

BEWEGUNGS- UND TALENTCHECK

– Gesamtdokumentation Stand 15.08.2018 –

Urkunde

Fuldaer Talentcheck 2014



Name: **Kraft**
Vorname: **Lucas**

Schule: **Geschwister-Scholl Schule Fulda**
Klasse: **2b**

Deine Leistungen beim Fuldaer Talentcheck 2014:



15m Schwimmen



10m Pedalofahren

73% (6,82 s)

Sternlauf

45% (40,81 s)

Tischtennis (15s Zeitbegrenzung) 100% (42 Versuche)

Fußball-Dribbling (ohne Ball)

76% (9,20 s)

Fußball-Dribbling (mit Ball)

84% (14,70 s)



Der Prozentrang 50 entspricht der mittleren Leistung aller Talentcheck-TeilnehmerInnen, Prozentrang 60 bedeutet, dass nur 40% der SchülerInnen noch besser sind. Aufgrund der gezeigten Leistungen im Bewegungs- und nun im Talentcheck besteht eine besondere Eignung für die folgenden Sportarten (aufgrund der zusätzlichen Testwerte kann sich die Empfehlung von der des Bewegungschecks deutlich unterscheiden):
Golf, Tischtennis, Kanu, Ski-Alpin, Skilanglauf

Weitere Informationen zum Fuldaer Bewegungscheck im Internet unter www.bewegungsscheck-fulda.de

UNIVERSITÄT
BAYREUTH



1 3
2 WETTKAMPF
TRAINING & LEISTUNG

Arbeitsbereich Trainings- & Bewegungswissenschaft

Vorwort

Die vorliegende Dokumentation soll als zentrales Dokument alle relevanten Informationen zum Bewegungs- und Talentcheck enthalten. Sie soll als Basis für spezifische Handreichungen z.B. für einzelne Teststandorte mit unterschiedlichen Tests etc. sowie als „Nachschlagewerk“ für eventuelle Publikationen u.ä. dienen.

In seiner Gesamtheit ist es ausschließlich zur internen Verwendung und vertraulich zu behandeln!

Für spezifische Handreichung kann das gesamte Dokument kopiert werden, Deckblatt anpassen/individualisieren, nicht benötigte Kapitel (insbesondere Kapitel zu Referenzwerten und Anhang!) löschen und in den Testmanuals beschriebene Tests entsprechend anpassen und Inhaltsverzeichnis aktualisieren.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
1 Einleitung	4
2 Ablauf der Testung	5
3 Testmanuals – Bewegungsscheck	6
3.1 20m-Sprint	6
3.2 Balancieren rückwärts	7
3.3 Seitliches Hin- und Herspringen	8
3.4 Rumpfbeuge	9
3.5 Liegestütz	10
3.6 Sit-Ups	12
3.7 Standweitsprung	13
3.8 Sechs-Minuten-Lauf	14
3.9 Ballweitwurf	15
3.10 Sternlauf	17
3.11 Handkraft	19
Quellenverzeichnis	20

1 Einleitung

Ziel des Fuldaer Bewegungsscheck ist einerseits die Identifikation einer überdurchschnittlichen Eignung für bestimmte Sportarten (Talentidentifikation) und andererseits die Identifikation von bewegungsauffälligen Kindern mit Hilfe allgemeiner sportmotorischer Tests.

Eine Teilgruppe besonders talentierter Kinder wird zu einer zweiten Teststufe mit sportartspezifischen Tests eingeladen mit deren Hilfe eine genauere Empfehlung für bestimmte Sportarten ausgesprochen werden kann. Bewegungsauffällige Kinder erhalten eine Einladung für ein separat zu organisierendes Bewegungsförderprogramm.

Neben der weithin anerkannten Testbatterie des Deutschen Motorik Tests (Bös, 2009) kommen noch weitere, teils eigens entwickelte Tests zum Einsatz.

Bitte zu jedem Testtag Sportbekleidung und geeignete Hallenschuhe mitbringen. Verpflegung muss selbständig organisiert werden.

2 Ablauf der Testung

Die Testungen der Kampagne finden überwiegend in den großen Kreissporthallen des Landkreises und der Stadt Fulda statt. Hierzu wird pro Tag ein Standort angefahren, dort die Testbatterie aufgebaut und anliegende Grundschulen zu Testung eingeladen.

Treffpunkt: Üblicherweise eine Stunde vor offiziellem Beginn in der jeweiligen Sporthalle (Ausnahme erster Tag). Die Anfahrt müsste selbstständig organisiert werden.

Hinweis: Falls die Hallentür noch verschlossen ist, sollte die erste Person bitte einen Schlüssel/Hausmeister zum Aufsperrern der Halle organisieren.

Die Testung geschieht in Kleingruppen (2-6 Kinder) in einer Art Stationenbetrieb. Hierbei laufen „Riegenführer“ mit einer Gruppe die einzelnen Stationen an testen und messen dort die Kinder, nehmen die Testwerte (in Laufzettel & Tablet) auf und wechseln dann an eine beliebige frei neue Station. Am Ende des Stationenbetriebs findet ein für alle Kinder gemeinsam ausgeübter 6-Minuten-Ausdauerlauf als Abschluss der Testung statt.

