Kraft-Test von Sports Athletic

(männlich ab 17, weiblich ab 16 Jahren)

Mit dem Krafttest kannst du deinen aktuellen Kraft(ausdauer)zustand herausfinden und ob du ein erhöhtes Verletzungsrisiko hast. Erst ein starker Körper kann dich vor den in deiner Sportart auftretenden hohen Belastungen muskulär schützen und beste Leistungen erbringen.

Für wen ist dieser Test geeignet?

- Sportler ab 17 und Sportlerinnen ab 16 Jahren
- Sportler/innen, um Auffälligkeiten zu sehen, v.a. bei Beschwerden und/oder ehemaligen Verletzungen

Dauer des Tests: ca. 12 Min. (+ 5 Min. Warm-Up)

Für den Test benötigst du:

Bank/Stuhl

Stoppuhr

Anmerkungen:

- Wiederhole den Test alle 4-8 Wochen, um das Training entsprechend anpassen zu können.
- Falls du alle 3 von uns bereitgestellten Tests hintereinander machen willst, fange mit Mobilität & Stabilität an, dann Sprungkraft & Schnelligkeit und zum Schluss kommt der Kraft-Test.

  => hier geht es zu den anderen beiden Tests: **www.sports-athletic.com/leistungstests**
- Wir haben auch die **Athletik-App „Sports Athletic“** speziell für Sportler von Mannschaftssportarten entwickelt. Unser Ziel ist es, dir zu mehr Leistung in deiner Sportart zu verhelfen und dich vor Verletzungen bestmöglich zu schützen. Bei den Testergebnissen haben wir deshalb auch Empfehlungen, wie du – z.B. mit den Trainings unserer App - deine Ergebnisse verbessern kannst.

=> zur App: onelink.to/appdownloaden

Wir wünschen dir viel Spaß mit dem Sprungkraft- und Schnelligkeits-Test.

Dein Athletiktrainer **Ingemar Pohl** und das Team von Sports Athletic

Kraft-Test von Sports Athletic

(männlich ab 17, weiblich ab 16 Jahren)

Voraussetzungen für die Durchführung des Leistungstests sind Sporttauglichkeit und ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Bitte halte die Anleitungen in den Übungsvideos unbedingt ein, da sonst erhöhte Verletzungs- und Gesundheitsrisiken bestehen können. Wir übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden.

Pause zwischen den einzelnen Übungen: 30 Sek.

Name: _____ Datum: _____

Größe: _____ Gewicht: _____ Alter: _____ Geschlecht: _____ (m/w/d)

Für den Test benötigst du:

Bank/Stuhl

Stoppuhr

Wärme dich vor dem Test mit folgenden Übungen auf (15 Sek. Pause zwischen Übungen):

1) Weltbeste Übung (**3x** je Seite) Video: https://bit.ly/weltbeste_Übung

2) Ganzkörper Warm-Up (**6x** Durchgänge) Video: https://bit.ly/Ganzkörper_Warm-Up

3) Seitliche statische Ausfallschritte (**10x** je Seite) Video: https://bit.ly/seitl_Ausfallschritte_1

4) Standwaage (**10x** je Seite) Video: https://bit.ly/Standwaage

5) Ausfallschritte mit Rotation (**8x** je Seite) Video: https://bit.ly/Ausfallschritte_Rotation

1) Einbeinige Kniebeuge

Video: https://bit.ly/einbeinige_Kniebeuge

Stell dich auf ein Bein, neige den Oberkörper etwas nach vorne und zieh die Ferse deines angehobenen Beines Richtung Po. Führe nun einbeinige Kniebeugen im **1 bis 2 Sekundentakt hoch wie runter (ohne Pause)** aus. Dein Standbein muss beim gesamten Test immer mit dem ganzen Fuß (v.a. der Ferse) Bodenkontakt haben. **Es zählt nur als saubere Wh.**, wenn dein **Knie Bodenkontakt** hat, die **Ferse am Boden** bleibt und die **Zehen** des angehobenen Beines **den Boden nicht berühren**. Wenn du das Tempo 2x nicht einhalten kannst, muss der Test abgebrochen werden. Wiederhole **nach 30 Sek. Pause** den Test mit dem anderen Bein.

Linkes Bein: _____ Anzahl Wh. Rechtes Bein: _____ Anzahl Wh.

