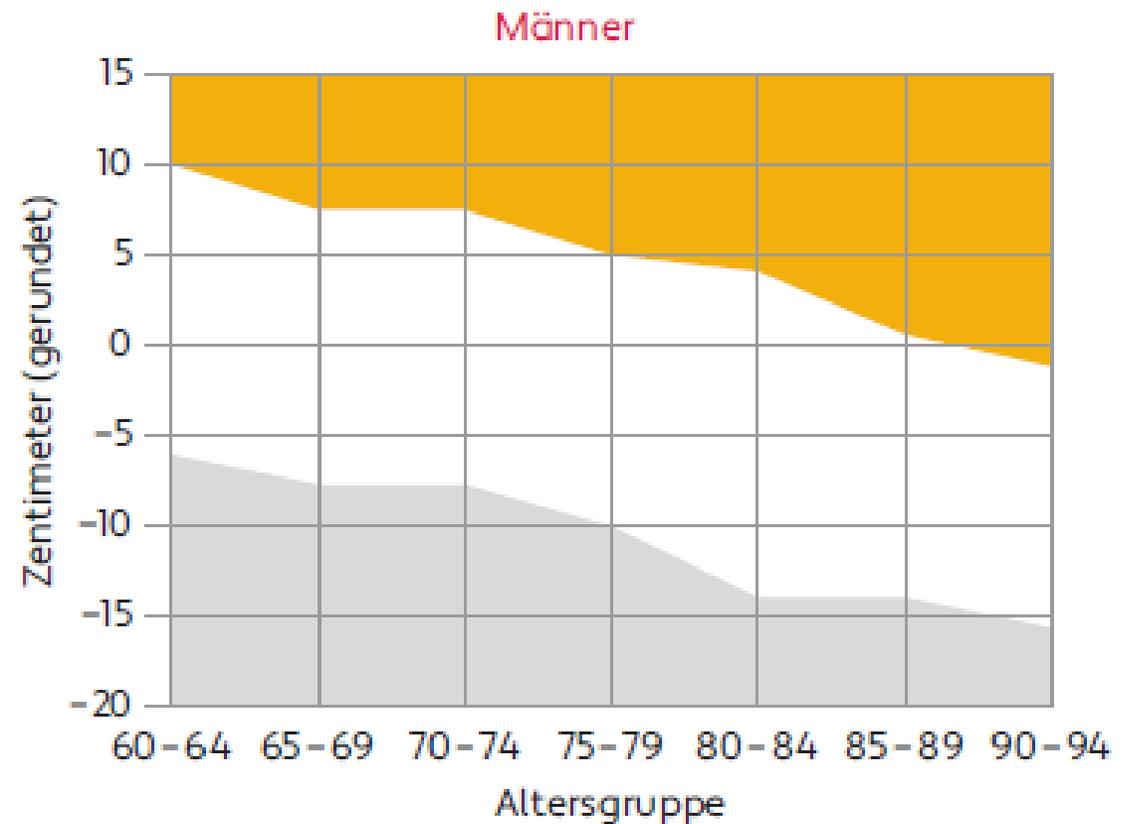
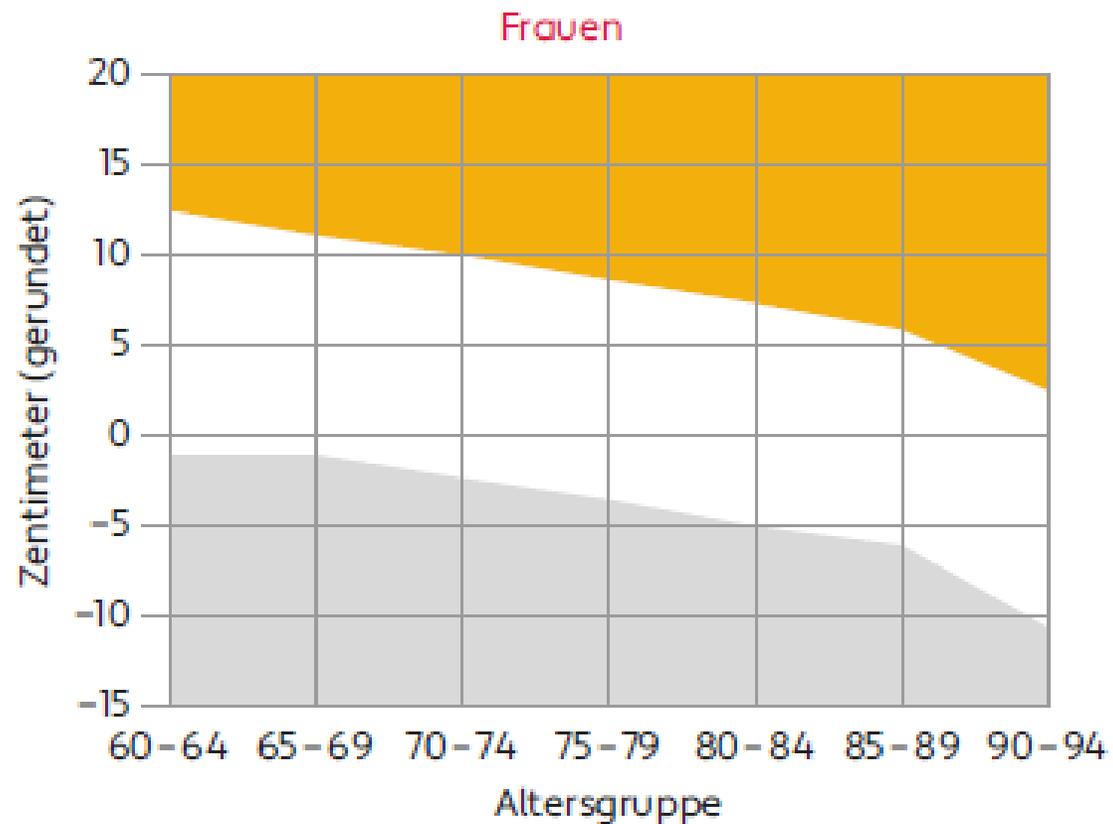
- Nah am Rand der Sitzfläche sitzen
- Bein durchgedrückt



