Fitness-Tests/Checks

Fitnesstests sind ein wertvolles Instrument, um die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen sichtbar zu machen. Sie helfen dabei, den aktuellen Ausgangsstand zu erfassen, Trainingsreize gezielt zu setzen und Entwicklungen über einen längeren Zeitraum zu beobachten. Gleichzeitig unterstützen sie Übungsleitungen dabei, Angebote passgenau zu gestalten und individuelle Bedürfnisse besser einzuschätzen.

Da die Anforderungen und Belastbarkeit je nach Alter und Zielgruppe sehr unterschiedlich sind, lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt der verfügbaren Testverfahren. Einige Tests gelten heute als wissenschaftlich besonders gut abgesichert und bieten valide, normierte Vergleichswerte. Andere eignen sich vor allem für niedrigschwellige Checks in der Praxis, als Motivationsinstrument oder zur Einschätzung einzelner Fähigkeiten.

Die folgende Tabelle bietet eine kompakte Orientierung:
Sie zeigt **alle relevanten Testverfahren**, beschreibt ihren Einsatzzweck und macht eine **klare Empfehlung**, wie sinnvoll sie heute in der Sportpraxis einsetzbar sind – sortiert von „sehr empfehlenswert“ bis „nur eingeschränkt nutzbar“. So findest du für jede Zielgruppe und jedes Angebot das passende Testinstrument.

Test / Verfahren	Wofür ist es? (Zweck & Zielgruppe)	Wichtige Hinweise	Empfehlung
Deutscher Motorik?Test (DMT 6–18)	Umfassende, normierte Testbatterie für **Kinder & Jugendliche** (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit).	Aktuelle Normwerte, gute Vergleichbarkeit, hoher Praxisbezug in Schule & Verein.	**Sehr empfehlenswert** (State of the Art für 6–18).
Europäisches Fitnessabzeichen (EFA)	Standardisierte Fitnessdiagnostik für **Erwachsene** (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) mit Stufen/Leistungslevels.	Europäisch harmonisiert, gut organisierbar in Vereinen/Events; motivierende Zertifizierung.	**Sehr empfehlenswert** (Erwachsene).
Alltags-Fitness-Test (AFT) / Senior Fitness Test	Überprüft **alltagsrelevante Fitness ab 60+** (z. B. Aufstehen, Gehen, Reichweite).	Alltagssicherheit im Fokus, klarer Praxisnutzen	**Sehr empfehlenswert** (60+).
FFB?Mot (Selbsteinschätzung)	Validierter Fragebogen zur **subjektiven Fitness**; Ergänzung zu motorischen Tests.	Kein Ersatz für Leistungstests, aber gute Verlaufsbeobachtung & Motivation.	**Empfehlenswert** als Zusatz.
VIBSS „Fitnesstest“ **(Komponenten: Ausdauer/Kraft/Koordination/Beweglichkeit)**	Low?threshold Screening für **Erwachsene** in Verein/Gruppe.	Gute Einstiegslösung; Standardisierung/Normen teils begrenzt ? Ergebnisse vor allem gruppenintern vergleichen.	**Empfehlenswert** (Praxis?Screening).

Test / Verfahren	Wofür ist es? (Zweck & Zielgruppe)	Wichtige Hinweise	Empfehlung
Stepp?Test 55+	Herz?Kreislauf?Belastbarkeit bei **Älteren** über Stufensteigen.	Schont Gelenke; Kontraindikationen beachten; Tempo & Stufenhöhe anpassen.	**Empfehlenswert** (gezielt eingesetzt).
VIBSS Dehn? & Beweglichkeitstests	**Schulter/Rücken/Brust**?Beweglichkeit im Schnellcheck.	Einfach & zeiteffizient; keine umfassende Normierung ? Ergebnis v. a. zur Verlaufsbeobachtung nutzen.	**Empfehlenswert** (als Ergänzung).
VIBSS Krafttests „Arme, Beine, Bauch & Po“	Grundkraft in vier Basisaufgaben; geeignet für **Erwachsene/Ältere**.	Einfache Durchführung; Vergleichbarkeit begrenzt (Standardisierung beachten).	**Eingeschränkt empfehlenswert** (Screening/Verlauf).
VIBSS „Krafttest Home“	Selbsttest zu Hause für **Einsteiger*innen**.	Motivation & Compliance wichtig; Technikausführung kontrollieren (Verletzungsprophylaxe).	**Eingeschränkt empfehlenswert** (nur als Selbstcheck).
VIBSS Koordinationstest (Geschicklichkeit/Balance/Reaktion)	Check von **Geschicklichkeit & Gleichgewicht** in Gruppen.	Heterogene Aufgaben, teils ohne Normwerte; gut zur Übungsplanung, weniger für externe Vergleiche.	**Eingeschränkt empfehlenswert** (Übungssteuerung).
VIBSS Muskelfunktionstest (Partnerarbeit)	Qualitative Einschätzung **muskulärer Stabilität/Funktion**.	tark von Anleitung & Beobachtung abhängig; ohne Normierung.	**Eingeschränkt empfehlenswert** (qualitativ).
"Deutschland bewegt sich“ – Fitness?Check	Event?geeignete **Mitmacht?Tests** (verschiedene Stationen). Anleitung für den Eigengebrauch	Gut für Öffentlichkeitsarbeit; diagnostische Tiefe begrenzt.	**Eingeschränkt empfehlenswert** (Event/Activation).

Details

Autor:
Landessportbund NRW

Dieser Text ist mit KI-Unterstützung entstanden.

zuletzt aktualisiert/geprüft:
2026

Quellen:

Bös & Krell?Rösch 2022: Fitness auf dem Prüfstand (DMT, EFA, FFB?Mot)

BMG/MoMo 2.0 2022–2025

KIT MoMo Ergebnisbroschüre 2024

https://www.sportwissenschaft.kit.edu/dmt.php

https://www.efbb.eu