



Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

Dortmund, den 15.07.2026

Testmanual zur Überprüfung der allgemeinen Leistungsgrundlagen

Testzeitpunkt

Die Überprüfung der Leistungsgrundlagen erfolgt zu Beginn der Landeskaderförderung als individueller aktueller Leistungszustand und anschließend mindestens einmal jährlich als Verlaufserfassung. Der genaue Testzeitpunkt wird durch den jeweiligen Landesverband festgelegt und sollte unter Berücksichtigung der Fristen der Landessportbünde möglichst vor dem 01.01. des Folgejahres stattfinden.

Aus organisatorischen Gründen wird eine Durchführung an einem Testtag empfohlen. Dabei sind eine standardisierte Testdurchführung sowie eine sinnvolle Reihenfolge der Testverfahren sicherzustellen. Die Kraftausdauer- und Ausdauerüberprüfungen (1500 m, Liegestütz-Test und Bunkie-Test) sollte zuletzt erfolgen, um Ermüdungseffekte und eine Verfälschung vorheriger Testergebnisse zu vermeiden. Idealerweise findet die Testung im ausgeruhten Zustand, bevorzugt am Wochenende und vormittags, statt.

Die Tests sollen landesweit auf Grundlage des vorliegenden Testmanuals durchgeführt werden, um altersklassenspezifische Ergebnisse zu erfassen und langfristige Entwicklungsverläufe abbilden zu können.

Reihenfolge der Tests

Aufwärmen: Die Gestaltung des Warm-ups liegt im Ermessen der Landestrainer. Ziel des Warm-ups ist es, das Herz-Kreislauf-System sowie die in den anschließenden Testverfahren beanspruchte Skelettmuskulatur gezielt auf die Belastung vorzubereiten. Dadurch soll das Verletzungsrisiko reduziert und optimale Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit in den einzelnen Tests geschaffen werden. Das Warm-up sollte eine Dauer von etwa 10 bis 15 Minuten umfassen und kann folgende Inhalte beinhalten:

- Movement Präparation und dynamisches Dehnen
- Lauf-ABC und kleine Sprungformen
- Aktivierungs- und Stabilisationsübungen mit Resistance-Bändern oder Partner

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)
Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de
Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui
Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048
Steuernummer: 051/140/00541
Internet: www.wako-deutschland.de
Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:
 Bundeskanzleramt
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM
DOSB


Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

Vorschlag für die Reihenfolge der Testverfahren

Baseline Schädel-Hirn-Trauma (GET-App) (begleitend)

Empfohlene Reihenfolge der Testdurchführung

- 1**

Standweitsprung


- 2**

Medizinballstoß sitzend (beidhändig)


- 3**

Liegestütz-Test (max. Wiederholungen)


- 4**

Side-Hop-Test einbeinig


- 5**

Bunkie-Test


- 6**

Cooper-Test (12-Minuten-Lauf)



2

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993

7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM
DOSB



Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

Test	Fähigkeit	Bemerkung	Ausführung	Quellen
Standweitsprung	Explosivkraft Unterkörper	–	Beidbeiniger maximaler Horizontalsprung aus dem Stand	(Bös, 2009), (Castro-Piñero et al., 2010)
Medizinballstoß sitzend (MBT)	Explosivkraft Oberkörper	U16 und jünger: 3 kg, ab U19: 5 kg	Sitzend mit Rücken an der Wand, explosiver Bruststoß nach vorne	(Becker, 2022)
Liegestütz-Test	Kraftausdauer Oberkörper/Rumpf	40 Sekunden	Maximale Anzahl technisch sauberer Liegestütze innerhalb der Zeitvorgabe	(Bös, 2009)
Side Hop-Test	Koordination, Posturale Stabilität	U12: 20 cm, ab U14: 30 cm	Seitliches einbeiniges Überspringen einer Linie auf Zeit	(VBG, 2022)
Bunkie -Test	Rumpfkraft	U14: 30 Sekunden, ab U16: 40 Sekunden	Statische Haltepositionen zur Überprüfung der ventralen, dorsalen und lateralen Muskelketten	(Becker, 2022), (Bös, 2009)
Cooper-Test	Ausdauer	Ab U14 Cooper Test	Zurückgelegte Strecke in 12 Minuten	(Martínez-Lemos ³ et al., 2024)
Baseline Schädel-Hirn- Trauma (GET-App) *	Baseline SHT	--	App auf dem Mobile Phone	(Kahl, K., 2021)

