

**CHECK!** moto  
diagnostischer  
komplextest

**Testmanual C 0708**

Vorab: Hier wird aus Gründen der vereinfachten Leseform nur die männliche Personenform verwendet, es sind aber dabei sowohl männliche als auch weibliche Personen mit berücksichtigt.

**Autoren:**

PD Dr. Theodor Stemper, Bergische Universität Wuppertal

Clemens Bachmann, Sportamt Düsseldorf

Knut Diehlmann, Sportamt Düsseldorf

Boris Kemper, Sportinternat „athletica“, Düsseldorf

**Quelle:**

Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruhe

PD Dr. Theodor Stemper, Wuppertal

[www.check-duesseldorf.de](http://www.check-duesseldorf.de)

[www.drstemper.de](http://www.drstemper.de)

1. Materialbedarf .....	2
2. Ablauf.....	3
3. Messung der Körperdaten .....	6
4. 10m-Sprint (20m-Sprint).....	6
5. Ball-Beine-Wand (BBW).....	8
6. Hindernislauf.....	11
7. Medizinball-Stoßen .....	14
8. Standweitsprung .....	16
9. Sit-Up .....	17
10. Rumpftiefbeuge.....	19
11. 6-min-Lauf .....	20
12. Anhang:	
I. Erfassungsbogen, Laufliste	
II. Normwerte	
III. Sit-Up Stellungnahme	

## **1. Materialbedarf**

- Nummernleibchen (1-30)
- 3 Stoppuhren
- 1 Zeitmessanlage (Lichtschranke)
- 6 Markierungskegel
- 2 Maßbänder
- Klebeband (Markierung); Klebeband (Befestigung)
- 3 Markierungsscheiben
- 3 Gymnastikbälle
- 1 Fahnenstange inkl. Fuß
- 1 Medizinball
- Lineal /Messskala
- 1 Personenwaage
- Messlatte / Zollstock (Körpergröße)
- Zollstock stabil
- Erfassungsbögen
- Klassenliste
- Liste für 6-min-Lauf
- 3 Kugelschreiber
- 3 Klemmbretter / Schreibunterlagen
- 3 Kastenzwischenteile; 1 Kastenoberteil, 1 kleiner Kasten
- 6 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte

## 2. Ablauf

### 2.1. Aufbau

Der Test wird in drei Gruppen durchgeführt. Die Station für Ball-Beine-Wand (BBW) wird dreifach installiert. Bevor die Kinder in die Halle kommen, werden folgende Stationen aufgebaut.

- Die Laufstrecke des 10m-Sprints (**20m-Sprints**) wird ausgemessen. Start und Ziel werden mit Klebeband markiert (0 m und 20 m); die Zeitmessanlage (Lichtschranken) für den 10m-Sprint wird auf dieser Strecke bei 1 m und 11 m exakt ausgerichtet.
- Die drei Markierungsscheiben für BBW werden mit genügend Abstand zueinander an der Wand so festgeklebt (Pfeil zeigt nach oben), dass sich die Oberkante in 1,80m Höhe befindet. In 3m Entfernung von der Wand werden die Abwurflinien auf den Boden geklebt. Die Markierungsscheibe dient als Orientierungspunkt für **Ball-Beine-Wand**.
- Der Parcours des **Hindernislaufs** wird aufgebaut. Die Kastenteile (Kastenmitte) befinden sich in 2,5m Abstand zur Fahnenstange. Die Positionen werden mit Klebeband markiert. Unten in jedes Kastenteil wird eine Turnmatte längs gelegt.
- Für das **Medizinball-Stoßen** wird ein Maßband so auf dem Boden fixiert, dass in vollen 100cm Abständen Klebestreifen das Band am Boden befestigen. Die Abstoßlinie (0cm) ist 50 cm von der Wand entfernt. Ein zweiter gleicher Aufbau dient dem **Standweitsprung**, allerdings ist hier zu beachten, dass mindestens 100cm Platz zur nächsten Wand gegeben sein muss. Gegebenenfalls wird die Station im Innenraum (innerhalb des Volleyballfeldes) aufgebaut.
- Für die Sit-ups werden 3 Matten in der Halle ausgelegt.
- In einem Vorraum (Umkleidekabine) der Halle werden die Materialien für die **Rumpftiefbeuge** (Kastenoberteil, Mess-Skala) und die Messung der **Körperdaten** (Personenwaage, Zollstock) zurechtgelegt. Der Zollstock soll mit stabilen Klebestreifen exakt senkrecht an einer Wand fixiert werden; dabei soll eine Wand ohne Fußleiste oder eine geeignete Tür gewählt werden.

