

Alltags-Fitness-Test (AFT)

Fortbildung am 29.10.2016 in der
Akademie des Sports / Hannover



Programm

ALTAGS-FITNESSTEST (AFT)

9:30 Anreise, Anmeldung.
Stehkaffee

10:00 Begrüßung und Vorstellung des **AFT's**

- ✓ Grundlagen des **AFT's**
- ✓ Vorstellung der Testaufgaben
- ✓ Auswertung der Testergebnisse
- ✓ Anwendungsmöglichkeiten und Best-Practice-Beispiele

12:30 Mittagessen

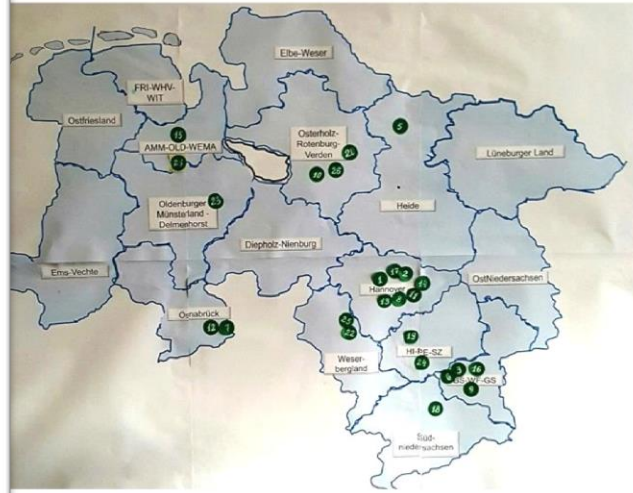
13:15 **AFT: von Theorie zur Praxis**

14:30 Abreise

Umsetzung



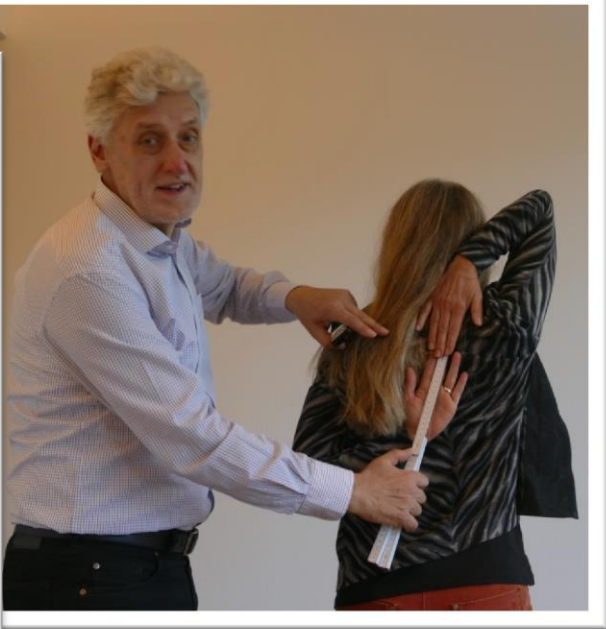
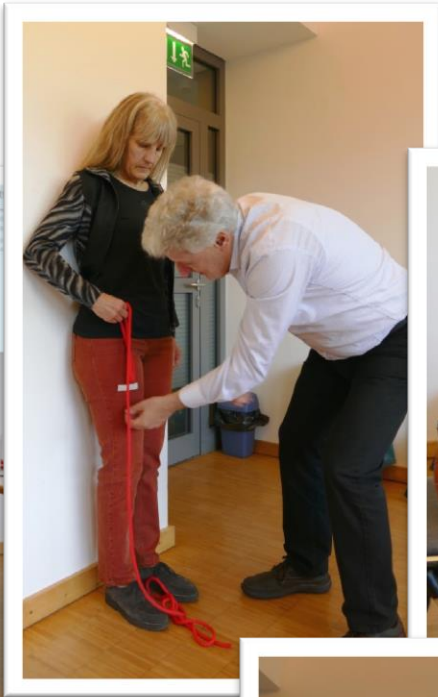
Anmeldung



Grundlagen des AFT's



Vorstellung der Testaufgaben



Testauswertung

ALTAGE FITNESS TEST

zurück Einzeltest erfassen Mein Profil abmelden

Übung	1. Versuch	2. Versuch
Körpergewicht	<input type="text"/> kg	
Beinkraft	<input type="text"/> Anzahl	
Armkraft	<input type="text"/> Anzahl	
Ausdauer	<input type="text"/> Anzahl	
Hüftbeweglichkeit	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm
Schulterbeweglichkeit	<input type="text"/> cm	
Geschicklichkeit	<input type="text"/> Sek.	

