

Die Überprüfung der Rumpfkraft – der Bunkie Test

Vorbereitung

Um eine Vergleichbarkeit zu gewährleisten, muss der Rahmen der Testung für alle Schülerinnen und Schüler gleich sein. Die Durchführung der Testübung wird erklärt, Rückfragen besprochen. Anschließend wärmen sich die Schülerinnen und Schüler individuell auf, um eine Unter- oder Überforderung durch vorgegebene Belastung zu vermeiden. Der Test sollte mit Schuhen durchgeführt werden, um ein Wegrutschen auf der Bank zu verhindern.

Durchführung

In der Startposition liegen beide Beine auf der Bank. Der Test erfolgt dann einbeinig, indem jeweils ein Bein angehoben wird. Anschließend Seitenwechsel. Der Oberkörper wird mit den Unterarmen und Händen gestützt, wobei der Ellenbogen senkrecht zur Schulter aufgestellt wird. Ziel ist es, die Testposition so lange wie möglich stabil zu halten. Ein Abbruch erfolgt bei inkorrektter Haltung oder auftretenden Schmerzen.

Zwischen den einzelnen Testpositionen erhalten die Schüler 30 Sekunden Pause.

Kriterien für die Testpositionen

Kriterien ohne Markierung gelten für beide Ausführungen.

Innenseite (IS) / Außenseite (AS)

- Gerade Körperhaltung (Schultern und Hüfte in einer Linie)
- Ellenbogen unter den Schultern halten
- Den oberen Arm an den Körper anlehnen
- Beide Beine gerade halten
- Unteres Bein hält Kontakt zur Bank (IS)
- Position halten oder den Körper zu rotieren (IS) / Position halten ohne den Körper abzukippen (AS)
- Zehen zeigen nach vorne

Vorderseite (VS) / Rückseite (RS)

- Gerade Körperhaltung (Schulter und Hüfte auf einer Linie)
- Ellenbogen unter den Schultern halten
- Position halten ohne den Körper zu rotieren
- Beide Arme / Hände zeigen nach vorne (VS) / Zehen zeigen nach oben / Füße nicht bewegen (RS)

Bewertung

Weit überdurchschnittlich:	> 60 Sekunden
Überdurchschnittlich:	45 – 60 Sekunden
Durchschnittlich:	30 – 44 Sekunden
Unterdurchschnittlich:	15 – 29 Sekunden
Weit unterdurchschnittlich:	< 15 Sekunden