**wird dringend empfohlen*

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM



Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

1. Standweitsprung

Ziel

Überprüfung der horizontalen Schnellkraft beziehungsweise der explosiven Beinstreckkraft anhand der maximalen Sprungweite.

Durchführung

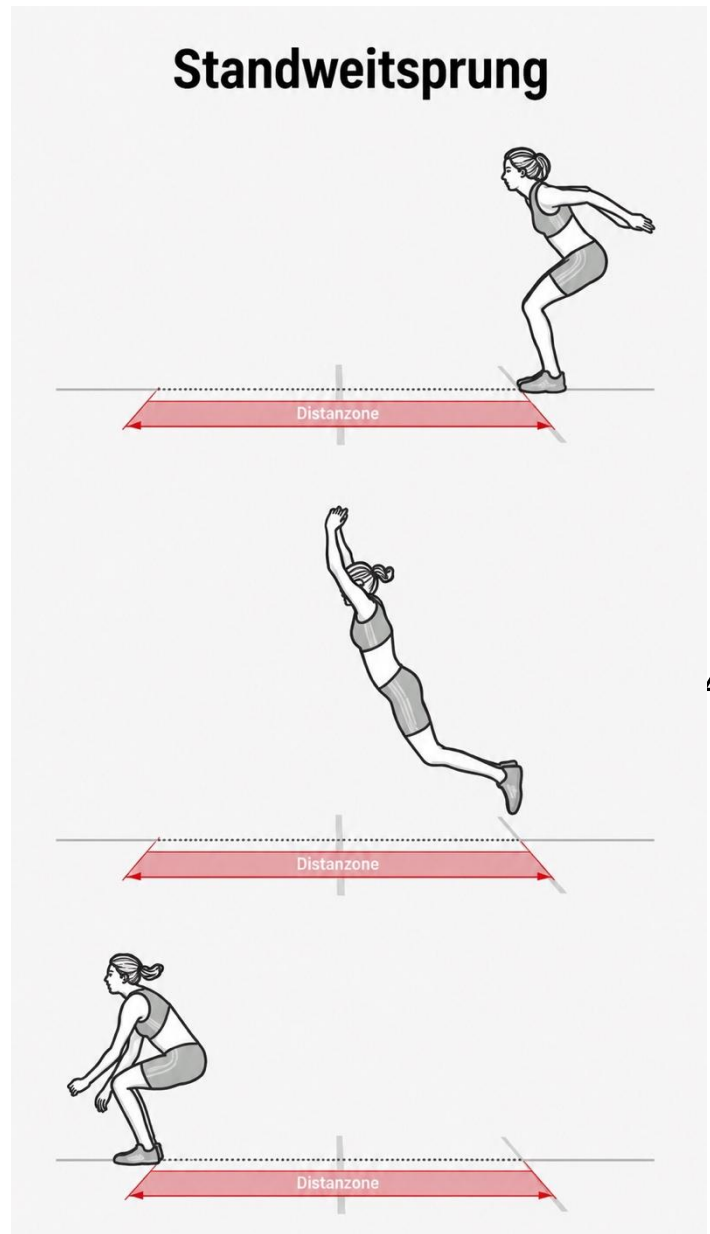
Der Athlet steht schulterbreit mit den Fußspitzen unmittelbar hinter der Absprunglinie. Nach einer einmaligen Ausholbewegung springt er beidbeinig so weit wie möglich nach vorne. Die Landung erfolgt beidbeinig und kontrolliert mit leicht gebeugten Knien. Es werden drei gültige Versuche mit mind. 60 Sekunden Pause durchgeführt. Ungültig sind Sprünge mit Übertreten, einbeinigem Absprung, instabiler Landung oder Zurücktreten.