- Der Aufbau/ Umbau für den **6-min-Lauf** erfolgt nach Beendigung der ersten sechs Übungen.
- An allen Stationen sollen Sitzmöglichkeiten (Bänke, Matten) für die „Nichtaktiven“ bereitstehen.
- Die Nummernleibchen werden sortiert.

## 2.2. Vorbereitung mit Kindern

Die Kinder versammeln sich in der Halle. Nach einer Begrüßung und einer kurzen Erklärung, was getestet wird, erhalten die Kinder ihre Nummernleibchen gemäß der Klassenliste. Dabei ist darauf zu achten, dass die Kinder die Leibchen untereinander nicht tauschen. Die Nummern kommen nach vorne. Die Größe der Leibchen kann ggf. mit einem Knoten angepasst werden. Besser: Leibchen tief in die Hose stecken, aber so, dass die Nummern gut lesbar sind.

Die Klasse wird in drei Gruppen auf die Tester aufgeteilt, wobei die Nummernreihenfolge beibehalten wird. Jeder Tester durchläuft mit seiner Gruppe den gesamten Parcours.

## 2.3. Die Testung

Im Allgemeinen ist darauf zu achten, dass die Reihenfolge der motorischen Einzeltests beibehalten wird:

(In Klammern sind ganz grobe Richtzeiten pro Übung in Minuten angegeben)

<u>Gruppe 1</u>	<u>Gruppe 2</u>	<u>Gruppe 3</u>
1. 10m (20m)-Sprint (10)	Wiegen/Messen (10)	Messen /Wiegen (10)
2. Wiegen/Messen (10)	10m (20m)-Sprint (10)	10m (20m)-Sprint (10)
3. Ball-Beine-Wand (15)	Ball-Beine-Wand (15)	Ball-Beine-Wand (15)
4. Hindernislauf (15)	Hindernislauf (15)	Hindernislauf (15)
5. Medizinballstoßen (8)	Medizinballstoßen (8)	Medizinballstoßen (8)
6. Standweitsprung (8)	Standweitsprung (8)	Standweitsprung (8)
7. Sit-Up (10)	Sit-Up (10)	Sit-Up (10)

8. Rumpftiefbeuge (8)	Rumpftiefbeuge (8)	Rumpftiefbeuge (8)
9. 6-min-Lauf (10)	6-min-Lauf (10)	6-min-Lauf (10)

- Die Kinder einer Gruppe, die die Übung nicht gerade ausführen, sollen auf einer Bank in der richtigen Nummern-Reihenfolge sitzen.
- Der Tester mit der kräftigsten / lautesten Stimme übernimmt Gruppe 3; Der Tester mit der leisesten Stimme übernimmt Gruppe 1
- Die erste motorische Übung ist immer der 10m-Sprint (20m-Sprint), danach wird als zweite motorische Übung unbedingt BBW durchgeführt.
- Bei „Staus“ an den Übungen (meist beim Hindernislauf) kann z.B. die Übung Sit-Up oder Medizinballstoßen vorgezogen werden.
- Sollte die eigene Gruppe schon den Sit-Up Test abgeschlossen haben, kann ein Tester beim Sit-Up Test bei einer anderen Gruppe aushelfen. Die Kinder sollten sich dazusetzen und nicht herumlaufen.
- Rumpftiefbeuge muss parallel mit dem 6-min-Lauf zum Schluss durchgeführt werden.
- Rumpftiefbeuge und 6-min-Lauf werden in zwei großen Gruppen parallel durchgeführt. Der Testleiter ruft nach Durchführung der ersten sieben Check-Module (sechs Übungen + Wiegen/Messen) die gesamte Klasse zusammen und erklärt allen den 6-min-Lauf, danach führt ein Tester mit einer Klassenhälfte im Vorraum die Rumpftiefbeuge durch, zwei Tester führen mit der anderen Hälfte den Lauf in der Halle durch. Danach wird gewechselt.
- Vorher sind störende Materialien in die Mitte der Halle zu verstellen und Gefahrenstellen wie Bänke, Taue, Seile, Ketten aus der Nähe der Laufstrecke zu entfernen bzw. entsprechend zu sichern.