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Geschlecht	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
♂	18 - 20 Wh.	15 - 17 Wh.	10 - 14 Wh.	7 - 9 Wh.	4 - 6 Wh.	0 - 3 Wh.	⚠
♀	13 - 15 Wh.	10 - 12 Wh.	7 - 9 Wh.	4 - 6 Wh.	1 - 3 Wh.	0 Wh.	Schmerzen bei der Ausführung
				Verbessere deine Beinkraft und -stabilität, weitere Infos und Übungen auf Seite 7 **App: Empfohlene Trainings:** Beinachsen-, Ganzkörperstabilität, Haupttraining Kraft/Prävention			Abklärung mit Arzt/Physio.
links	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rechts	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2) Liegestütz (männlich)

Video: https://bit.ly/Liegestütz_männlich

Liegestütz (weiblich)

Video: https://bit.ly/Liegestütz_weiblich

Mache Liegestütze mit nach innen eingedrehten Ellbogen und den Armen unter den Schultern. Führe sie **im Sekundentakt hoch wie runter** und **ohne Pause** aus. **Weibliche Testerinnen** führen die Übung **auf einer 35 cm hohen Bank** aus. **Eine Wiederholung zählt nur**, wenn die **Brust den Boden oder die Bank berührt**. Wenn das Tempo 2x nicht eingehalten werden kann, muss der Test abgebrochen werden.

Für den Test brauchst du: (Höhe: 35 cm hohe Bank, nur für weibliche Testerinnen)

Ergebnis: _____ Anzahl Wh.

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Geschlecht	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
♂	> 50 Wh.	41 - 50 Wh.	31 - 40 Wh.	20 - 30 Wh.	11 - 19 Wh.	0 - 10 Wh.	⚠
♀	> 37 Wh.	29 - 37 Wh.	21 - 28 Wh.	12 - 20 Wh.	6 - 11 Wh.	0 - 5 Wh.	Schmerzen bei der Ausführung
				Verbessere deine Kraft in Armen, Schulter, Brust + Rumpf, weitere Infos und Übungen auf Seite 7 **App: Empfohlene Trainings:** Kraft/Prävention			Abklärung mit Arzt/Physio.
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3) Funktionscrunch

Video: https://bit.ly/Funktionscrunch

Leg dich mit angewinkelten Beinen **(90° im Knie)** und dem **ganzen Fuß im Bodenkontakt** auf den Rücken und **verschränke die Arme mit den Fingern auf den Schultern vor der Brust**. Rolle dich nun **ohne Schwung 10x** soweit auf, bis sich deine Ellbogen auf Höhe der Knie befinden, bzw. der ganze Oberkörper aufgerichtet ist. **Die Füße oder Fersen müssen stets Bodenkontakt haben.** Falls das zu schwierig ist, strecke die Arme Richtung Fersen und/oder strecke die Beine weiter aus.

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Welche Ausführung entspricht am ehesten deiner getesteten Bewegung mit 10 Wiederholungen ohne Schwung?

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
Arme überkreuz auf Schultern, Knie 90°, Füße am Boden	Arme gestreckt, Knie 90°, Füße am Boden	Arme gestreckt, Knie 90°, Zehen angehoben	Arme gestreckt, Knie > 90°, Zehen angehoben	Arme gestreckt, Beine gestreckt am Boden	Kein vollständiges Aufrollen möglich	Schmerzen bei der Ausführung
		Verbessere die Kraft deiner Bauchmuskulatur und auch die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule, weitere Infos und Übungen auf Seite 8 **App: Empfohlene (Fokus-)Trainings:** Mobilität, Haupttraining Kraft/Prävention				Abklärung mit Arzt/Physio.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4) Bunkietest (1) Adduktoren

Video: https://bit.ly/Bunkietest_1_Adduktoren

Nimm eine Seitstützposition ein und leg das obere Bein auf eine Bank oder einen Stuhl, so dass **nur die Fußinnenkante** Kontakt hat. Heb die Hüfte beim Start der Stoppuhr so hoch an, dass **Kopf, Ober- und Unterkörper eine gerade Linie** bilden. Heb das **untere Bein auf 90°** Richtung Brust an und halte es dort. Beende den Test, falls das **Becken zum zweiten Mal deutlich absinkt** oder der **andere Arm am Boden unterstützen** will. Wiederhole den Test **nach 30 Sek. Pause** mit dem anderen Bein.

