

## Kondition und Sprungkraft-Test für Freizeitläufer:innen

### Anmeldedaten

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_

Geschlecht: ( ) männlich ( ) weiblich ( ) divers

### Testergebnisse

Testabschnitt	Zeit (Sek.)	Puls vorher	Puls nachher	Bemerkungen
Test 1: Beide Füße				
Test 1: Linker Fuß				
Test 1: Rechter Fuß				
Test 2: Treppenlauf Durchgang 1				
Test 2: Treppenlauf Durchgang 2				
Test 2: Treppenlauf Durchgang 3				
Test 3: Beide Füße				
Test 3: Linker Fuß				
Test 3: Rechter Fuß				

# Kondition und Sprungkraft-Test für Freizeitläufer:innen

## Testbeschreibung

Allgemeine Hinweise zur Durchführung:

- Der Test sollte auf einer rutschfesten Oberfläche und mit Sportschuhen durchgeführt werden.
- Eine Stoppuhr und eine Möglichkeit zur Pulsmessung (Pulsuhr, Smartwatch oder manuelle Messung) werden benötigt.
- Falls der Test wiederholt wird, sollten die Bedingungen möglichst gleich bleiben.
- Für die Dokumentation kann die Tabelle auf Seite 1 genutzt werden.

Test 1: Sprungkraft & Reaktivität

Ziel: Messung der Zeit für 10 Sprünge aus etwa 5-10 cm Höhe.

Durchführung:

1. Stelle dich auf eine rutschfeste Fläche.
2. Halte den Oberkörper stabil und die Arme locker.
3. Mache 10 gleichmäßige Sprünge (5-10 cm hoch), stoppe die Zeit.
4. Wiederhole das Ganze mit dem linken und dann mit dem rechten Fuß.
5. Notiere die Zeiten in der Tabelle.

Test 2: Ausdauer- und Herzfrequenzreaktion

Ziel: Überprüfung der Herzfrequenzreaktion auf eine intensive Belastung (Treppenlauf).

Durchführung:

1. Ruhepuls messen (15 Sek. zählen, mal 4).
2. Treppe zügig dreimal hoch und runter laufen, Zeit messen.
3. Puls direkt nach Belastung messen.
4. Test 3x wiederholen, Werte notieren.

Test 3: Wiederholung von Test 1 nach Belastung

Ziel: Vergleich der Sprungkraft nach Belastung mit den Ausgangswerten.

Durchführung:

## Kondition und Sprungkraft-Test für Freizeitläufer:innen

1. Wiederhole die Sprungtests aus Test 1.
2. Notiere die Werte und vergleiche mit Test 1.

Auswertung & Interpretation:

- Sprungzeiten stabil? -> Gute Kraftausdauer
- Zeiten schlechter in Test 3? -> Ermüdung erkennbar
- Herzfrequenz schnell gesunken? -> Gute kardiovaskuläre Erholung

Empfohlene Wiederholung: Alle 4-6 Wochen zur Trainingskontrolle.