Welche Gruppe einen Test zuerst durchführt, ist egal. Es kann vorkommen, dass eine Gruppe bei der Durchführung (etwa bei Ball-Bein-Wand) etwas langsamer ist. Hier müssen sich dann die Tester absprechen, ob diese Gruppe dann von einer anderen Gruppe „überholt“ wird oder nicht.

Die Testzeit von ca. 2 Stunden ist großzügig bemessen. Zukünftiges Ziel ist es, den Check in 90 Minuten durchzuführen.

### **3. Messung der Körperdaten**

#### **3.1. Körpergröße**

Zur Messung der Körpergröße stellt sich das Kind ohne Schuhe mit dem Rücken an den Zollstock: Füße an die Wand, Füße zusammen, Kopf an die Wand, Klemmbrett zum Ablesen auf den Kopf. Den Messwert auf 1 cm genau eintragen.

#### **3.2. Gewicht**

Zur Messung des Gewichts stellt sich das Kind ohne Schuhe mit leichter Bekleidung auf die Waage und das Gewicht erscheint nach einigen Sekunden. Evtl. Waage außerhalb des Sichtfeldes der restlichen Gruppe positionieren. Den Messwert auf 100 g genau eintragen.

Vermerk auf dem Erfassungsbogen, wenn „schwere Kleidung“ getragen wurde, wie Pullis, lange Hosen etc.

(Im EDV-Programm wird für die Kleidung später immer nur 500 g abgezogen).

### **4. 10m-Sprint (20m-Sprint)**

#### **4.1. Testziel**

Messung der Beschleunigungsfähigkeit/ Aktionsschnelligkeit

#### **4.2. Testaufbau**

Eine 20 Meter lange Laufstrecke wird mit Start- und Zielmarkierungen (Linien mit Klebeband, Kegel im Abstand von 1 m) versehen. Auf der Höhe von 1 m und 11 m werden weitere Linien auf dem Boden aufgebracht, wo die Zeitmessanlagen (Lichtschranken) genau positioniert und exakt ausgerichtet werden. Hinter dem Ziel soll genügend Auslaufraum sein, und eine Weichbodenmatte muss zur Sicherheit an der Wand leicht schräg aufgestellt (angelehnt) sein (raue Matten-Seite an die Wand). Der Zielbereich muss mehr Platz zur Wand



haben als der Startbereich, allerdings muss hier ein Mindestabstand zwischen Startlinie und Wand von 80 cm gewahrt sein. - Das Kind steht hinter der Startlinie. Steht eine zusätzliche Person (z.B. Lehrer) zur Verfügung, kann diese beim Aufschreiben der Zeiten behilflich sein und gleichzeitig die Matte vor einem Umfallen sichern.

### **4.3. Testaufgabe und Testdurchführung**

Alle Kinder sitzen in der richtigen Reihenfolge auf einer Bank an der Stirnseite der Halle neben dem Start und nur ein Kind steht hinter der Startlinie (80 cm). Auf das Kommando „Fertig –Los!“ startet das erste Kind aus dem Hochstart. (Das Kommando „Los!“ ersetzt den Startschuss und erfolgt dementsprechend laut und „zackig“, kurz nach dem „Fertig“. Zur optischen Unterstützung des Startkommandos wird eine Hand aus Schulterhöhe, für das Kind deutlich sichtbar, nach unten geschneilt) Die Teststrecke soll möglichst schnell durchlaufen werden. Nach dem Sprint geht das Kind langsam an der Seite zurück (ohne andere Gruppen zu stören) und setzt sich hinten an wieder auf die Bank. Ist die Bahn frei, kann das nächste Kind gestartet werden. Wenn alle Kinder einer Gruppe ihren ersten Lauf absolviert haben, beginnt der zweite Durchlauf in gleicher Form. Jedes Kind hat also zwei Versuche (Sprints). Der Tester steht an der Ziellinie.

