

Dein Physical Fitness Test (PFT)

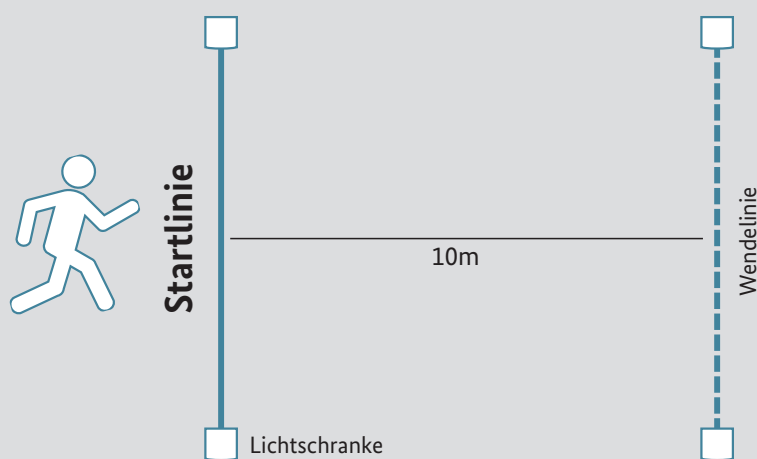
Um den PFT zu bestehen, musst Du in jeder Übung eine Mindestanforderung erfüllen sowie eine Gesamtpunktzahl von mindestens 10 von 20 möglichen Punkten erreichen. Der PFT besteht aus fünf Übungen, die vier primäre Fähigkeiten überprüfen. Die Fähigkeit Kraft ist hierbei in zwei Übungen geteilt, welche zu einer gemeinsamen Punktzahl gemittelt werden. Jede Fähigkeit wird mit 0 bis 5 Punkten bewertet. Es müssen alle Übungen absolviert werden.



Schnelligkeit

Linienprint

Sprinte von der Startlinie zur Wendelinie und berühre dort den Boden. Sprinte dann zurück zur Startlinie und berühre auch dort den Boden. Insgesamt müsst Du 4x10 Meter sprinten. Es zählt die Zeit.



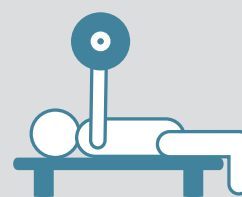
So kannst Du trainieren:

- Als spezifische Vorbereitung auf den Linienprint solltest Du schnelle Sprints über kurze Strecken in Dein Lauftraining einbauen.
- Pendelläufe sind eine sinnvolle Ergänzung um Koordination, Orientierung und vor allem das Abbremsen und Beschleunigen im Sprint zu trainieren.
- Elemente des allgemeinen Lauf-ABC zur Verbesserung der koordinativen Abläufe sowie Kniebeugen in verschiedenen Variationen zur Kraftentwicklung können sich ebenfalls positiv auf Deine Leistung beim Linienprint auswirken.

Kraft

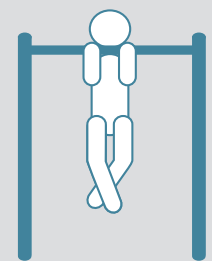
1. Übung: Bankdrücken

Das Testgewicht für die Übung Bankdrücken wird anhand Deines Körpergewichts ermittelt. Bei Frauen beträgt das Testgewicht 50% des eigenen Körpergewichts, für Männer sind es 70%. Greife die Stange etwas breiter als schulterbreit im Ristgriff. Lass die Stange auf die Brust ab und drücke sie anschließend wieder in die Armstreckung zurück. Es zählt die Anzahl der gültigen Wiederholungen.



2. Übung: Klimmhang

Umfasse die Stange im Kammgriff. Bleibe mit dem Oberkörper dicht an der Stange und halte Dein Kinn zu jeder Zeit über der Stange. Deine Füße dürfen den Boden nicht berühren. Sobald Du das Kinn nicht mehr über der Stange halten kannst, ist die Übung beendet. Für mehr Stabilität empfiehlt es sich, die Beine während der Ausführung der Übung zu verkreuzen. Es zählt die Zeit, in der das Kinn über der Stange gehalten werden kann.



