

## Yläkouluun soveltuvia testejä kunnon ja liikehallintakykyjen mittaamiseen.

Testikuvauksessa mainittu ensisijainen kunto- tai liikehallintakyky, jota testillä mitataan.

|                      |   | Koulu <sup>2</sup> | Move <sup>3</sup> | Eurofit <sup>1</sup> | ALPHA-FIT <sup>5</sup> |
|----------------------|---|--------------------|-------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Liikehallinta</b> | <b>Flamingoseisonta</b><br>· mittaa tasapainoa<br>Tasapainoile tangon päällä flamingo-asennossa yhteensä 60 sekuntia.   | X                  |                   | X                    |                        |
|                      | <b>8-kuljetus</b><br>· mittaa liikehallintakykyä<br>Kuljeta lentopalloa kahdeksikkorataa jaloilla potkien ja käsillä pompottaen mahdollisimman nopeasti.  | X                  |                   |                      |                        |
|                      | <b>8-juoksu</b><br>· mittaa liikehallintakykyä<br>Juokse 10 m:n pituinen kahdeksikkorata mahdollisimman nopeasti.   |                    |                   |                      |                        |
|                      | <b>Tarkkuusheitto</b><br>· mittaa liikehallintakykyä<br>Heitä tennispalloa seinässä oleviin maaleihin kolmelta etäisyydeltä (4 m, 5 m ja 6 m).  | X                  |                   |                      |                        |
|                      | <b>Heitto-kiinniottoyhdistelmä</b><br>· mittaa liikehallintakykyä<br>Heitä pallo 20 kertaa seinässä olevaan alueeseen ja ota se yhden pompun jälkeen kiinni.  |                    |                   | X                    |                        |
| <b>Nopeus</b>        | <b>Sukkulajuoksu 10 x 5 m</b><br>· mittaa maksiminopeutta ja koordinaatiota<br>Juokse 5 m:n päässä toisistaan olevien viivojen väliä edestakaisin 10 kertaa niin nopeasti kuin mahdollista.                                     | X                  |                   | X                    |                        |
|                      | <b>Sukkulajuoksu 4 x 10 m</b><br>· mittaa maksiminopeutta ja ketteryyttä<br>Juokse 10 m:n päässä toisistaan olevien viivojen väliä edestakaisin 4 kertaa niin nopeasti kuin pystyt ja kuljeta samalla sieniä viivalta toiselle. |                    |                   |                      | X                      |
|                      | <b>Edestakaisin hyppely 15 sek</b><br>· mittaa nopeutta<br>Hyppele sivuttain tasajalkaa putken yli mahdollisimman monta kertaa 15 sekunnin aikana.  | X                  |                   |                      |                        |
|                      | <b>Lautasten koskettelu</b><br>· mittaa nopeutta<br>Valitse kummalla kädellä haluat testin tehdä.<br>Kosketa 80 cm:n päässä toisistaan olevia lautasia mahdollisimman nopeasti 25 kertaa.                                       |                    |                   |                      | X                      |
| <b>Notkeus</b>       | <b>Eteentaivutus istuen</b><br>· mittaa notkeutta<br>Kyrkota istuma-asennosta mahdollisimman pitkälle eteen. Pidä polvet suorina.   | X                  |                   | X                    |                        |
|                      | <b>Alaselän ojennus täysistunnassa</b><br>· mittaa alaselän ja lonkan alueen liikkuvuutta<br>Istu lattialla polvet ojennettuina ja ojenna selkäsi mahdollisimman suoraksi.  |                    |                   | X                    |                        |