### **4.4. Gerätebedarf**

Zeitmessanlage, (Stoppuhr), Maßband, Klebeband, Weichbodenmatte

### **4.5. Testanweisung für die Kinder**

„An dieser Station sollt ihr die 20-Meter-Strecke so schnell ihr könnt durchlaufen. Das hier ist die Startlinie und da hinten bei den „Hütchen (20 m) ist das Ziel; stellt Euch hinter der Startlinie auf. Das Startsignal heißt: „Fertig - Los“. Jeder läuft für sich. Derjenige, der gelaufen ist, geht langsam zurück und setzt sich auf die Bank, dann läuft der Nächste. Wenn alle durch sind, habt ihr einen zweiten Versuch und könnt versuchen noch schneller zu laufen.“

**Wichtige Hinweise für die Kinder:** So schnell wie möglich rennen; am Start „explodieren“; bis zur Matte durchlaufen und in die Matte springen. Wenn ein Kind im ersten Versuch den Start „verschlafen“ hat, für den zweiten Lauf darauf hinweisen und entsprechend anspornen.

#### **4.6. Messwertaufnahme**

Die Laufzeit wird für den 10m-Sprint elektronisch auf 1/100 Sekunden gemessen. Beide Zeiten eintragen -der bessere der zwei Läufe wird gewertet. Es gibt keinen Fehlstart, da ohnehin „fliegend“ elektronisch gemessen wird. Für wissenschaftliche Zwecke wird, wenn immer möglich, zusätzlich weiterhin die 20m-Zeit per Handstopfung vorgenommen und auf 1/100 sec. genau notiert. Dies kann eine Lehrperson der Schule übernehmen.

### **5. Ball-Beine-Wand (BBW)**

#### **5.1. Testziel**

Messung der Gesamtkörperkoordination bei Präzisionsaufgaben

#### **5.2. Testaufbau**

Im Abstand von 3 Metern zur Wand wird eine Abwurflinie auf dem Boden markiert. Die Wand soll bis in eine Höhe von 3 Metern eine glatte Oberfläche haben. Zur Orientierung dient eine Markierungsscheibe mit einer Oberkante von 180 cm.

Der Aufbau muss gewährleisten, dass die Kinder die Bälle auch weiträumig erlaufen können.

Kann ein Kind den Ball nicht fangen oder berühren, weil durch bauliche Begebenheiten der Ball verspringt oder kann ein Kind den Ball nicht fangen oder erlaufen, weil der Aufbau dies verhindert, ist der Versuch zu wiederholen und nicht zum Nachteil des Kindes zu werten.

Die nichtaktiven Kinder sitzen auf einer Bank in der richtigen Reihenfolge.

#### **5.3. Gerätebedarf**

Gymnastikball, Maßband, Klebeband, Markierungsscheibe.

#### **5.4. Testaufgabe und Testdurchführung**

Ein Gymnastikball soll durch die gegrätschten Beine nach hinten an die Wand geworfen und nach einer halben Drehung der Versuchsperson wieder gefangen werden, ohne dass er den Boden berührt.

Die Testperson steht mit dem Rücken zur Wand mit den Fersen an der Abwurfline (die Distanz der Fersen zur Wand beträgt also 3 m) und hält den Ball in beiden Händen. Nach dem direkten Wurf an die Wand richtet sie sich möglichst schnell auf und führt eine halbe Drehung zur Wand aus. Der von der Wand zurückprallende Ball ist wieder mit beiden Händen zu fangen. Je nach Ausführung gibt es unterschiedliche Punktzahlen (0-5 Punkte).

Der Tester erklärt die Aufgabe und demonstriert dabei alle Abstufungen der Punkteverteilung. Die Versuchsperson ist über die Punktevergabe zu informieren.