Für den Test brauchst du: und

Linkes Bein: _____ Sek. Rechtes Bein: _____ Sek.

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
60 Sek.	45 - 59,99 Sek.	30,01 - 44,99 Sek.	20 - 30 Sek.	11 - 19,99 Sek.	< 11 Sek.	
			Verbessere deine Beinkraft-/-stabilität, weitere Infos und Übungen auf Seite 8 **App: Empfohlene (Fokus-)Trainings:** Haupttraining Stabilität + Kraft/Prävention, Beinachsen-, Ganzkörperstabilität			Abklärung mit Arzt/Physio.
links ☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rechts ☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5) Bunkietest (2) Beinbeuger

Video: https://bit.ly/Bunkietest_2_Beinbeuger

Leg dich in Rückenlage und mit den Fersen auf eine Bank oder einem Stuhl, so dass deine **Knie einen 90°-Winkel** bilden. Stütz dich auf die Unterarme und heb die Hüfte und ein Bein beim Start der Stoppuhr vom Boden bzw. der Bank ab und halte die Position. Der Test muss unterbrochen werden, falls das **Becken zum zweiten Mal den Boden kurz berührt oder der Winkel des Beines auf der Bank deutlich über 90° beträgt.** Wiederhole den Test **nach 30 Sek. Pause** mit dem anderen Bein.

Für den Test brauchst du: und

Linkes Bein: _____ Sek. Rechtes Bein: _____ Sek.

Bewertungstabelle inkl. Trainingsempfehlung

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6	Schmerz
60 Sek.	45 - 59,99 Sek.	30,01 - 44,99 Sek.	20 - 30 Sek.	11 - 19,99 Sek.	< 11 Sek.	⚠
			Verbessere die Kraft deiner Beinbeugemuskulatur, weitere Infos und Übungen auf Seite 9 **App: Empfohlene Trainings:** Haupttraining Kraft/Prävention			Abklärung mit Arzt/Physio.
links ☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rechts ☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gesamtauswertung

Trage die Ergebnisse deiner Tests in die Liste ein und berechne deine Gesamtpunktzahl.

Übung	Note 1 (10 Punkte)	Note 2 (8 Punkte)	Note 3 (7 Punkte)	Note 4 (5 Punkte)	Note 5 (3 Punkte)	Note 6/Schmerz (0 Punkte)	Punkte
Einbeinige Kniebeuge (links)*							
Einbeinige Kniebeuge (rechts)*							
Liegestütz							
Funktionscrunch							
Bunkietest (1) Adduktoren (links)*							
Bunkietest (1) Adduktoren(rechts)*							
Bunkietest (2) Beinbeuger (links)*							
Bunkietest (2) Beinbeuger(rechts)*							

Gesamtpunktzahl: _____ von 80

(*) Anmerkung: **1 Note** Unterschied zwischen links und rechts => leichte Dysbalance

2 Noten Unterschied zwischen links und rechts => **erhöhtes** Verletzungsrisiko

3 oder mehr Noten Unterschied zwischen links und rechts => **stark erhöhtes** Verletzungsrisiko

Wenn der Unterschied bei einer Übung zwei oder mehr Noten beträgt, solltest du die schwächere Seite öfters trainieren.

	Note 1 (Ausgezeichnet)	Note 2 (Gut)	Note 3 (Noch in Ordnung)	Note 4 (Nicht gut)	Note 5 (Mangelhaft)	Note 6 (Dringender Handlungsbedarf)
Punkte	72 – 80	61 - 71	50 - 60	40 - 49	20 - 39	0 - 19
Auszeichnung						

Wenn du deine Testergebnisse verbessern willst bzw. an deiner Schnelligkeit arbeiten möchtest, oder auch an anderen Dingen wie Kraft, Mobilität, Stabilität, Ausdauer oder Verletzungsschutz/Prävention, kann dir das Training mit unserer Athletik App „Sports Athletic“ dabei enorm helfen.

Du kannst unsere App 2 Wochen kostenlos testen.

=> zur App: onelink.to/appdownloaden

Weitere Informationen zu den Tests

1) Einbeinige Kniebeuge

Mit dieser Übung werden Kraft-, aber auch Stabilitäts- und Mobilitätsdefizite der Beine deutlich sichtbar gemacht.