So kannst Du trainieren:

- **Bankdrücken**
Liegestütze; Liegestütze auf den Knien; Butterflies mit Kurzhanteln. Um Verletzungen zu vermeiden, beginne nicht direkt mit dem Zielgewicht, sondern steigere Dich kontinuierlich.
- **Klimmhang**
Klimmzüge; Sitzklimmzüge; Rudern, beispielsweise mit einem Theraband. Zu Beginn geht es auch darum, die Griffkraft durch einfache Hangübungen an einer Stange zu verbessern.

Ausdauer

Fahrradergometer Stufentest

Die Widerstandsstufen werden alle zwei Minuten erhöht. Es muss eine Umdrehungszahl von mindestens 75 konstant gehalten werden. Bei Erschöpfung oder Ablauf von 10 Minuten endet der Test. Es zählt die Zeit, in der die vorgegebene Umdrehungszahl gehalten werden kann.



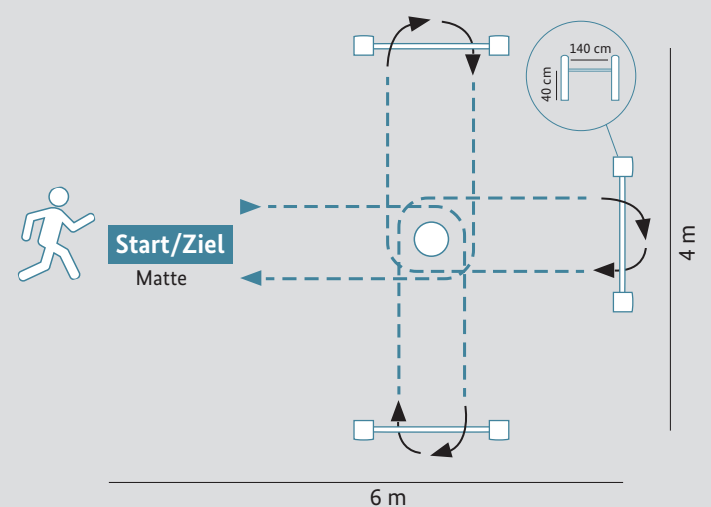
So kannst Du trainieren:

- klassisches Fahrradfahren. Ob Fahrradtour in Deiner Umgebung oder Radergometer im Fitnessstudio - regelmäßiges in die Pedale treten ist eine gute Methode, sich auf den Test vorzubereiten.
- Ergänzend kannst Du auch Ausdauerläufe, Tempoläufe oder Steigerungsläufe zur Verbesserung Deiner Grundausdauer nutzen.

Koordination

Kasten-Bumerang-Test

Starte mit einer Vorwärtsrolle über die Matte. Anschließend umläufst Du den Ball in der Mitte und springst rechts über das Hindernis. Zurück kriechst Du durch das Hindernis und setzt Deinen Weg fort, indem Du wieder den Ball in der Mitte umläufst und über das nächste Hindernis springst (gegen den Uhrzeigersinn). Verfahre so weiter, bis Du das Ziel erreichst. Es zählt die Zeit.



So kannst Du trainieren:

- Da es sich bei diesem Test um einen komplexen Ablauf handelt, empfiehlt es sich, den Test als solchen nachzustellen und zu trainieren. Ergänzende Trainingsmethoden nach Anforderungsfähigkeiten:
- **Schnelligkeit** z.B. durch Intervalltraining, kurze Sprints mit Richtungswechsel, Lauf-ABC, Rückwärtslaufen oder Sprunglauf.
 - **Koordination** z.B. durch Durchkriechen eines Objektes und anschließendes Aufstehen, einbeinige Stabilisations Sprünge, Kreuz- oder Pendellauf, Burpees
 - **Beweglichkeit** z.B. durch Dehnübungen für die vordere, die hintere und die innere Oberschenkelmuskulatur oder Dehnübungen für die Gesäß-Muskulatur und die Hüftbeuger.