

# Testbeschreibung globaler Rumpfkrafttest

## Testbeschreibung globaler Rumpfkrafttest

Anlage:

Sporthallenboden oder mit Fitnessmatte belegter flacher Boden, dazu Positionsständer Globaltest.

Material:

4–6 Positionsständer zum globalen Rumpfkrafttest, Startnummern, Metronom oder CD-Spieler, Handheld, evtl. Fitnessmatten.

Einstellung:

Die Testperson befindet sich unter dem Positionsständer in Bauchlage. Aus dieser Position geht die Testperson in den Unterarmstütz. Die Höhe des Positionsständers wird so angepasst, dass die Beine und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Der Kontaktbalken berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesäßes). Die Testperson geht wieder zurück in die Bauchlage.

Durchführung:

Sobald die Testperson bereit ist, geht sie wieder in den Unterarmstütz, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße aneinander. Die Füße werden im Einsekundenrhythmus wechselseitig 2 bis 5 cm abgehoben.

Die Testperson drückt ihr Kreuz leicht gegen den Kontaktbalken, welcher die Kontaktzeit misst. Die Zeit wird auf eine Sekunde genau gemessen.

Falls die Testperson den Rhythmus mangels Taktgefühl nicht einhalten kann, korrigiert der/die Testleiter/in die Testperson. Da der Rhythmus auf die Leistung nur einen geringen Einfluss hat, kann der Test auch bei arhythmischer Beinbewegung bewertet werden.

Abbruchkriterien:

Sobald die Testperson in die Bauchlage zurück geht, die Knie abstellt oder den Kopf auf die Arme stützt, wird die Messung abgebrochen. Es ist nicht erlaubt, nach einer solchen Pause weiterzumachen.

Wertetabelle für den globalen Rumpfkrafttest bei der Rekrutierung der Schweizer Armee

	Punkte	Globaler Rumpfkrafttest [s]	
		Frauen	Männer
<b>ungenügend</b>	1	5	5
	2	9	10
	3	14	15
	4	18	20
	5	23	25
	6	27	30
<b>genügend</b>	7	36	40
	8	45	50
	9	54	60
	10	63	70
	11	72	80
	12	81	90
<b>gut</b>	13	90	100
	14	99	110
	15	108	120
<b>sehr gut</b>	16	117	130
	17	131	145
	18	144	160
	19	158	175
<b>hervorragend</b>	20	171	190
	21	189	210
	22	207	230
	23	225	250
	24	243	270
	25	261	290