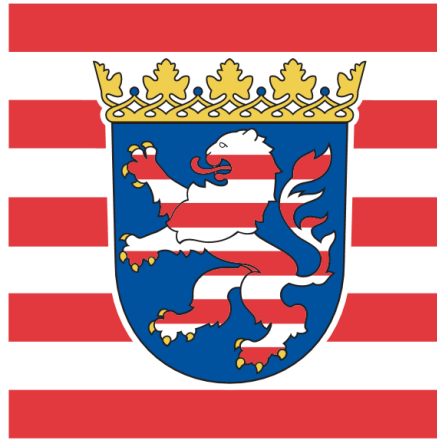


HESSEN



Test zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit

für den mittleren Justizdienst
Laufbahnzweig Allgemeiner Vollzugsdienst

Der Test zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird vor dem Hintergrund durchgeführt, dass ein Mindestmaß an körperlicher Belastbarkeit für die Berufsausübung im allgemeinen Justizvollzugsdienst erforderlich ist. Um eine grundlegende Aussage über die körperliche Leistungsfähigkeit zu erlangen, werden die fünf motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination durch folgende vier Übungen getestet:

1. Closed Kinetic Chain Upper Extremity-Test (CKCU-Test)
2. Wechselsprünge
3. Bankdrücken
4. Ergometer-Test – Airbike

1. CKCU – Rumpfkraft – Test

Der Closed Kinetic Chain Upper Extremity-Test (CKCU-Test) ist ein Test zur Prüfung der Rumpfkraft/Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Schnellkraftausdauer-Belastung in der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur. Ziel ist es, aus der Liegestützposition heraus schnellstmöglich mit den Armen links und rechts übergreifend (kreuzend übereinander) zwei in 90 cm Abstand auf dem Boden fixierte Markierungen zu übergreifen. Die Arme werden dabei schulterbreit positioniert und die Beine bleiben während der Übungsausführung dauerhaft geschlossen. Neben der Stützaktivität der oberen Extremität (v.a. der Arme) ist hierfür eine dauerhafte Anspannung der Rumpfmuskulatur leistungslimitierend. Eine Hohlkreuz-Haltung der Wirbelsäule soll vermieden werden. Die Übung wird über 15 Sekunden hinweg ausgeführt und die Anzahl der wechselseitigen Übergriffe mit den Händen gezählt. Insgesamt wird die Übung zweimal durchgeführt. Der bessere beider Versuche fließt in die Gesamtbewertung ein.



2. Wechselsprünge

Wechselsprünge beschreiben einen beidbeinig ausgeführten Sprung über eine in 30 cm Höhe liegende Stange, wobei die Beine während der Testdurchführung geschlossen bleiben. Die Ausgangspositionierung ist seitlich zu der Stange. In 30 Sekunden versucht die Bewerberinnen/der Bewerber so schnell und damit so oft wie möglich von einer Seite zur anderen zu springen. Geprüft wird mit dieser Übung die Schnellkraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer und Bewegungskoordination.

Sollte während der Durchführung die Stange berührt und diese umgeworfen werden, ist sie schnellstmöglich wieder aufzubauen um den Test fortzuführen. Insgesamt wird die Übung zweimal durchgeführt. Der bessere beider Versuche fließt in die Gesamtbewertung ein.



3. Bankdrücken

Zur Überprüfung der motorischen Kraft wird aus der Rückenlage auf einer Bank eine Langhantelstange (Frauen 20 Kilogramm, Männer 30 Kilogramm) von der Brust aus Richtung Decke/Himmel nach oben gedrückt. Dabei soll das maximale Maß an Beugung (leichte Berührung des Brustkorbes) und Streckung in den Ellbogengelenken erreicht werden. Die Übung wird einmal ausgeführt. Die Wiederholungszahl ist zu maximieren.



4. Ergometer Test – Airbike

Das Airbike ist ein Ergometer, welches auf dem Grundprinzip des klassischen Radergometers basiert. Konzeptionelles Ziel bei der Entwicklung dieses Trainingsgeräts war es jedoch ein intensives Training für den ganzen Körper, also auch die oberen Extremitäten zu schaffen. So wird beim Airbike das Prinzip des Radergometers mit dem des Crosstrainers verbunden. Der gesamte Körper ist hier während des Trainings in Aktion. Dieses Trainingsgerät eignet sich damit im besonderen Maße zur Abfrage und Überprüfung einer Ganzkörper-Ausdauerleistungsfähigkeit. Der Test wird über einen definierten Zeitraum von sechs Minuten durchgeführt. Zielsetzung ist es, in der vorgegebenen Zeit die zurückgelegte Wegstrecke (Distanz) zu maximieren.



Bewertungstabelle zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit (AVD)

Männer	
Bewertung CKCU	
6	>28
5	27-28
4	25-26
3	23-24
2	21-22
1	19-20
0	<19

Frauen	
Bewertung CKCU	
6	>23
5	22-23
4	20-21
3	18-19
2	16-17
1	14-15
0	<14

Bewertung WS	
6	>47
5	44-47
4	40-43
3	36-39
2	32-35
1	28-31
0	<28

Bewertung WS	
6	>40
5	36-40
4	31-35
3	26-30
2	21-25
1	16-20
0	<16

Bewertung BD	
6	>40
5	37-40
4	31-36
3	24-30
2	18-23
1	14-17
0	<14

Bewertung BD	
6	>26
5	24-26
4	20-23
3	16-19
2	14-15
1	10-13
0	<10

Bewertung ERGO	
6	>2499
5	2350-2499
4	2200-2349
3	2050-2199
2	1900-2049
1	1750-1899
0	<1750

Bewertung ERGO	
6	>2099
5	1950-2099
4	1800-1949
3	1650-1799
2	1500-1649
1	1350-1499
0	<1350