Im Mannschaftssport finden sehr viele Bewegungen wie z.B. Springen, Landen, Sprinten, Bremsen und Richtungswechsel mit oder auf einem Bein statt. Daher muss auch getestet werden, wie es um die Kraft und Stabilität eines Beines bzw. der beiden Beine zueinander steht.

Da die höchsten Belastungen für den Körper bei hochexplosiven Bewegungen wie Sprinten, Springen/Landen, Bremsen inkl. Richtungswechseln bestehen, solltest du deine Beine durch einbeiniges Krafttraining entsprechend auf diese Belastungen vorbereiten. Außerdem kannst du so mehr Leistung erbringen.

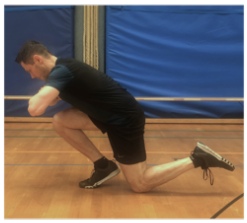
Praxistipp: Falls dein Ergebnis schlecht war, übe mit dieser Version der einbeinigen Kniebeuge. Verwende zur Intensitätssteigerung auch Zusatzgewichte wie einen Rucksack. Achte bei der Trainingsübung auf ein Tempo von 3 Sek. nach unten und 1 Sek. nach oben.

Einbeinige Kniebeuge auf Bank: https://bit.ly/einbeinige_Kniebeuge_auf_Bank

Anmerkung zur Stabilität der Beinachse:
Falls dein Knie bei der Ausführung der einbeinigen Kniebeuge sehr stark nach innen fällt, entstehen für die gesamte Beinachse erhöhte Belastungen (v.a. auf der Außenseite des Knies). Das führt zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit. Um dein Verletzungsrisiko zu reduzieren, solltest du an der Stabilität deiner Beinachse arbeiten. Außerdem führt eine verringerte Stabilität zu weniger Kraft im Bein.

Das kannst du über die Fokustrainings „Beinachsenstabilität" und "Ganzkörperstabilität" in unserer App trainieren.

Anmerkung zum Sprunggelenk:
Falls du die einbeinige Kniebeuge nur mit Anheben der Ferse des Standbeines ausführen kannst, bedeutet das, dass du ein deutliches Defizit in der Beweglichkeit deines Sprunggelenks hast. Das führt dann zu erhöhten Belastungen v.a. des Knies.



Praxistipp: Um das zu verbessern, solltest du
- an der Beweglichkeit deines Sprunggelenks mit Mobilitätsübungen arbeiten
- deine Muskulatur rund um das Sprunggelenk dehnen (v.a. die Wade)
- deine Waden- und Fußsohlenmuskulatur triggern (also mit einer Hartschaumrolle bearbeiten)

Das kannst du über die Fokustrainings „Mobilität", "Cool Down", und "Muskeln triggern" in unserer App sehr gut trainieren.

Zum Thema Sprunggelenksmobilität findest du in unserem Mobilitäts- & Stabilitäts-Test weitere Infos.
=> hier findest du den Test: **www.sports-athletic.com/leistungstests**

2) Liegestütz

Diese Testübung bewertet die Kraftausdauerfähigkeit der Brust, Schultern und Armstrecker. Eine schlechte Ausführung gibt auch Auskunft über die Stabilisierungsfähigkeit und Kraft im Rumpf.

Eine gute Kraft im Schulter-/Arm- und Brustbereich, aber auch im oberen Rücken, ist sehr wichtig, um die Schultern vor Verletzungen zu schützen und bestmögliche Leistungen abzurufen. Das ist besonders für Überkopfsportarten wie Handball, Volleyball, Basketball, Tennis, Speer-/Diskuswerfen, Schwimmen… relevant.

Praxistipp: Wenn normale Liegestütze zu schwer sind, trainiere die Ausführung mit Knien am Boden oder eine **exzentrische Liegestütz**: https://bit.ly/exzentrische_Liegestütz

3) Funktionscrunch

Dieser Test gibt Auskunft über die Kraft der einzelnen Segmente der geraden Bauchmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Wenn du den Test nicht mit Note 2 oder besser abschließen kannst, solltest du an deiner Rumpfkraft arbeiten und an deiner Fähigkeit, deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel einzurollen.