|                  |  |  |   |   |   |
|------------------|--|--|---|---|---|
|                  | <b>Kyykistys</b>   |  | X |   |   |
|                  | · mittaa lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta<br>Tee kyykistysliike opettajan ohjaamalla tavalla.  |  |   |   |   |
|                  | <b>Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus</b>  |  | X |   |   |
|                  | Tuo kädet selän takana mahdollisimman lähelle toisiaan, toinen yläkautta ja toinen alakautta.  |  |   |   |   |
| <b>Voima</b>     | <b>Istumaannousu vaiheittain</b>   |  | X |   |   |
|                  | · mittaa vartalon kestovoimaa<br>Tee istumaannousuja äänimerkin mukaisesti.  |  |   |   |   |
|                  | <b>Istumaannousu 30 s</b>  |  | X |   | X |
|                  | · mittaa vartalon kestovoimaa ja nopeuskestävyyttä<br>Tee mahdollisimman monta istumaannousua 30 sekunnin aikana.  |  |   |   |   |
|                  | <b>Ylävartalon kohotus</b>   |  | X |   |   |
|                  | · mittaa vartalon kestovoimaa<br>Tee äänimerkin mukaisesti mahdollisimman monta ylävartalonkohotusta.  |  |   |   |   |
|                  | <b>Etunojapunnerrus</b>  |  | X |   |   |
|                  | · mittaa yläraajojen voimaa<br>Tee mahdollisimman monta punnerrusliikettä joko suorin vartaloin (pojat) tai polvet maassa (tytöt) 60 sekunnin aikana.                                  |  |   |   |   |
|                  | <b>Koukkukäsiriipunta</b>  |  |   |   | X |
|                  | · mittaa ylävartalon lihaskestävyyttä<br>Ota myötäote tangosta, koukista käsivarret, pidä leuka tai ainakin silmät tangon yläpuolella.<br>Pysty testiasennossa mahdollisimman pitkään. |  |   |   |   |
|                  | <b>Käsipainonosto</b>  |  | X |   |   |
|                  | · mittaa ylävartalon kestovoimaa<br>Nosta käsipainoja vuorokäsin hartiatasolta suorille käsille mahdollisimman monta kertaa.   |  |   |   |   |
|                  | <b>Käden puristusvoima</b>   |  |   | X | X |
|                  | · mittaa ylävartalon lihasvoimaa<br>Purista puristuvomamittaria mahdollisimman voimakkaasti. Testi tehdään molemmilla käsillä.   |  |   |   |   |
|                  | <b>Vauhditon pituushyppy</b>   |  | X |   | X |
|                  | · mittaa räjähtävää voimaa<br>Hyppää tasajalkaa niin pitkälle eteenpäin kuin pystyt.   |  |   |   | X |
|                  | <b>Vauhditon 5-loikka</b>  |  | X | X |   |
|                  | · mittaa alaraajojen nopeutta ja voimaa<br>Tee viisi vuoroloikkaa siten, että etenet mahdollisimman pitkälle.  |  |   |   |   |
| <b>Kestävyys</b> | <b>Kestävyyskukulajuoksu</b>   |  | X | X | X |
|                  | • mittaa peruskestävyyttä<br>Juokse 20 m:n matkaa edestakaisin äänimerkin mukaisesti.  |  |   |   | X |
|                  | <b>Cooperin testi</b>  |  |   |   |   |
|                  | · mittaa peruskestävyyttä<br>Juokse mahdollisimman pitkä matka 12 minuutin aikana.   |  |   |   |   |

### 2000 m:n juoksu

· mittaa peruskestävyyttä

Juokse 2000 m mahdollisimman nopeasti.

### 1500 m:n juoksu

· mittaa peruskestävyyttä

Juokse 1500 m mahdollisimman nopeasti.

### Polkupyöräergometritesti

X

· mittaa peruskestävyyttä

Polje kuntopyörällä yhdeksän minuuttia.

Vastus kasvaa välillä.

### Kehon koostumus Pituuden ja painonmittaus

X

X<sup>b</sup>

· mittaa kehonkoostumusta

Paino (kg) 100 g:n tarkkuudella jaetaan pituuden (m) neliöllä mm:n tarkkuudella.

Esim. 53,0 kg painavan ja 160,0 cm pitkän oppilaan painoindeksi on  $53/1,6^2=20,7$ .

### Vyötärön ympärys

X

· mittaa kehonkoostumusta ja rasvan jakautumista kehossa

Mitataan mittanauhalla suoliluun harjun ja alimman kylkiluun puolivälistä.

### Ihopoimiumittaus

X

X<sup>c</sup>

· mittaa kehonkoostumusta ja rasvan jakautumista kehossa

Ihopoimut mitataan olkavarren etu- ja takaosasta, lapaluun alapuolelta, suoliluun harjun yläpuolelta ja pohkeesta.

<sup>1</sup> Eurofit -testistö

EUROFIT. European test of physical fitness. Council of Europe. Committee for the development of sport. Rome 1988

<sup>2</sup> Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen

Nupponen H, Soini H, Telama R. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118, LIKES-tutkimuskeskus 1999

<sup>3</sup> Liikkuva koulu -hankkeessa kehitetty testistö

[www.edu.fi/move/move-mittaus](http://www.edu.fi/move/move-mittaus)

<sup>4</sup> ALPHA-FIT terveystestistö

<https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/alpha-public-documents/alpha-fit/assessing-fitness-in-children>

<sup>a</sup> sovellettu versio testistä

<sup>b</sup> painoindeksi

<sup>c</sup> ihopoimut vain olkavarren takaosasta ja lapaluun alapuolelta