Anhang 5:

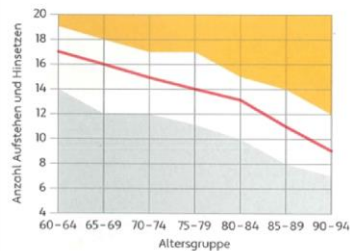
VERGLEICHSWERTE UND FITNESS-STANDARDS ALLTAGS-FITNESS-TEST MÄNNER

Name, Vorname: _____

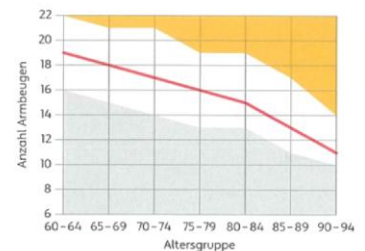
Alter: _____

Datum der Testung: _____

1) Beinkrafttest



2) Armkrafttest



Mein letztes Testergebnis
12 Punkte | 22.02.2016

Beinkraft 3 Punkte
Beim Beinkrafttest haben Sie mit x y Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem durchschnittlichen Bereich, entfernt sind.

Armkraft 1 Punkte
Beim Armkrafttest haben Sie mit x y Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem durchschnittlichen Bereich, entfernt sind.

Ausdauer 3 Punkte
Beim Ausdauererfolg haben Sie mit x y Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem durchschnittlichen Bereich, entfernt sind.

Hüftbeweglichkeit 0 Punkte
Beim Hüftbeweglichkeitstest haben Sie mit x y Ergebnis erzielt und liegen y Versuche unter dem durchschnittlichen Bereich, entfernt sind.

Schulterbeweglichkeit 3 Punkte
Beim Schulterbeweglichkeitstest haben Sie mit x y Ergebnis erzielt und liegen y Versuche über dem durchschnittlichen Bereich, entfernt sind.

Geschicklichkeit 7 Punkte
Die Geschicklichkeitsaufgabe haben Sie in x Sekunden absolviert. Das ist eine gute durchschnittliche Leistung. Sie liegen y Sekunden über dem Fitness-Standard. Damit haben Sie eine gute Prognose für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Ihr Ziel sollte sein, den überdurchschnittlichen Bereich zu erreichen, von dem Sie nur z Sekunden entfernt sind.

PDF drucken schließen

Anwendungsmöglichkeiten

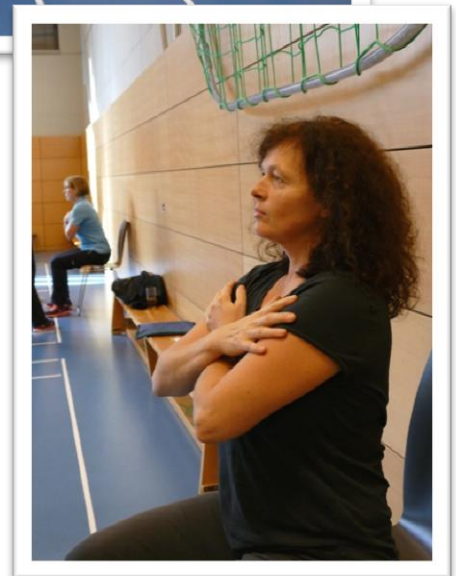
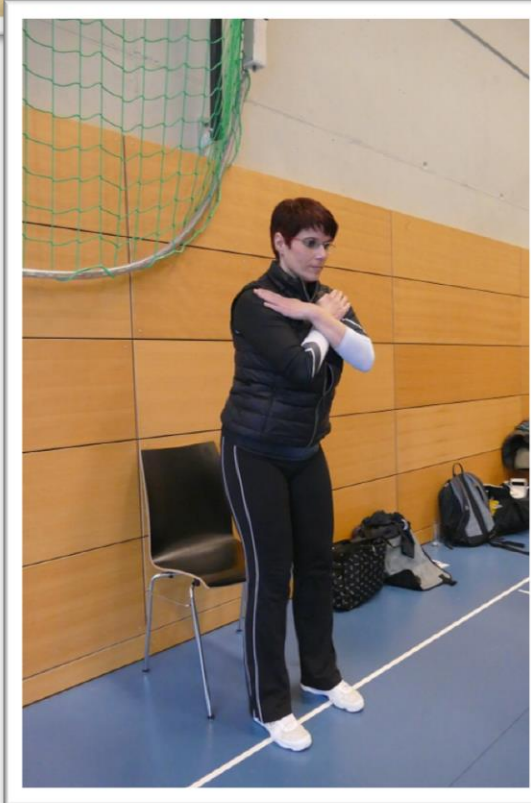
Der AFT-Test kann von den Übungsleitenden mit unterschiedlichen Zielsetzungen eingesetzt werden