Organisation:

- Aufbau der Stationen (gemeinsam)
- Vorbereitung (Aufteilen, Sortieren) von Kleingruppen anhand der ausgedruckten Laufzettel (gemeinsam)
- Team-Besprechung
- Wahl von Riegenführern und freien Helfern (sogenannten *Springern*)

- Begrüßung der Klasse (durch den Testleiter)
- Aufrufen der Kinder der eigenen Gruppe (durch Riegenführer)

- Kurze Vorstellung der eigenen Person (Riegenführer)
- Befestigung der Startnummern
- Kurze Überprüfung von korrekten Geburtsdaten und Geschlecht der Kinder
- Kurze Erwärmung in der Kleingruppe

- Beginn des Stationenbetriebs (zumeist Sprintstation oder Buzzertest)
- Eintragen der Ergebnisse im Laufzettel (und in der Software)

- Sammeln fertiger Gruppen bis eine passende Anzahl zum Ausdauerlauf vorhanden (durch Testleiter)
- Letzte Station: Ausdauerlauf (Umverteilung der Gruppen auf alle Helfer; nach dem Test Kindern ihre Runden sagen, Klammern abnehmen und zum Umziehen bzw. zur Lehrkraft schicken)
- Eintragen der Ergebnisse in die Software

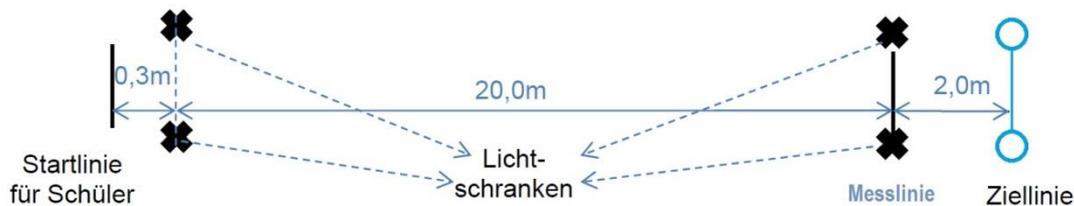
- Überprüfung aller Klassenergebnissen (durch Testleiter)
- Drucken der Urkunden
- Verabschiedung der Klassen

- Abbau (gemeinsam)
- Abschlussbesprechung

3 Testmanuals – Bewegungsscheck

3.1 20m-Sprint

Testziel: Überprüfung der Sprintschnelligkeit.



Testaufgabe: Die Testperson muss eine Strecke von 20m (eigentlich 22,3m) in möglichst kurzer Zeit zurücklegen. Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson in Schrittstellung hinter der Startlinie, die sich in 30cm Entfernung von der Startlichtschranke befindet. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewähren wird ein Startsignal („Auf die Plätze“ – „Los“) gegeben. Der Testleiter gibt das akustische Startsignal. Auf Höhe der Ziellinie wird die Zeit per Lichtschranke gestoppt. Die Testperson soll jedoch noch 2m weiter Laufen bis zu einer gedachten Ziellinie um frühzeitiges Abbremsen zu verhindern. Die Aufgabe wird zweimal durchgeführt. Zwischen den Versuchen wird eine kurze Pause eingelegt.

Testanweisung: „Der Start befindet sich an dieser Markierung (Testleiter zeigt auf die Startlinie). Die Aufgabe ist es, auf mein Startsignal hin so schnell wie Möglich ins Ziel (Testleiter zeigt auf die Zielmarkierung in 22,3m) zu sprinten.“

Typische Fehler: Bremst die Testperson bereits vor der Linie ab, so wird der Test nochmals erklärt und die Ziellinie evtl. nach hinten verrückt. Löst die Lichtschranke vor dem Startsignal aus oder quert ein Unbeteiligter Laufbahn oder Lichtschranke, so muss der Test wiederholt werden.

Versuchsanzahl: Kein Probeversuch. Zwei Wertungsdurchgänge mit einer Pause.

Messwertaufnahme Gemessen wird die Laufzeit in Sekunden auf 1/100 Sekunden genau.

Datenverarbeitung Messwert ist der niedrigste Wert der beiden Variablen (metrisch, kleine ist besser).

Testaufbau: Die 20m-Laufstrecke wird ausgemessen und deren Anfang und Ende mit Klebebandpunkten markiert (als Startlinie kann ggf. auch die Grundlinie des Handballfeldes und als Ziellinie die Mittellinie genommen werden – nachmessen). An den Markierungen werden die Lichtschranken aufgestellt. Die Startlinie (0,3 vor der eigentlichen Laufstrecke) und die Ziellinie (2m hinter der eigentlichen Laufstrecke) werden mit Klebeband und Hütchen abgegrenzt.

Testmaterialien: Lichtschrankenanlage, Handballfeld bzw. Klebeband, 2 Markierungshütchen

Auf einem Blick: Kein Probeversuch, 2x Durchführen

3.2 Balancieren rückwärts

Testziel Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben.



Testaufgabe In jeweils zwei gültigen Versuchen (pro Testbalken) balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken. Der Test beginnt stets am Startbrett. Gezählt werden die Anzahl der Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt. Es wird ein Probeversuch vorwärts und rückwärts durchgeführt. Anschließend werden zwei gültige Versuche pro Balken gewertet. Der erste Schritt am Balken wird nicht gewertet. Die Testaufgabe wird vorher demonstriert.