Messung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und dem nächstgelegenen Landepunkt (i.d.R. Ferse). Der beste gültige Versuch wird in Zentimetern dokumentiert.

Material und Testbedingungen

Maßband, Markierung der Absprunglinie und fester, rutschfester Untergrund. Der Test sollte in Hallenschuhen und nicht in stark gedämpften Laufschuhen durchgeführt werden.



4

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM



2. Medizinballstoß sitzend (MBT)

Ziel

Überprüfung der Explosivkraft der oberen Extremitäten und des Oberkörpers anhand der maximalen Stoßweite.

Durchführung

Der Athlet sitzt mit angelehntem Rücken, Schultern und Kopf an einer Wand. Der Medizinball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten und explosiv nach vorne gestoßen. Rücken und Kopf bleiben während der Bewegung an der Wand, die Beine gestreckt.

Es werden drei gültige Versuche mit mindestens 60 Sekunden Pause durchgeführt. Ungültig sind Versuche mit Ablösen des Rückens, Ausholbewegung oder unsymmetrischer Stoßbewegung.

Messung

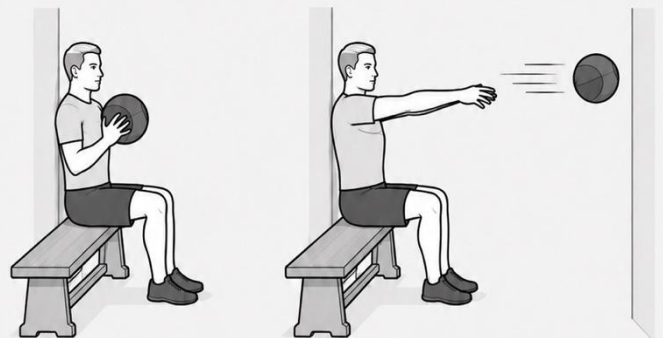
Gemessen wird die horizontale Distanz von der Wand bis zum ersten Bodenkontakt des Balles. Der beste gültige Versuch wird in Zentimetern dokumentiert. Anschließend wird die Armlänge (Ball bei gestreckten Armen fallen lassen) abgezogen.

Material und Testbedingungen

Medizinball, Maßband, Bank. U16 und jünger verwenden einen 3-kg-Medizinball, ab U19 wird ein 5-kg-Medizinball eingesetzt. Für alle Athleten ist derselbe Balltyp zu verwenden.

3. Liegestütz-Test

Medizinballstoß sitzend an der Wand (beidhändig)



5

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM

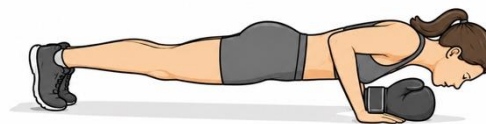


Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

Ziel

Überprüfung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten und der Rumpfmuskulatur anhand der Anzahl technisch korrekter Wiederholungen.

Liegestütz-Test (max. Wiederholungen)



Durchführung

Der Athlet startet in der Liegestützposition mit schulterbreit aufgesetzten Händen, gestreckten Armen und gerader Körperlinie.

Anschließend werden die Arme gebeugt, bis die Brust die Markierung berührt. Danach werden die Arme wieder vollständig gestreckt. Innerhalb von 40 Sekunden werden möglichst viele technisch korrekte Wiederholungen durchgeführt: Vor Testbeginn werden zwei Probewiederholungen absolviert.

6

Messung

Gewertet wird die Anzahl technisch korrekter Liegestütze. Wiederholungen ohne vollständige Armstreckung, mit fehlendem Kontakt zum Boxhandschuh oder unzureichender Körperspannung werden nicht gezählt.