4. AFT - HÜFTBEWEGLICHKEIT

4. Aufgabe:

Überprüfung der Hüftbeweglichkeit



5. SCHULTERBEWEGLICHKEITS TEST



Schulterbeweglichkeitstest

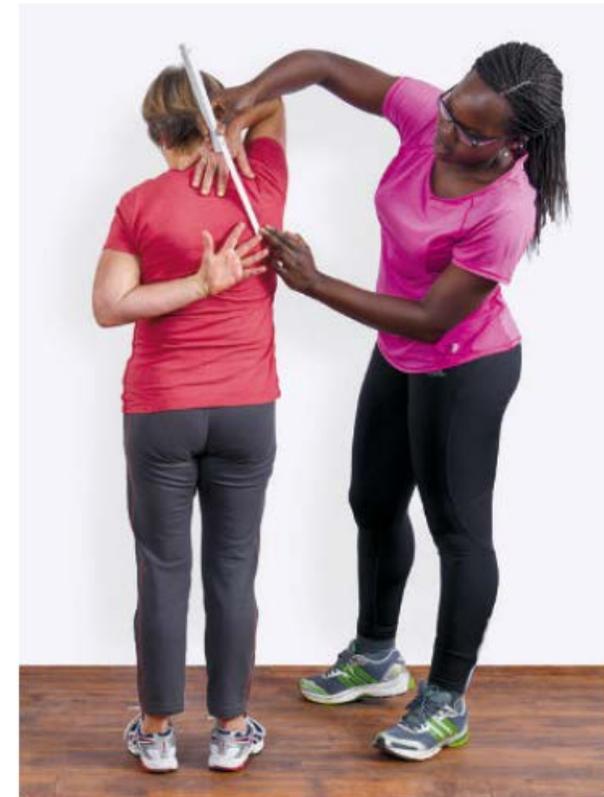
Material:
Lineal

Ablauf

- Der/Die Teilnehmer/in steht und führt die bevorzugte Hand über die Schulter am Rücken entlang Richtung Gesäß. Der Ellbogen weist nach oben, die Handfläche zeigt dabei zum Körper und die Finger sind ausgestreckt. Mit der anderen Hand versucht der/die Teilnehmer/in um die Taille soweit wie möglich die andere Hand zu erreichen. Die Handfläche zeigt nach außen. Die Aufgabe besteht darin, dass sich die Mittelfinger der beiden Hände berühren oder überlappen. Können die Finger nicht zusammengebracht werden, sollen sie so gut es geht aufeinander gerichtet sein.
- Der/Die Teilnehmer/in kann vor dem Test üben um herauszufinden, mit welcher Hand er am besten zu-rechtkommt.
- Gemessen wird der Abstand zwischen den Spitzen der beiden Mittelfinger. Berühren sich die Mittelfinger gerade so, ist eine 0 einzutragen. Erreichen sich die Mittelfinger nicht, ist ein Minus (-) vor die Zentimeterzahl einzutragen. Überlappen sich die Mittelfinger, so ist ein Plus (+) vor die Zentimeterzahl zu setzen. Der Abstand wird auf den nächsten halben Zentimeter gerundet
- Nach zwei Übungsdurchgängen werden zwei Test-durchgänge durchgeführt, die beide in den Erfas-sungsbogen eingetragen werden.

WICHTIG!