Testanweisung: „Balanciere rückwärts auf dem Balken. Es zählt jeder Schritt den du rückwärts auf dem Balken balancieren kannst bis du herunter fällst. Insgesamt kannst du max. acht Punkte schaffen.“

Typische Fehler: Fällt die Testperson bereits vor dem ersten Schritt vom Balken oder wird sie offensichtlich in der Testdurchführung gestört, so muss der Test wiederholt werden.

Versuchsanzahl: Ein Probeversuch vorwärts und rückwärts. Zwei Wertungsdurchgänge pro Balkenbreite.

Messwertaufnahme Gezählt wird die Anzahl der Schritte. Das erste Fußaufsetzen wird noch nicht gewertet. Erst wenn der zweite Fuß das Startbrett verlässt und den Balken berührt, werden die Schritte (Punkte) gezählt. Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt oder acht Punkte erreicht sind. Sollte die Strecke mit weniger als acht Schritten bewältigt werden, so sind acht Punkte anzurechnen.

Datenverarbeitung Messwert ist die Summe der Punkte aus allen sechs Variablen (max. 48 Punkte; ordinal, größer ist besser).

Testaufbau Die drei Balken und Startbretter werden rutschfest auf dem Boden befestigt. Bei Unebenheiten werden die Balken unterlegt, so dass sie stabil stehen.

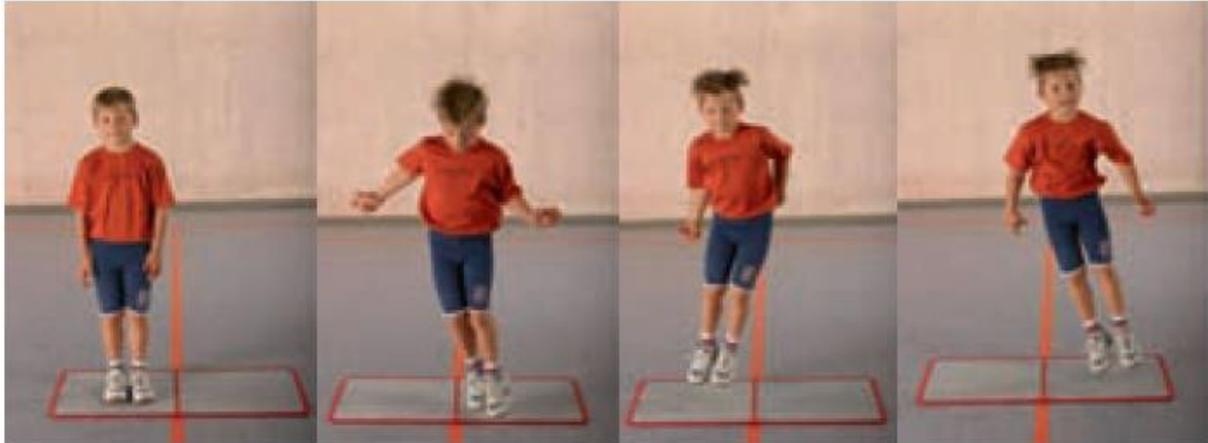
Testmaterialien Je drei Balancierbalken in 6 cm, 4,5 cm und 3 cm Breite. Alle Balken sind 5 cm hoch und 300 cm lang. Drei Startbretter (40x40 cm und 5 cm Höhe).

Besondere Hinweise Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden. Es ist auf eine ruhige Atmosphäre zu achten, da für die Testaufgabe eine hohe Konzentration erforderlich ist. Andere Personen bitte im Rücken der Testperson positionieren.

Auf einem Blick: Ein Probeversuch vorwärts und rückwärts. Zwei Wertungen pro Balken. Maximal acht Punkte je Wertung (Gesamt 6 x 8 = 48 Punkte).

3.3 Seitliches Hin- und Herspringen

Testziel: Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen.



Testaufgabe: Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich zwischen zwei 50x50 cm Feldern (oder über die Mittellinie einer entsprechenden Teppichmatte) hin- und herzuspringen. Vor Testbeginn absolviert die Testperson fünf Probesprünge. Die Testperson hat zwei Testversuche. Zwischen den Testversuchen ist eine Pause von mindestens einer Minute einzulegen. Die Testaufgabe wird zu Beginn vom Testpersonal demonstriert.

Testanweisung: „Springe seitlich, nicht vor- und rückwärts, immer von einem Kästchen in das andere. Es zählen jedoch nur die Sprünge, die beidbeinig ausgeführt werden und bei denen du nicht die Linien berührst. Du hast insgesamt 15 Sekunden Zeit. Versuche in dieser Zeit so viele Sprünge wie möglich zu schaffen. Ich sage dir, wenn die Zeit abgelaufen ist.“

Typische Fehler: Wechselt die Testperson von seitlichen Sprüngen auf Sprünge vorwärts und rückwärts, so korrigiert man sie mündlich und zieht diese als Fehler ab. Fällt die Testperson um, so läuft der Versuch trotzdem weiter.

Versuchsanzahl: Fünf Probesprünge. Zwei Durchgänge je 15 Sekunden mit einer Pause.

Messwertaufnahme: Zwei Testleiter. Der erste Testleiter erfasst die Anzahl der ausgeführten Sprünge (hin zählt als 1, her als 2 usw.) je 15 Sekunden Dauer von zwei gültigen Versuchen. Der zweite Testleiter zählt Sprünge bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt sowie Sprünge die nicht beidbeinig oder seitlich durchgeführt werden. Aufgenommen werden somit vier Werte (Variablen) „Versuch 1“, „Fehler 1“, „Versuch 2“ und „Fehler 2“ (ordinalskalierte Variablen)

Datenverarbeitung: Messwert ist der Mittelwert der korrekt ausgeführten Sprünge – also $((\text{Versuch1-Fehler1})+(\text{Versuch2-Fehler2}))/2$ (metrisch, größer ist besser).