Material und Testbedingungen

Stopuhr, Matte, 10 oz Boxhandschuh

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM
DOSB

4. Side Hop Test

Ziel

Überprüfung der dynamischen posturalen Kontrolle der Sprunggelenksstabilität der unteren Extremitäten anhand der Anzahl gültiger einbeiniger Seitwärtssprünge.

Durchführung

Der Athlet startet im einbeinigen Stand seitlich neben einer markierten Linie. Anschließend springt er auf demselben Bein so schnell wie möglich 10 Sprünge (1 Sprung = 1 x hin und zurück). Der Test wird jeweils einmal pro Beinseite zur Probe (80 Prozent maximale Leistung) durchgeführt und einmal als gewerteter Versuch mit mind. 60 Sekunden Pause.

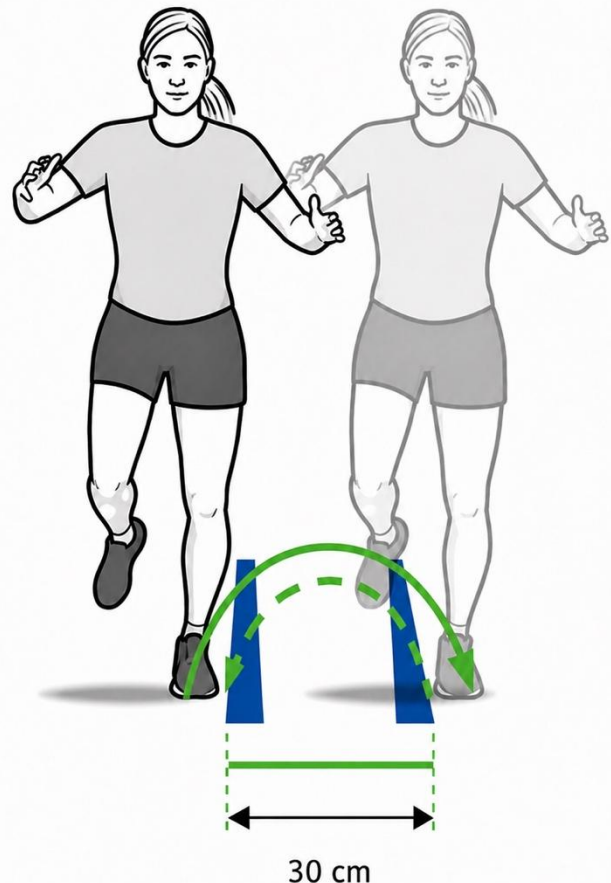
Messung

Es wird die Zeit für 10 Sprünge (20 Kontakte) gemessen. Wird bei einer Landung das Tape berührt oder das andere Bein berührt den Boden ist dieser Sprung ungültig und wird nicht gezählt.

Material und Testbedingungen

Markierungslinie Stoppuhr sowie ebener und rutschfester Untergrund. Die Abmessungen der Markierung (U12: 20 cm, ab U14: 30 cm) müssen bei allen Testpersonen eingehalten werden.

Side-Hop-Test einbeinig



7

Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

5. Bunkie Test

Ziel

Überprüfung der statischen Kraftausdauer und Stabilität der ventralen, dorsalen und lateralen Muskelketten.

Durchführung

Der Athlet nimmt die vorgegebene Stützposition mit einem Bein auf einer 20–30 cm hohen Bank ein. Das andere Bein wird angehoben. Abhängig von der Testvariante wird die ventrale, dorsale oder laterale Muskelkette belastet. Die Position wird mit stabiler Körperspannung möglichst lange gehalten:

U14: maximal 30 Sekunden

ab U16: maximal 40 Sekunden

Die Durchführung erfolgt jeweils im Seitenvergleich mit 30 Sekunden Pause.