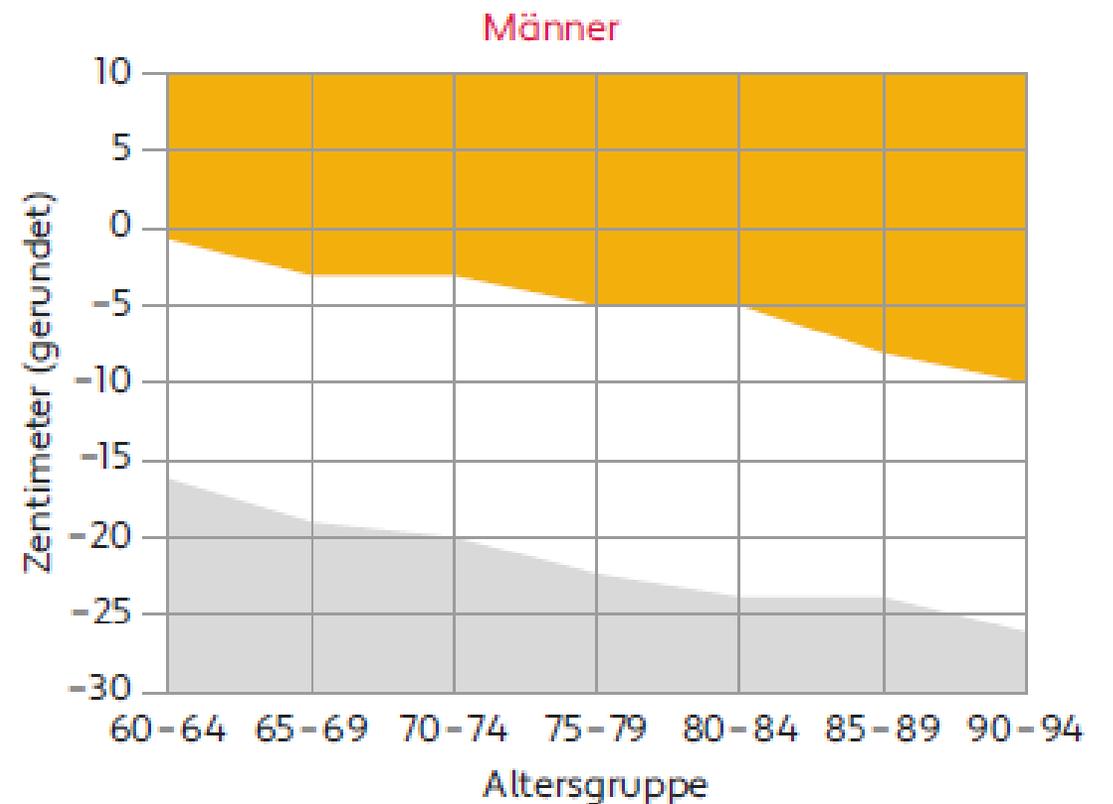
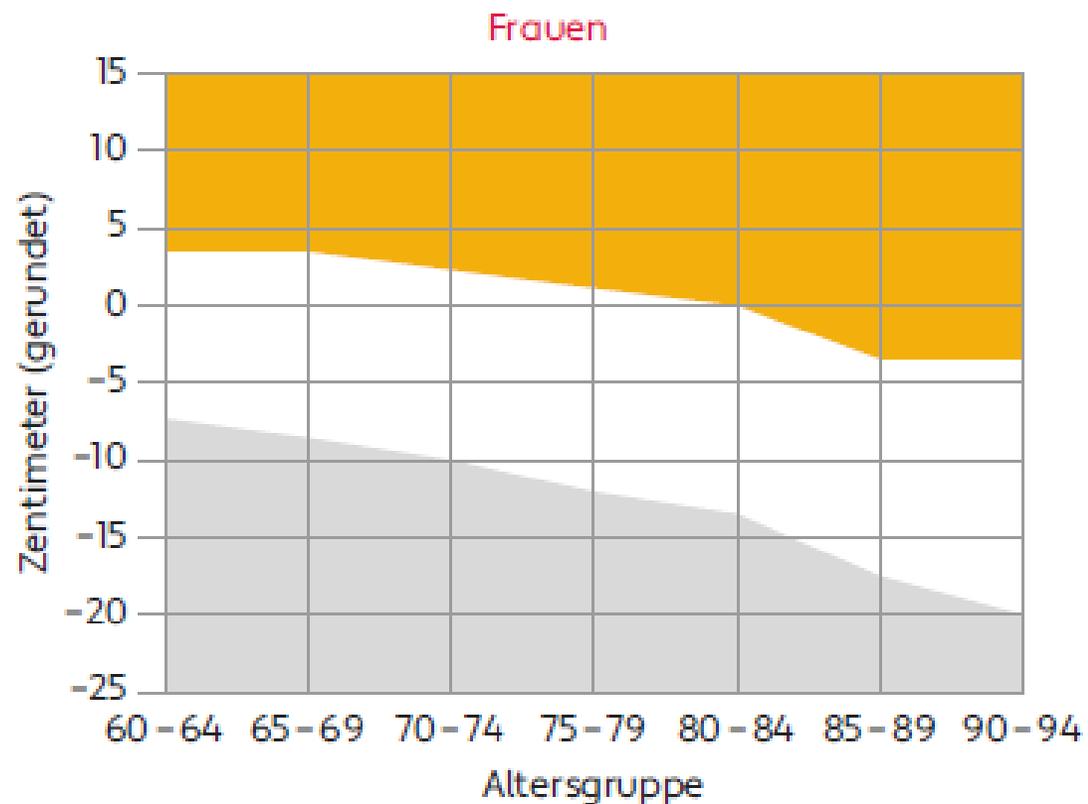
- Ausprobieren, welche Hand besser über die Schulter reicht



5. AFT - SCHULTERBEWEGLICHKEIT

5. Aufgabe:

Überprüfung der Schulterbeweglichkeit



6. GESCHICKLICHKEITS TEST



Geschicklichkeitstest

Material:

Stuhl, Stoppuhr, Maßband, Markierungskegel

Anordnung:

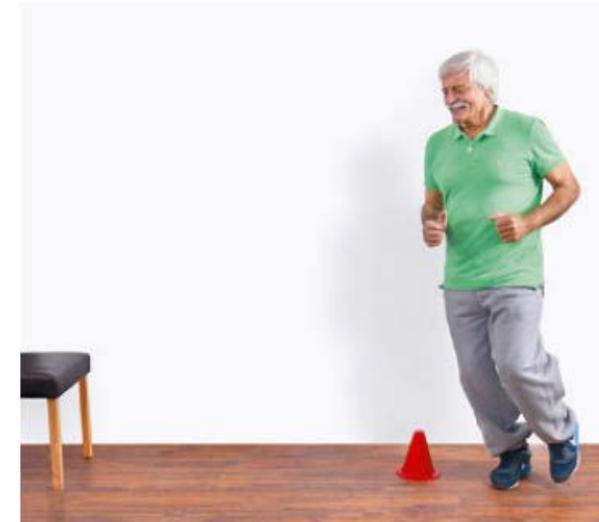
Der Stuhl wird an eine Wand gestellt, um ein Wegrutschen zu verhindern. In 2,4 m Entfernung wird ein Markierungskegel aufgestellt. Diese Distanz reicht von der Vorderkante des Stuhles bis zu der dem Stuhl abgewandten Seite des Markierungskegels.

Ablauf

- Der/Die Teilnehmer/in sitzt aufrecht in der Mitte des Stuhls. Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln oder hängen locker neben dem Körper, die Füße stehen flach auf dem Boden und ein Fuß steht leicht vor dem anderen. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
- Auf das Signal „Los“ steht der/die Teilnehmer/in vom Stuhl auf, geht so schnell wie möglich um den Markierungskegel herum, so schnell wie möglich zurück zum Stuhl und setzt sich wieder hin.
- Gemessen wird die Zeit in Sekunden zwischen dem Signal „Los“ und dem Zeitpunkt, bei dem der/die Teilnehmer/in wieder auf dem Stuhl sitzt (auf eine Dezimalstelle aufgerundet).
- Nach einem Übungsdurchgang werden zwei Testdurchgänge durchgeführt, die beide in den Erfassungsbogen eingetragen werden.

WICHTIG!

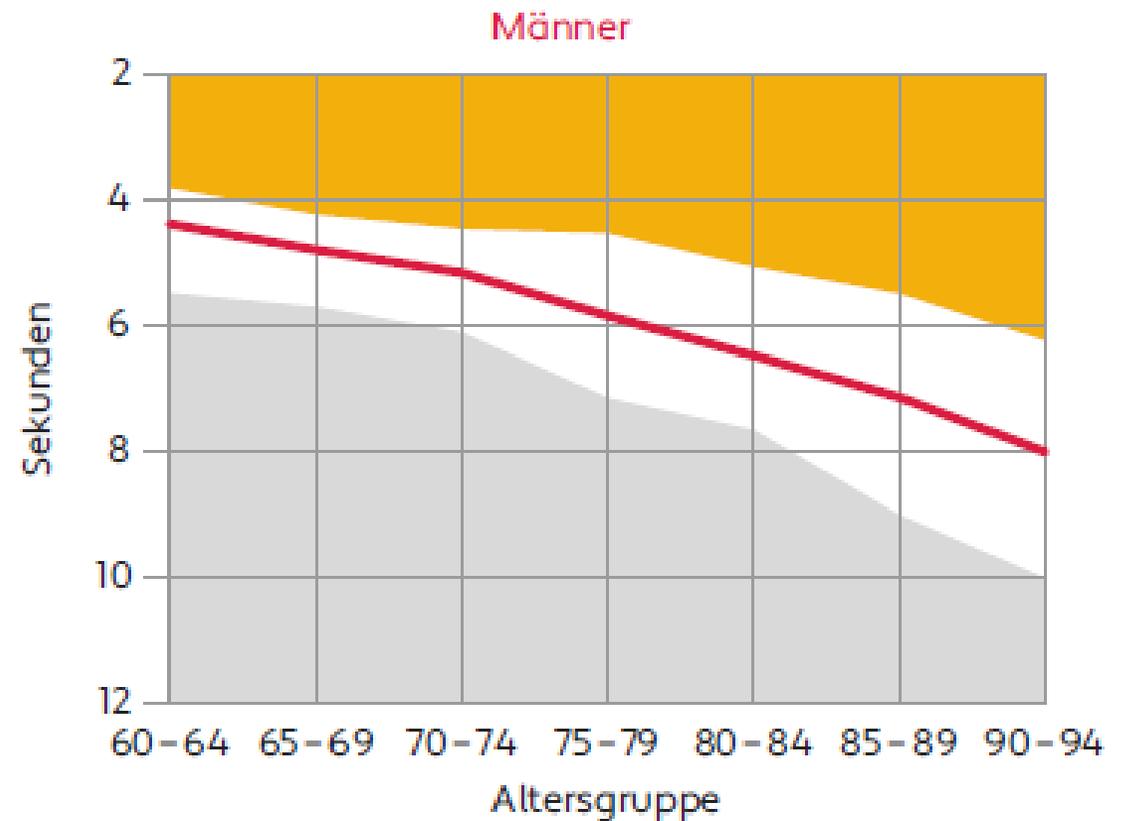
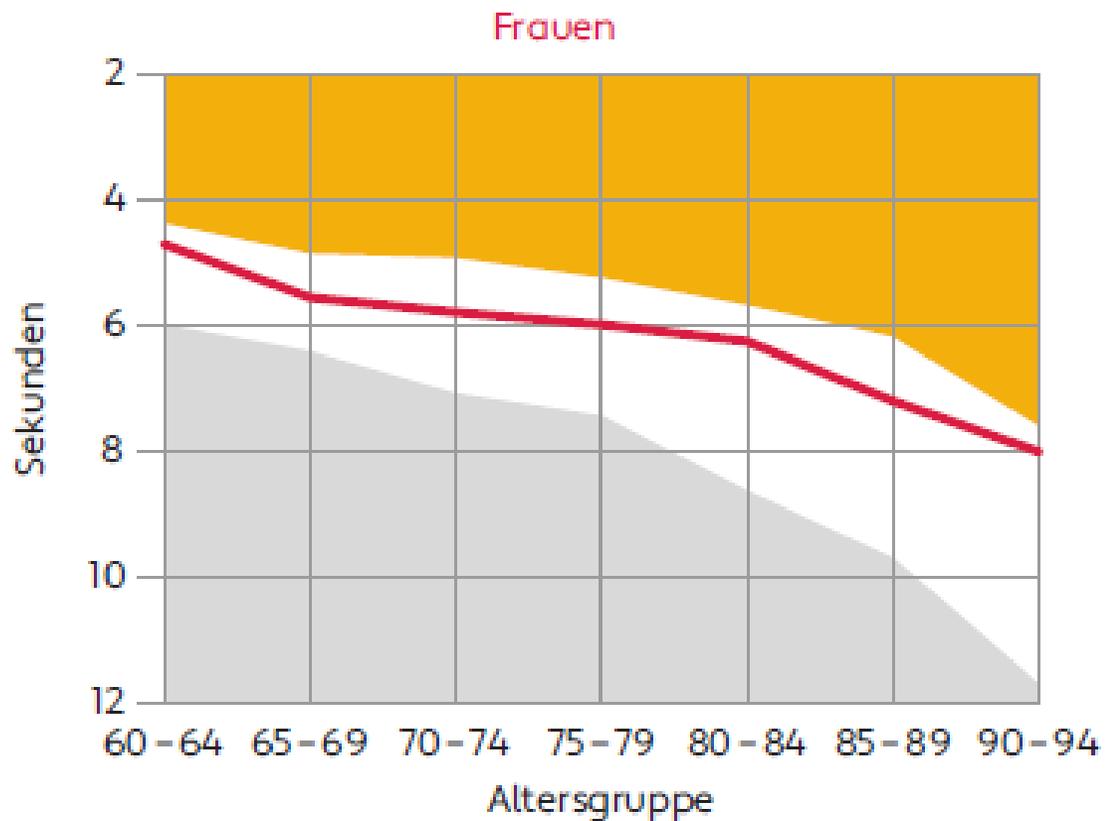
- Ausgangsposition: ein Fuß leicht vor dem anderen
- Schnell gehen, nicht rennen
- Bei schwachen und gehbehinderten Personen mitlaufen



6. AFT - GESCHICKLICHKEIT

6. Aufgabe:

Überprüfung der Geschicklichkeit



AFT - NORMBEREICH - FRAUEN

Tabelle 1: Werte des Normalbereichs - Frauen

Alter	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Beinkrafttest (# Aufstehen)	12 → 17	11 → 16	10 → 15	10 → 15	9 → 14	8 → 13	4 → 11
Armkrafttest (# Armbeugen)	13 → 19	12 → 18	12 → 17	11 → 17	10 → 16	10 → 15	8 → 13
Ausdauerterst (# Knieheben 2 Min.)	75 → 107	73 → 107	68 → 101	68 → 100	60 → 90	55 → 85	44 → 72
Hüftbeweglichkeit* (Abstand in cm)	-1,5 → +12,5	-1,5 → +11,5	-2,5 → +10,0	-4,0 → +9,0	-5,0 → +7,5	-6,5 → +6,5	-11,5 → +2,5
Schulterbeweglichkeit* (Abstand in cm)	-7,5 → +4,0	-9,0 → +4,0	-10,0 → +2,5	-12,5 → +1,5	-14,0 → 0,0	-18,0 → -2,5	-20,5 → -2,5
Geschicklichkeitstest (Sekunden)	6,0 → 4,4	6,4 → 4,8	7,1 → 4,9	7,4 → 5,2	8,7 → 5,7	9,6 → 6,2	11,5 → 7,3

*auf den nächsten halben Zentimeter gerundet

AFT – NORMBEREICH - MÄNNER

Tabelle 2: Werte des Normalbereichs - Männer

Alter	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Beinkrafttest (# Aufstehen)	14 → 19	12 → 18	11 → 17	11 → 17	10 → 15	8 → 14	7 → 12
Armkrafttest (# Armbeugen)	16 → 22	15 → 21	14 → 21	13 → 19	13 → 19	11 → 17	10 → 14
Ausdauerstest (# Knieheben 2 Min.)	87 → 115	86 → 116	80 → 110	73 → 109	71 → 103	59 → 91	52 → 86
Hüftbeweglichkeit* (Abstand in cm)	-6,5 → +10,0	-7,5 → +7,5	-7,5 → +7,5	-10,0 → +5,0	-14,0 → +4,0	-14,0 → +1,5	-16,5 → -1,5
Schulterbeweglichkeit* (Abstand in cm)	-16,5 → 0,0	-19,0 → -2,5	-20,5 → -2,5	-23,0 → -5,0	-24,0 → -5,0	-24,0 → -7,5	-26,5 → -10,0
Geschicklichkeitstest (Sekunden)	5,6 → 3,8	5,9 → 4,3	6,2 → 4,4	7,2 → 4,6	7,6 → 5,2	8,9 → 5,5	10,0 → 6,2

*auf den nächsten halben Zentimeter gerundet

AFT – MINDESTANFORDERUNG

Tabelle 3: Werte, die für die Erhaltung der funktionalen Mobilität und körperlichen Unabhängigkeit erreicht werden sollten.

		Alter	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Beinkrafttest (# Aufstehen)	Frauen		15	15	14	13	12	11	9
	Männer		17	16	15	14	13	11	9
Armkrafttest (# Armbeugen)	Frauen		17	17	16	15	14	13	11
	Männer		19	18	17	16	15	13	11
Ausdauerterest (# Knieheben 2 Min.)	Frauen		97	93	89	84	78	70	60
	Männer		106	101	95	88	80	71	60
Geschicklichkeitstest (Sekunden)	Frauen		5,0	5,3	5,6	6,0	6,5	7,1	8,0
	Männer		4,8	5,1	5,5	5,9	6,4	7,1	8,0

5. SPIELE MIT ABSTAND

1. SPIELE ZUM AUFWÄRMEN
2. PARTNERSPIELE
3. SPIELE IN 2 MANNSCHAFTEN ODER MEHREREN GRUPPEN

1. SPIELE ZUM AUFWÄRMEN

„Auf Abstand“

In der Halle verteilt gehen, dabei halten alle einen möglichst weiten Abstand zueinander ein.
Dazu muss jeder immer dorthin gehen, wo noch möglichst viel freier Raum vorhanden ist.

„Schrittwechsel“ (unterschiedliche Gehvarianten)

Material: 1 Stab pro TN

Eine Hälfte der Gruppe geht mit kleinen schnellen Trippelschritten, die andere Hälfte mit normalen, großen, langsamen Schritten.
Klopft jemand mit einem Stab bei einem auf die Schulter, ist dies ein Signal, in die jeweils andere Bewegungsart zu wechseln:
z.B. breit - überkreuzt / steif – locker / laut – leise gehen

2. PARTNERSPIELE

„A läuft, B geht“:

Beide müssen sich unterhalten und mit 1,5 m Abstand nebeneinander bleiben -> Wechseln beliebig.

Themen zur Unterhaltung vorgeben und abfragen !!

„Partner umrunden“

Ein Partner muss so langsam gehen, dass ihn der andere währenddessen mit Abstand umrunden kann. Varianten vorgeben

„Autoscooter“:

A lenkt B von hinten mit 2 Stäben an den Schultern. B versucht die Augen geschlossen zu lassen und sich auf A einzustellen.

„Ferner Schatten“:

Beide Partner gehen mit möglichst großem Abstand zueinander durch die Halle.

In der Entfernung macht einer eine Bewegung, Gangart o.ä. vor, die der andere nachahmen muss.

Die Partner dürfen sich in der Distanz also nie aus den Augen verlieren. (Variation: Partner macht das Gegenteil).

3. SPIELE

„4er-Züge“ (mit Stab)

4 Personen = ein Zug hintereinander, Positionen merken. Alle Züge gehen im Raum.

Der Spielleiter ruft eine Zahl von 1-4.

„1“ = Position 1 geht rechts vorbei nach hinten (Pos. 2 = jetzt Pos.1!)

„2“ = Pos. 2 geht links vorbei nach hinten

„3“ = alle drehen sich um

„4“ = Pos. 4 löst sich vom Zug sucht sich einen neuen Zug und wird zur Lok (Pos.1)

„Line Up!“(2 oder mehrere Teams – mindestens 4 Personen pro Team)

Bei "Line Up" müssen sich die Spieler nach einem bestimmten Kriterium sortieren (z.B. nach Alter, alphabetisch nach Vornamen, Anzahl der Kuscheltiere ...) und in einer Reihe aufstellen. Sobald alle Spieler meinen ihre richtige Position gefunden zu haben, wird die Reihenfolge überprüft und ein neues Kriterium genannt. Die Position durch einen Reifen auf dem Boden mit entsprechendem Abstand markieren.

Als Variante kann die Sortierung auch stumm - nur mit Zeichensprache erfolgen. Natürlich dürfen sich die Spieler vorher nicht auf bestimmte Zeichen einigen - der Spaß besteht darin, dass man wild gestikuliert und es dabei auch zu Missverständnissen kommt ...

3. SPIELE

„Ab durch die Mitte“

Material: 3 gr. Joghurtbecher mit je 1 Tennisball darunter pro Team

Ziel ist es möglichst schnell von A nach B zu gelangen, dabei muss immer ein Becher durch die anderen beiden geschubst/geschoben werden.

„Hockey-Boccia“: 2 Teams

Material: 1 Stab und 1 Tennisring pro TN (evtl. auch mit Joghurtbecher und Tennisball darunter)

Ziel ist es möglichst viele Punkte durch Treffen von Zielpunkten z.B. Linien in der Halle zu gewinnen.

Es werden Ziele mit verschiedenen Punkten vorgegeben.

Zuerst darf das 1. Team (die Punkte jedes Spielers werden aufsummiert) spielen, danach das 2. Team.

Variation: beide Teams spielen gleichzeitig hintereinander (A1, B1, A2, B2,...) und dürfen sich von dem Platz verdrängen.

„Schiefer Turm von Pisa“: (2 oder mehrere Teams)

Material: Mindestens 3 „Bausteine“ (Faszienrollen, Bierdeckel, Becher, Klorollen, Zeitung...) pro Spieler

Transportstaffel, bei der der Baustein im Mittelpunkt steht und die beste Architektengruppe mit dem höchsten Turm siegt.

Pro Spieler und Laufstrecke darf nur ein Baustein transportiert werden. Wer baut den höchsten Turm? Im Team darf vorher eine Strategie abgesprochen werden.

Variationen: Verschiedene Fortbewegungsarten: laufen, hüpfen mit Baustein zwischen den Knien, Bierdeckel / Klorollen balancieren

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