Testaufbau: Eine rutschfeste Matte mit zwei aneinanderstoßenden 50x50cm Feldern oder alternativ kann das Feld mit den Maßen auf dem Hallenboden aufgeklebt werden.

Testmaterialien: Stoppuhr, rutschfeste Teppichmatte (50x100cm) mit Mittellinie und doppelseitiges Klebeband zur Befestigung der Teppichmatte oder alternativ Klebeband und Maßband.

Besondere Hinweise: Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden.

Auf einem Blick: Ein Probeversuch von fünf Sprüngen, 2x Durchführen je 15 Sekunden. 1min Pause zwischen den Versuchen.

3.4 Rumpfbeuge

Testziel Überprüfung der Rumpfbeweglichkeit.



Testaufgabe Die Testperson steht auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab und die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen dem ersten und zweiten Versuch soll sich die Testperson kurz aufrichten.

Testanweisung: „Drücke die Knie nach hinten durch und strecke die Beine. Beuge dich nun nach vorne und versuche mit deinen Fingern so weit wie möglich auf der Skala nach unten zu kommen. Halte die tiefste Position dann für zwei Sekunden. Knicke aber nicht mit den Beinen ein.“

Typische Fehler: Beugt die Testperson mehrfach ab einer gewissen Tiefe die Beine, so wird dieser Punkt als tiefster Messpunkt angenommen. Die Testperson darf sich nicht an einer Wand anlehnen oder diese Berühren.

Versuchsanzahl: Kein Probeversuch. Zwei Wertungsdurchgänge mit kurzem Aufrichten dazwischen.

Messwertaufnahme Der erreichte Skalenwert (pro Versuch) wird notiert. Zu beachten ist, dass die Skala unter dem Sohlenniveau positiv und darüber negativ ist. Der Nullpunkt ist auf Sohlenniveau. (metrisch, zwei Variablen)

Datenverarbeitung Messwert ist der größte Wert der beiden Variablen (metrisch, größer ist besser).

Testaufbau: An einem vorgefertigten Holzkasten bzw. einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht zu befestigt, die sowohl Positiv- als auch Negativwerte anzeigt. Der Nullpunkt befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ. Die Testperson steht ohne Schuhe auf dem Holzkasten.

Testmaterialien Ein Holzkasten mit angebrachter Zentimeterskala (ganze und halbe Zentimeter). Alternativ kann ein Brett mit Zentimeterskala an einer Langbank befestigt werden.

Besondere Hinweise Die Übung wird ohne Sportschuhe durchgeführt. Es ist darauf zu achten, dass die Testaufgabe langsam durchgeführt wird.

Auf einem Blick: Kein Probeversuch, 2x Durchführen ohne Schuhe. Auf Knie achten.

3.5 Liegestütz

Testziel Überprüfung der allgemeinen Koordination und der Kraftausdauer der oberen Extremitäten.



Testaufgabe Die Testperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Testperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper (inklusive Knie) vom Boden gelöst ist. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition eingenommen ist. Bevor ein neuer Liegestütz durchgeführt wird, berührt die Testperson die Hände hinter dem Rücken. Die korrekt ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden werden gezählt. D.h. es wird jedes Mal gezählt, wenn sich die Hände wieder hinter dem Rücken berühren. Die Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert. Anschließend absolviert die Testperson zwei Probeversuche.

Testanweisung: „Lege dich auf den Bauch, stelle die Fußspitzen auf und nimm die Hände hinter den Rücken. Wenn dir gleich das Startsignal gegeben wird, versuche in 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich zu machen. Ich kann jedoch nur korrekt ausgeführte Liegestütze werten. Ich zähle deine korrekten Liegestütze mit.“

Typische Fehler: Schlägt die Testperson nach dem Stütz erst im Fallen ihre Hand ab oder drückt sie sich mithilfe ihrer Beine in den Stütz hoch, so wird diese Ausführung nicht gewertet. Wurde die Ausführungsfolge (vgl. Messwertaufnahme) nicht verstanden, so wird der Versuch bei verstandener Ausführung und nach gewisser Pause wiederholt.

Versuchsanzahl: Demonstration mit einer anschließenden, gemeinsamen Probewiederholung und einer nachfolgenden alleinigen Wiederholung, dann eine kurze Pause. Erst bei korrekter/verstandener Ausführung mit dem Wertungsdurchgang beginnen. Ein Wertungsdurchgang mit 40 Sekunden Zeitvorgabe.

Messwertaufnahme Die (innerhalb 40 Sekunden) korrekt durchgeführten Liegestütze werden gezählt (ordinal, eine Variable). Als notwendige Kriterien hierfür gelten:

- Nur Hände und Füße berühren den Boden
- Hand wird oben abgeschlagen
- Auf dem Rücken wird „abgeklatscht“
- Beine und Oberkörper müssen den Boden beim Hochstützen gleichzeitig verlassen

Datenverarbeitung Messwert (ordinal, größer ist besser)

Testaufbau Der Test wird auf einer Turnmatte durchgeführt.

Testmaterialien Turnmatte, Stoppuhr

Besondere Hinweise Erst beginnen, wenn die Aufgabe klar verstanden wurde.

Auf einem Blick: Demonstration und Probeversuch zur Kontrolle der richtigen Ausführung, nur ein Durchgang. 40 Sekunden Zeit. Auf Knie achten. Liegestütze zählt bei Kontakt der Hände hinter dem Rücken.

3.6 Sit-Ups

Testziel Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur.



Testaufgabe Die Testperson muss in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich absolvieren. Während der Durchführung werden die Füße vom Testpersonal fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Fingerspitzen werden an die Schläfe und der Daumen hinter das Ohrläppchen gehalten. Die Handhaltung darf während der Durchführung nicht verändert werden. Die Testperson muss bei einem Sit-up aus liegender Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen beide Knie berühren. Beim Ablegen des Oberkörpers müssen beide Schulterblätter die Matte berühren. Es wird ein Durchgang absolviert. Der Versuch zählt nicht, wenn die Testperson mithilfe des Anhebens der Hüfte vom Boden oder durch ein Hohlkreuz die Ausführung verfälscht.

Testanweisung: „Versuche aus deiner Position heraus mit deinen Ellenbogen deine Knie zu berühren. Lege dich dann wieder mit den Schultern ab und beginne mit der nächsten Ausführung. Achte darauf, dass dein Po nicht den Boden verlässt.“

Typische Fehler: Nicht gewertet werden Wiederholungen, in denen die Testperson sich mit den Armen hochdrückt, mit Hohlkreuz oder Abheben des Pos schwingt holt oder in einer anderen Art die Bauchmuskulatur umgeht. Bitte darauf achten, dass sich die Hände auf Höhe der Ohren befinden und nicht am oder hinter dem Nacken. Die Ohren sollten nicht festgehalten werden (Verletzungsgefahr). Verringert oder vergrößert sich der Winkel des Kniegelenks (80°), muss entsprechend gegengesteuert werden.

Versuchsanzahl: Ein (oder mehrere, möglicherweise durch äußere Kräfte unterstützte,) Versuch(e) zum Verständnis der Durchführung. Eine Wertungsdurchführung.

Messwertaufnahme Gezählt werden alle korrekt durchgeführten Sit-ups innerhalb 40 Sekunden (ordinal, eine Variable).

Datenverarbeitung Messwert (ordinal, größer ist besser)

Testaufbau Der Test wird auf einer dünnen Turnmatte durchgeführt.

Testmaterialien Turnmatte, Stoppuhr

Besondere Hinweise Die auftretenden Belastungen für die Wirbelsäule sind bei gesunden Testpersonen unproblematisch.

Auf einem Blick: Probeversuch zur Kontrolle der richtigen Ausführung, nur ein Durchgang. 40 Sekunden Zeit. Auf Hohlkreuz und Hüfte achten.

3.7 Standweitsprung

Testziel Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen (Sprungkraft).



Testaufgabe Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden – sollte die Testperson nach hinten umfallen, so wird der Versuch wiederholt. Die Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert. Die Testperson hat zwei Versuche die gewertet werden. Es gibt keinen Probeversuch.

Testanweisung: „Stelle dich genau hinter die Absprunglinie und versuche aus dem Stand so weit wie möglich zu springen. Du darfst deine Arme zum Schwungholen nutzen. Gemessen wird von der Startlinie bis zu deiner hinteren Ferse, versuche daher nach der Landung stehen zu bleiben, damit ich deine Weite ablesen kann. Wenn du nach hinten umfällst, müssen wir die Messung wiederholen.“

Typische Fehler: Wenn die Testperson nach hinten umfällt wird der Versuch wiederholt. Sollte die Person nach vorne umfallen, wird der Fersenabdruck der Landung ermittelt und bis dort hin gemessen. Wird die Testperson beim Schwungholen gehindert/gestört wird der Versuch wiederholt.

Versuchsanzahl: Kein Probeversuch. Zwei Wertungsdurchgänge mit einer kleinen Pause.

Messwertaufnahme Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern (metrisch, zwei Variablen).

Datenverarbeitung Messwert ist der höchste Versuch der zwei Variablen (metrisch, größer ist besser).

Testaufbau Der Test wird auf dem Hallenboden oder einem Sprungteppich/Standweitsprungmatte durchgeführt.

Testmaterialien Standweitsprungmatte (evtl. Maßband, Kreppband)

Besondere Hinweise Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden.

Auf einem Blick: Kein Probeversuch. 2 Durchgänge mit einer kurzen Pause dazwischen. Rückwärts Umfallen führt zum Wiederholungsversuch. Ganze Zentimeter messen.

3.8 Sechs-Minuten-Lauf

Testziel: Überprüfung der aeroben Ausdauer beim Laufen.



Testaufgabe: Die Testpersonen sollen das Volleyballfeld (9x18 Meter) in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt optimalerweise in Gruppen bis ca. 10 Testpersonen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jede Testperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden. Um den Testpersonen ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, wird gemeinsam eine Proberunde gelaufen. Auf Grund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird ein Lauftempo bei 6-8 jährigen Kindern von ca. 24 Sekunden und bei 9-12 jährigen Kindern von ca. 20 Sekunden pro Runde empfohlen.

Testanweisung: „Ihr habt sechs Minuten zeit so viele Runden wie möglich zu laufen. Teilt euch eure Kraft gut ein, denn sechs Minuten sind eine lange Zeit. Wenn jemand nicht mehr kann, geht er ein paar Meter und beginnt dann wieder mit dem Laufen. Passt in den Kurven auf und wenn einer mal hinfällt, dann steht er wieder auf, schüttelt sich kurz und dann geht es weiter. Wenn ich ‚Stop‘ rufe setzt sich jeder dort hin, wo er gerade steht.“

Typische Fehler: Gleich Aussehende Testpersonen evtl. extra mit Klebeband markieren. Bei abgekürzten Runden wird eine entsprechende Länge von der Reststrecke abgezogen. Vor Beginn auf korrektes und sitzendes Schuhwerk achten.

Versuchsanzahl: Eine gemeinsame Proberunde mit optimaler Laufgeschwindigkeit. Ein Wertungsdurchgang.

Messwertaufnahme: Der Messwert für jede Testperson ist die in sechs Minuten zurückgelegte Rundenanzahl und die Reststrecke in Metern (zwei Variablen).

Datenverarbeitung: Gesamtstrecke (Rundenanzahl * 54m + Reststrecke; metrisch, eine Variable, größer ist besser).

Testaufbau: Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9x18 Meter). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Markierungshütchen aufgestellt. Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern.

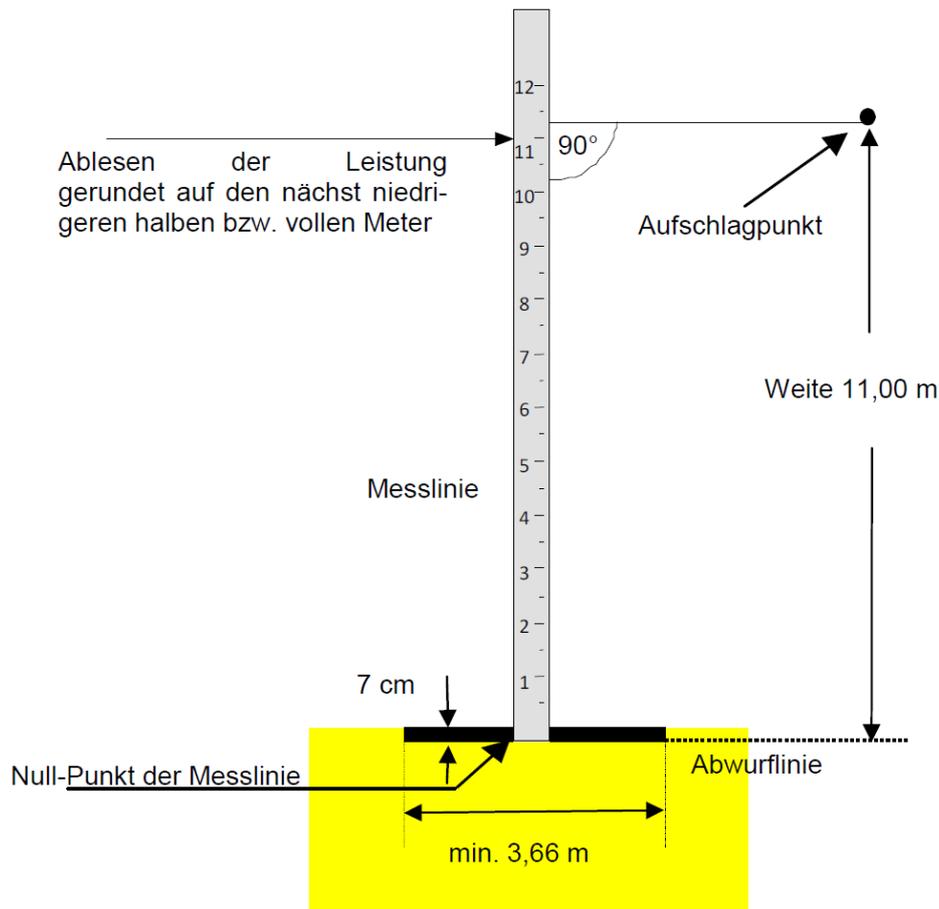
Testmaterialien: Stoppuhr, vier Ecken-Markierung (Schwedenkästen, Fahnen, Hütchen)

Besondere Hinweise Die Übung soll mit Sportschuhen und erst am Ende des Testtages durchgeführt werden.

Auf einem Blick: Eine gemeinsame Proberunde. Ein 6min-Wertungsdurchgang.

3.9 Ballweitwurf

Testziel: Überprüfung der Wurfkraft.



Testaufgabe: Die Testperson versucht mithilfe eines Standweitwurfes den 80g-Ball möglichst weit zu werfen. Sie steht dazu in Schrittstellung (Rechtshänder mit dem linken Fuß weiter vorne) hinter einer als Abwurflinie verdeutlichten umgelengten Langbank. Der Gegenarm (bei Rechtshändern der linke Arm) zeigt in Wurfichtung (~40°). Geworfen wird ohne Anlauf aus dem Stand. Die Testperson hat einen Probeversuch und drei nacheinander folgende Wertungsversuche. Der Versuch wird wiederholt, wenn der Ball vor dem Aufkommen Personen oder Gegenstände trifft, die Sicht auf den Auftreffpunkt verdeckt war, der Auftreffpunkt vor der Startlinie liegt oder der Wurf nicht ordnungsgemäß ausgeführt wurde (z. B. durch Schleudern).