Messung

Dokumentiert wird die korrekt gehaltene Zeit in Sekunden. Der Test wird bei Ablauf der Maximalzeit oder bei deutlichem Technikverlust beendet. Dazu zählen insbesondere das Absinken des Beckens, Kompensationsbewegungen oder der Kontaktverlust zur Bank. 1. Verwarnung ist möglich.

Material und Testbedingungen

Stabile Bank oder Kasten mit 20–30 cm Höhe, Matte, Stoppuhr sowie ebener und rutschfester Untergrund.

6. Cooper-Test (12-Minuten-Lauf)

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

Bunkie-Test

Zwischen den einzelnen Testpositionen erhält die Person eine kurze Pause von 30 Sekunden.

Außenseite

- Gerade Körperhaltung (Schulter und Hüfte in einer Linie)
- Ellenbogen unter der Schulter aufstützen
- Den oberen Arm an den Körper anlehnen
- Beide Beine gerade halten
- Position halten, ohne den Körper abzukippen
- Zehen zeigen nach vorne

Innenseite

- Gerade Körperhaltung (Schulter und Hüfte in einer Linie)
- Ellenbogen unter der Schulter aufstützen
- Den oberen Arm an den Körper anlehnen
- Beide Beine gerade halten
- Unteres Bein hält Kontakt zur Bank
- Position halten, ohne den Körper zu rotieren
- Zehen zeigen nach vorne

Vorderseite

- Gerade Körperhaltung (Schulter und Hüfte in einer Linie)
- Ellenbogen unter den Schultern halten
- Position halten, ohne den Körper abzukippen
- beide Arme und Hände zeigen nach vorne

Rückseite

- Gerade Körperhaltung (Schulter und Hüfte in einer Linie)
- Ellenbogen unter den Schultern halten
- den oberen Arm an den Körper anlehnen
- Position halten, ohne den Körper abzukippen
- Zehen zeigen nach oben, Füße nicht bewegen

Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

→ ab U14

Ziel

Überprüfung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit anhand der innerhalb von zwölf Minuten zurückgelegten Laufstrecke.

Durchführung

Der Athlet startet im Hochstart hinter der Startlinie. Nach dem Startkommando läuft er zwölf Minuten lang und versucht, eine möglichst große Distanz zurückzulegen. Das Lauftempo sollte so gewählt werden, dass die Belastung möglichst gleichmäßig über die gesamte Testdauer aufrechterhalten werden kann.

Gehpausen sind erlaubt, sollten jedoch vermieden werden.

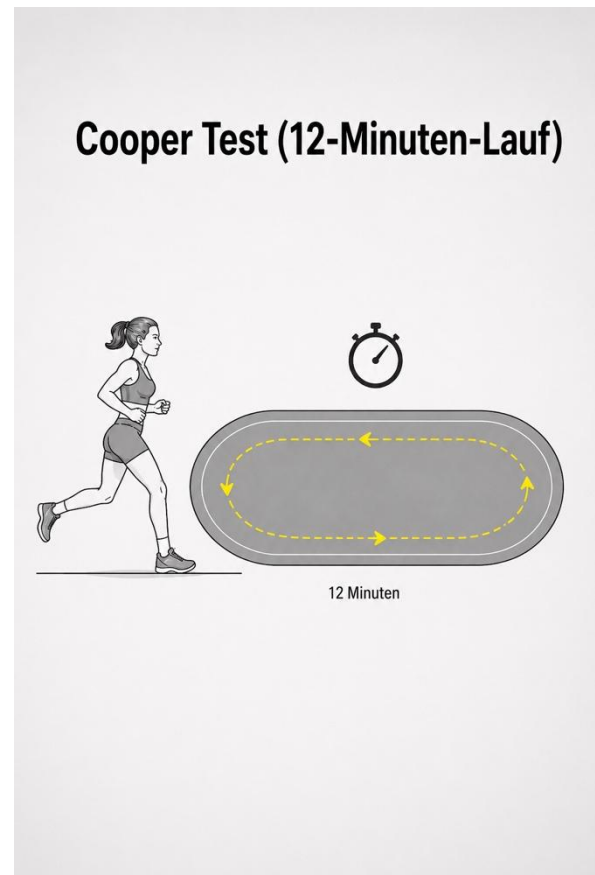
Es wird ein Versuch durchgeführt.