- Bei der Erstanwendung innerhalb einer Gruppe bietet der AFT die Möglichkeit der Überprüfung des Ausgangsniveaus der Gruppenteilnehmenden
- Durch die Wiederholung des Tests können Veränderungen aufgezeigt und dokumentiert werden

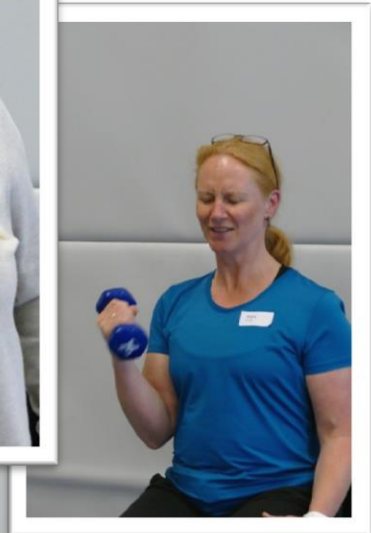
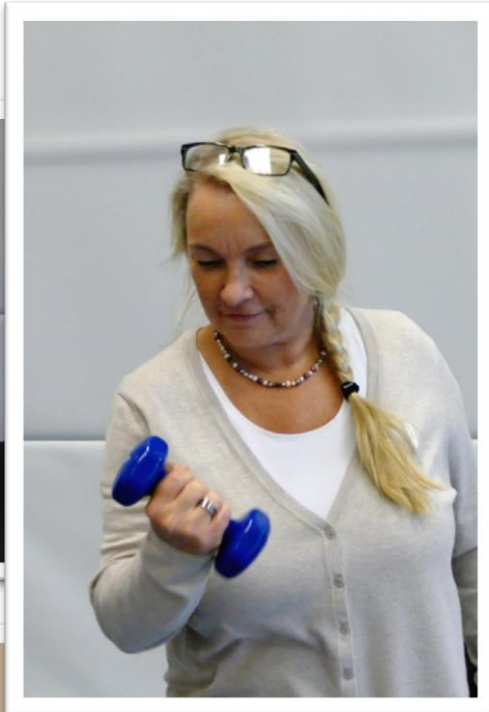
Praxisteil