Testanweisung: „Stelle dich in Schrittstellung an die Abwurflinie und versuche ohne Anlauf den Ball so weit wie möglich zu werfen.“

Typische Fehler: Wirft die Versuchsperson zu flach oder nach unten, so kann sich der/die Testleiter/in vor die Testperson stellen und diese bitten beim nächsten Versuch über ihn/sie zu werfen. Befindet sich das falsche Bein vorne, wird der Ball geschleudert, gar nach hinten geworfen oder berührt der Ball vor dem Aufkommen etwas, so wird der Versuch wiederholt.

Versuchsanzahl: Ein Probeversuch und drei Wertungsversuche.

Messwertaufnahme: Gemessen wird die Wurfweite (vom Abwurf an der Startlinie bis zum Aufkommen des Balles; auf 0,1 Metern genau) im rechten Winkel zur Abwurflinie (drei Variablen).

Datenverarbeitung: Messwert ist der größte Wert der drei Variablen (metrisch, größer ist besser).

Testaufbau: Das Maßband wird an der Startlinie (0m) mit Klebeband im rechten Winkel zur Startlinie fixiert. Eine umgelegte Langbank wird zusätzlich auf die Startlinie gelegt, um ein Übertreten zu verhindern.

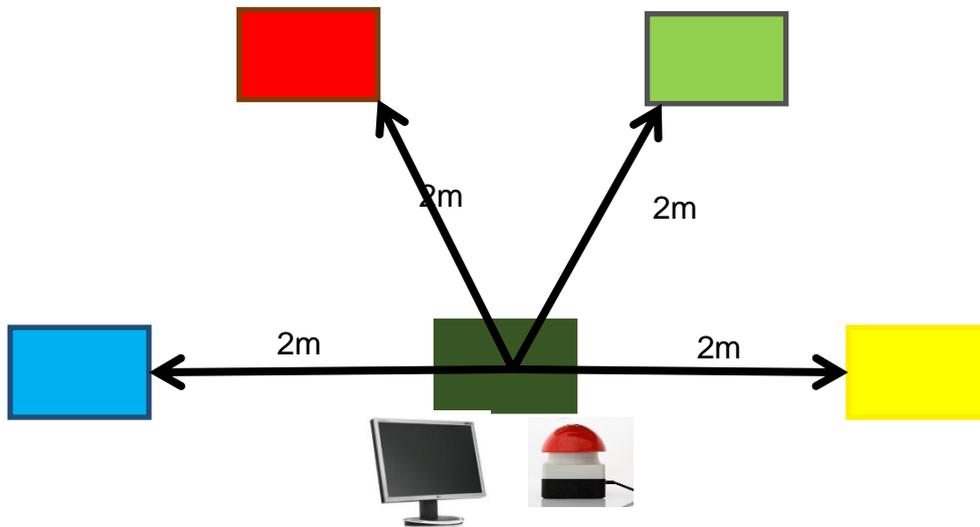
Testmaterialien: 80g-Schlagwurbälle, Maßband, Klebeband, Langbank

Besondere Hinweise Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden.

Auf einem Blick: Demonstration und ein Probeversuch. Drei nacheinander folgende Durchgänge aus dem Stand. Wiederholung bei falscher Technik oder Objektberührung vor dem Auftreffen.

3.10 Sternlauf

Testziel: Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit



Testaufgabe: Es wird die Zeit gemessen, die die Testperson zum lösen einer sich zehn Mal wiederholenden Bewegungsaufgabe braucht. Der Testperson wird durch ihr Drücken eines Buzzers eine Farbe (Rot, Grün, Blau oder Gelb) auf einem Bildschirm gezeigt. Sie muss darauf hin so schnell wie möglich, entsprechend der angezeigten Farbe, einen aus vier farblich markierten, vom Buzzer 2m entfernten Schwedenkästen berühren und den Buzzer erneut betätigen. Der Vorgang wird solange wiederholt bis auf zehn Farben erfolgreich reagiert wurde und die Testperson den Buzzer wieder auslöst (was mit einer erstmaligen Startbetätigung des Buzzers zu Testbeginn insgesamt elf Buzzerberührungen/-signaltöne umfasst). Die Zeitmessung startet mit der ersten Farbgebung und endet mit der Buzzerberührung nach der zehnten farblich korrekten Kastenberührung. Es gibt keinen Probeversuch, jedoch eine von der Testperson selbstgewählte Orientierungszeit vor dem Testbeginn. Der Test beginnt selbständig durch die Testperson durch drücken des Buzzers und entsprechend gleichzeitiger erster Farbgebung. Wird ein falscher Kasten berührt, so muss entsprechend ein weiterer Farbdurchgang durchgeführt werden.

Testanweisung: „Drücke fest auf den Buzzer und laufe so schnell wie möglich zu dem Kasten mit der angezeigten Farbe, berühre mit der Hand den Kasten, sprinte zurück und drücke erneut auf den Buzzer. Wiederhole das bis ich ‚Stop‘ sage.“

Typische Fehler: Wird ein falscher Kasten berührt so wird entsprechend die Wiederholungszahl der Kastenberührungen erhöht. Löst der Buzzer nicht aus, so werden der Mechanismus des Buzzers geprüft/erklärt und der komplette Versuch der Testperson wiederholt.