Messung

Dokumentiert wird die innerhalb von zwölf Minuten zurückgelegte Distanz in Metern.

Material und Testbedingungen

Vermessene Laufbahn (Stadion-Runde sind 400m), Stoppuhr. Vor Testbeginn ist ein Einlaufen notwendig.



9

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM
DOSB



Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

7. GET – App

Wir empfehlen, für alle Athleten vor Beginn der Testungen eine individuelle Baseline mithilfe der GET-App zu erheben. Anschließend kann die Baseline zur Erkennung möglicher Schädel-Hirn-Traumata (SHT) verwendet werden. Die GET-App kann kostenlos auf dem Smartphone installiert werden und ist mit einem geringen Zeitaufwand durchführbar.



Sie können die App kostenlos herunterladen:

- **Für iOS:** Laden Sie die App im [Apple App Store](#).
- **Für Android:** Laden Sie die App bei [Google Play](#).

10

Anmerkung: Wir möchten uns bei Kai Becker für die wissenschaftliche Begleitung und umfassende Unterstützung bei der Erstellung des Testmanuals bedanken.

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM
DOSB



Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

Literaturverzeichnis

Becker, K. (2022). Leistungsdiagnostik im Kickboxen – eine Bestimmung des Status quo - Mindestanforderungen auf Bayernkaderniveau -.

Becker, K. (2020b). Wettkampfanalyse im Kickboxen
Die Effektivität der Angriffsabsicherung im technisch- taktischen Bereich für internationale Spitzenleistung. TH Deggendorf.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports.

Bös, K. S. (2009). Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18). Czwalina.

Cetin, E. (2011). Evaluation of speed, agility and reaction time in youth taekwondo athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3643–3647. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.347>

Deutscher Olympischer Sportbund. (2023). Anforderungsprofil für bundeseinheitliche Kaderkriterien für den Landeskader und den Nachwuchskader 2. DOSB.

Deutscher Motor Sport Bund. (2026). Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien. DMSB.

Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24–39. <https://doi.org/10.1080/17509840903301199>

Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Artero, E. G., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2010). Assessing muscular strength in youth: Usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1810-1817. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181ddb03d>

Kahl, K. (2021, 11. Juni). GET-APP: Gehirnerschütterungen leichter erkennen. *Deutsches Ärzteblatt*, 118(23). <https://www.aerzteblatt.de/archiv/get-app-gehirnerschuetterungen-leichter-erkennen-ea09303f-15f9-435f-a3a7-909f0d1e9061>

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHREN
MT**

Gefördert durch:
 Bundeskanzleramt
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM
DOSB




Testmanual zum sportmotorischen Grundlagentest

Martínez-Lemos, R. Iván & Otero Rodríguez, Aroa & Diz, Jc & Ayán, Carlos. (2024). Reliability and criterion-related validity of the Cooper test in pre-adolescents and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Journal of sports sciences. 42. 1-15. 10.1080/02640414.2024.2326352.

Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. Biology of Sport, 34(2), 185–196. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.65338>

Swiss Olympic & Bundesamt für Sport BASPO. (2016). Manual Talentidentifikation und -selektion. Swiss Olympic.

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft. (2022). Return-to-Competition: Testmanual zur Beurteilung der Spielfähigkeit nach akuter lateraler Bandverletzung am Sprunggelenk. VBG.

Weineck, J. (2010). Optimales Training (16. Aufl.). Spitta Verlag.

Zaar, H. (2000). Kickboxen: Training – Technik – Taktik. Sportverlag Berlin.

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM