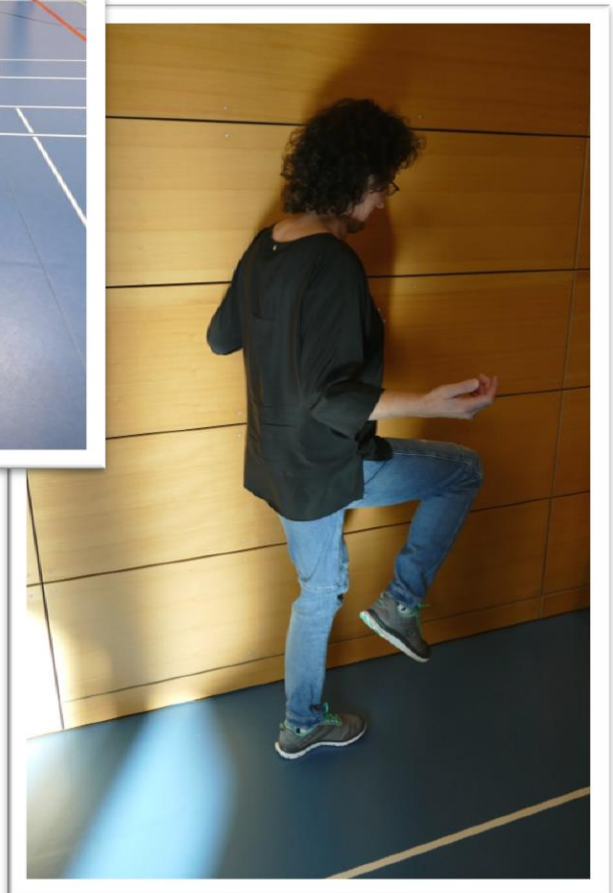
Praxisteil: Beinkrafttest



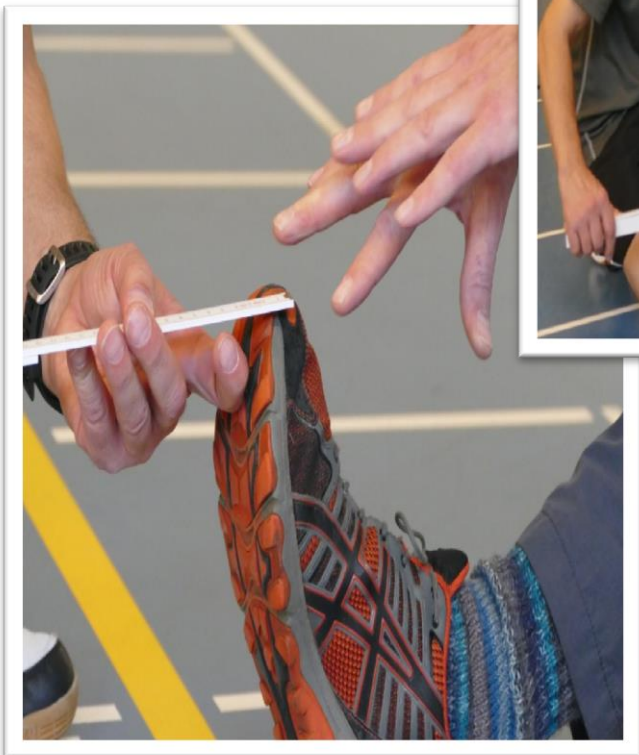
Praxisteil: Armkrafttest



Praxisteil: Ausdauerertest



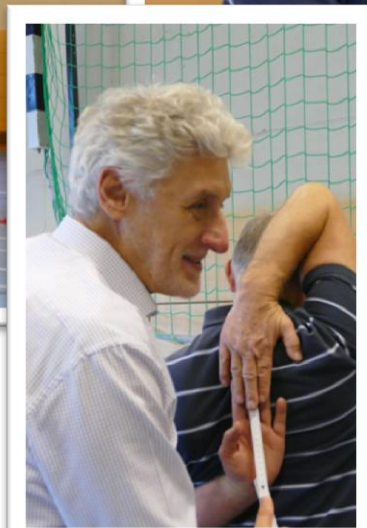
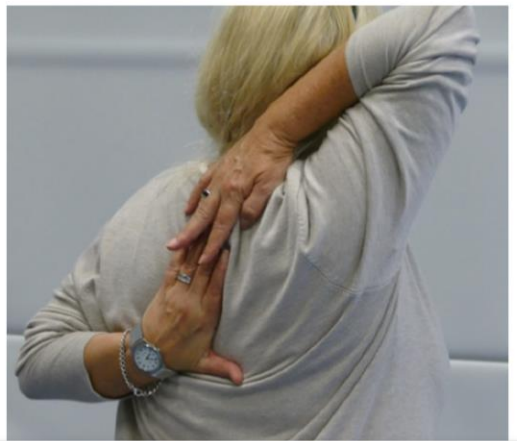
Praxisteil: Hüftbeweglichkeitstest



Praxisteil: Hüftbeweglichkeitstest



Praxisteil: Schulterbeweglichkeitstest



Praxisteil: Geschicklichkeitstest



Abschluss



Fragen, Wünsche, Anregungen?

Wenden Sie sich gerne an uns:

Bernd Grimm
(Teamleiter)
Telefon: 0511 – 1268 163
bgrimm@lsb-niedersachsen.de

Nina Panitz
(Referentin)
Telefon: 0511 – 1268 217
npanitz@lsb-niedersachsen.de