Versuchsanzahl: Kein Probeversuch nur eine Orientierung. Ein Wertungsdurchgang.

Messwertaufnahme: Gemessen wird die benötigte Zeit in Sekunden (metrisch, eine Variable).

Datenverarbeitung: Messwert (metrisch, eine Variable, kleiner ist besser)

Testaufbau: Auf zwei Schwedenkästen wird ein Laptop mit gestartete Testsoftware (Powerpoint) und ein Buzzer angebracht. Vom Buzzer aus wird in je 2m Entfernung vier Schwedenkästen plazierte und mit je einem farbigen DIN-A4-Blatt beklebt. Die Kastenplätze werden mit Klebebandmarkiert.

Testmaterialien Sechs Schwedenkästen, Stoppuhr, Buzzer, Laptop mit Software und Kabeltrommel, vier Farbkarten (gelb, rot, grün, blau), doppelseitiges Klebeband, Klebeband, Maßband

Besondere Hinweise Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden. Vor jedem Durchgang die Kästen wieder in alte Position bringen.

Auf einem Blick: Demonstration und Orientierung. Kein Probeversuch. Ein Durchgang. Keine mündlichen Unterstützungen.

3.11 Handkraft

Testziel: Überprüfung der relativen Körperkraft

Testaufgabe: Die Testperson nimmt das Kraftmessgerät in eine Hand und hält diese auf Taillenhöhe vor seinen Körper. Der Arm ist im Ellenbeugengelenk im 90°-Winkel angewinkelt. Der Ellenbogen liegt hierbei nicht auf dem Bauch auf, sondern hängt frei neben dem Körper. Die Testperson drückt in dieser Position mit max. Handkraft denn Messgriff herunter. Jede Hand wird abwechselnd zweimal in ihrer Handkraft gemessen.

Testanweisung: „Nimm das Handkraftmessgerät wie eine Pistole. Winkel dazu den Oberarm im Unterarm 90° ab. Nun drücke das Messgerät mit aller Kraft zusammen. Du darfst jedoch nicht die zweite Hand zur Unterstützung nehmen.“

Typische Fehler: Der Test muss wiederholt werden, wenn eine zweite Hand zur Unterstützung hinzugenommen wurde, der Ellenbogen in die Hüfte gestützt wird oder sich der 90°-Winkel des Ellenbogengelenks deutlich verändert.

Versuchsanzahl: Kein Probeversuch. Abwechselnd rechts und links je Seite zwei Wertungsversuch (insgesamt vier Wertungen).

Messwertaufnahme: Kraft in kg (metrisch, vier Variablen)

Datenverarbeitung: Messwert ist der Mittelwert der größten Werte der linken und der rechten Hand (metrisch, große Werte sind besser; $(\max(\text{links}) + \max(\text{rechts})) / 2$).

Testaufbau: Das Kraftmessgerät wird auf den Handgriffabstand von 1,5 Markierungen eingestellt und das Verstellrädchen mit einem Klebestreifen fixiert. Da nur der Startknopf (rechter Knopf) des Messgerätes zur Testung verwendet wird, sollte man die linken Knöpfe abkleben.

Testmaterialien: Handkraftmessgerät, Klebeband

Besondere Hinweise Die Griffweite von 1,5 Einheiten sollte vor jedem Durchgang geprüft und notfalls neu eingestellt werden.

Auf einem Blick: Kein Probeversuch. Insgesamt vier Wertungsdurchgänge (rechts, links, rechts, links). Kurze Pause zwischen den Durchgängen.

Quellenverzeichnis

- Bös, K., Schlenker, L., Büsch, L., Lämmle, L., Müller, H., Oberger, J., Seidel, I., Tittlbach, S. (2009). *Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18)*. Hamburg: Czwalina.
- Cohen, D.D., Voss, C., Taylor, M J D, Stasinopoulos, D.M., Delextrat, A. & Sandercock, G R H. (2010). Handgrip strength in English schoolchildren. *Acta paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 99 (7), 1065–1072.
- Cole, T. J. & Green, P. J. (1992) Smoothing reference centile curves: the LMS method and penalized likelihood. *Stat Med* 11 (10), p. 1305–1319
- Häger-Ross, C. & Rösblad, B. (2002). Norms for grip strength in children aged 4-16 years. *Acta Paediatrica*, 91 (6), 617–625.
- Massy-Westropp, Nicola M.; Gill, Tiffany K.; Taylor, Anne W.; Bohannon, Richard W.; Hill, Catherine L. (2011): Hand Grip Strength: age and gender stratified normative data in a population-based study. In: *BMC Res Notes* 4, S. 127. DOI: 10.1186/1756-0500-4-127.
- Rauch, F., Neu, C.M., Wassmer, G., Beck, B., Rieger-Wettengl, G., Rietschel, E., Manz, F. & Schoenau, E. (2002). Muscle analysis by measurement of maximal isometric grip force: new reference data and clinical applications in pediatrics. *Pediatric research*, 51 (4), 505–510.
- Robert Koch Institut (2011). *Referenzperzentile für anthropometrische Maßzahlen und Blutdruck aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS)*. Berlin: Robert Koch Institut.
- Zong X-N, Li H (2013) Construction of a New Growth References for China Based on Urban Chinese Children: Comparison with the WHO Growth Standards. *PLoS ONE* 8(3): e59569. doi:10.1371/journal.pone.0059569