Praxistipp: Oft werden klassische Crunches nur mit einem kleinen Bewegungsumfang oder mit sehr viel Schwung ausgeführt. Somit wird die Bauchmuskulatur nur unzureichend trainiert. Für den besten Leistungseffekt muss der Rumpf in den Bewegungsrichtungen Rotation, Seitneigung, Beugung und Streckung sowie statisch gegen die gerade genannten Bewegungsrichtungen trainiert werden.

Rumpf Teil 1: https://bit.ly/starker_Rumpf_1

Rumpf Teil 2: https://bit.ly/starker_Rumpf_2

4) Bunkietest (1) Adduktoren

Dieser Test gibt Auskunft über die Kraft der seitlichen Muskelkette des Körpers. Besonders interessant ist hier die Kraft der beininnenseitigen Muskulatur, der Adduktoren. Da der Test eine hohe Beanspruchung für diese Muskulatur bedeutet, ist ein teils sehr starkes Ziehen rund um das Kniegelenk nicht ungewöhnlich (da hier auch die Sehnen der Muskeln mit dem Knochen verbunden sind und sich somit der Zug dort bemerkbar macht).
Falls dein Testergebnis < 30 Sek. ist, bedeutet das eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit deiner Beinachse, deines Knies und der Leiste. Die Adduktoren benötigst du für alle stabilisierenden, bremsenden, laufenden, springenden und (v.a. bei Fußballern) passenden und schießenden Beinbewegungen.

Praxistipp: Durch einbeinige Übungen wirst du in diesem Test generell stärker. Und du kannst den Test auch als Trainingsübung verwenden, allerdings mit einer erstmal leichteren Ausführung (Übung 1). Ansonsten ist Übung 2 eine weitere gute Trainingsübung.

Übung 1: Seitstütz mit Adduktoren (leicht):
https://bit.ly/Seitstütz_Adduktoren

Übung 2: Seitliche Ausfallschritte mit KH:
https://bit.ly/seitl_Ausfallschritt_KH

5) Bunkietest (2) Beinbeuger

Dieser Test gibt Auskunft über die Kraft der hinteren Muskelkette des Körpers. Besonders interessant ist hier die Kraft der beinrückseitigen Muskulatur, der Beinbeuger. Diese Muskulatur hat v.a. bei Mannschaftssportarten und hochexplosiven Sportarten eine sehr hohe Verletzungsanfälligkeit. Die Muskulatur der Beinbeuger wird beispielsweise sehr stark beim Sprinten oder Springen beansprucht. Falls dein Testergebnis < 30 Sek. ist, kann das vermehrt zu Muskelzerrungen, bis hin zu Muskelrissen führen.

Praxistipp: Verbessere deine Kraft der beinrückseitigen Muskulatur durch diese Übung (du benötigst ein Handtuch und einen rutschigen Boden):

Beinbeuger auf Handtuch: https://bit.ly/Beinbeuger

Die Wichtigkeit von Kraft für den Sport:

Durch mehr Körperkraft kannst du dich beim Laufen kräftiger vom Boden abdrücken, dich generell leichter, besser, schneller und sicherer bewegen. Je größer die Körperkraft, desto höhere Leistungen kannst du erzielen. Das heißt, der Körper wird mit entsprechend hoher Kraft umso explosiver, schneller und auch ausdauernder. Außerdem brauchst du eine leistungsstarke Muskulatur, um den Körper und seine passiven Strukturen wie z.B. Sehnen, Bänder, Menisken, Knochen, Bandscheiben und Knorpel vor den im Sport auftretenden hohen Belastungen schützen zu können, die durch Sprünge, Bremsmanöver, Richtungswechsel oder den Körperkontakt entstehen.

Athletik App Sports Athletic

Wenn du deine Testergebnisse verbessern willst bzw. an deiner Mobilität & Stabilität arbeiten möchtest, oder auch an anderen Dingen wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer oder Verletzungsschutz/Prävention, kann dir das Training mit unserer Athletik App „Sports Athletic“ dabei enorm helfen.

Du kannst unsere App 2 Wochen kostenlos testen.

=> zur App: onelink.to/appdownloaden

JETZT BEI Google Play

Erhältlich im App Store

Willst du weitere Informationen über Athletiktraining und wie du deine beste Leistungsfähigkeit und den besten Verletzungsschutz erreichen kannst? Dann folge uns auf

https://bit.ly/Sports_Athletic_FB

https://bit.ly/Sports_Athletic_Insta