Jedes Kind aus der Gruppe hat insgesamt 10 Versuche, die aufgeteilt sind in zwei Serien zu fünf Versuchen. Wenn alle Kinder der Gruppe die erste Serie absolviert haben, folgt die zweite Serie.

Der Tester steht so, dass er die Durchführung genau beobachten kann und dem Kind dabei genug Bewegungsfreiheit lässt.

#### **5.5. Testanweisung für die Kinder**

„An dieser Station sollt ihr den Gymnastikball durch die Beine an die Wand werfen, Euch schnell umdrehen und ihn wieder auffangen, ohne dass er den Boden berührt. Stellt Euch dazu mit dem Rücken zur Wand an der Linie auf. Werft den Ball durch die gegrätschten Beine an die Wand, dreht Euch um und fangt den Ball mit beiden Händen auf. Die Markierungsscheibe an der Wand dient Euch zur Orientierung, wohin ihr den Ball werfen sollt.“ Der Tester macht die perfekte Ausführung vor und erklärt dann analog die weiteren Punkte-Abstufungen mit jeweiliger Demonstration (siehe 5.6 Messwertaufnahme)

„Weil es sehr schwer ist, fünf Punkte zu erzielen, gibt es hier Abstufungen von 0 bis 5 Punkte. Null Punkte gibt es, wenn ihr es nicht schafft, den Ball direkt gegen die Wand zu werfen, sondern der Ball vorher schon den Boden berührt. Einen Punkt bekommt ihr schon, wenn ihr den Ball direkt gegen die Wand werft, danach passiert aber nichts. Zwei Punkte gibt es, wenn ihr den Ball direkt gegen die Wand werft, Euch rechtzeitig umdreht, den Ball aber nicht

fangen könnt. Drei Punkte – und dass ist schon ganz gut und zu schaffen – bekommt ihr, wenn ihr den Ball direkt gegen die Wand werft Euch umdreht und den Ball nach einer Bodenberührung fangen könnt. Vier Punkte erzielt ihr, wenn ihr den Ball gegen die Wand werft und den Ball irgendwo im Raum fangen könnt ohne dass er den Boden berührt hat. Und fünf Punkte gibt es, wenn ihr den Ball ohne Bodenberührung nach einer halben Drehung an genau der gleichen Stelle, wo ihr steht, fangen könnt.“

**Wichtige Hinweise:**

„So tief herunterbeugen, dass ihr durch die (gegrätschten) Beine die Zielscheibe sehen könnt“

„(Einmal) kräftig Schwung holen und den Ball (hinter dem Po) spät loslassen“

„Schwung nicht zu hoch ausholen“

„Versucht den Ball über die Markierungsscheibe zu werfen“

„Je höher ihr den Ball gegen die Wand werft, umso länger ist er in der Luft und ihr habt mehr Zeit zum Fangen“

„Erst werfen, dann drehen“

**5.6. Messwertaufnahme**

Die Aufgabe enthält die Teilelemente:

- Ball durch die Beine werfen
- Körperdrehung
- Ball fangen

Für die Lösung bzw. Teillösung werden folgende Punkte vergeben:

5 Punkte: Der von der Wand zurückprallende Ball wird nach einer halben Drehung auf der gleichen Stelle gefangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

4 Punkte: Der zurückprallende Ball wird (nach einer halben Drehung) gefangen, ohne dass der Ball den Boden berührt, allerdings mit Ortsveränderung der Versuchsperson. .

3 Punkte: Der zurückprallende Ball wird (nach einer halben Drehung) aktiv berührt, ohne dass der Ball den Boden berührt.

Oder

Der zurückprallende Ball wird (nach einer halben Drehung) gefangen, nachdem der Ball einmalig den Boden berührt hat.

2 Punkte: Der Ball trifft nach dem Wurf ohne vorherige Bodenberührung die Wand, es erfolgt eine rechtzeitige Drehung des Kindes, der Ball kann aber nicht oder erst nach mehrmaligem Bodenkontakt gefangen oder berührt werden.

1 Punkt: Der Ball trifft nach dem Wurf ohne vorherige Bodenberührung die Wand, es erfolgt dann aber keine weitere erforderliche Aktion, wie Drehung, aktives Berühren etc des Kindes.

0 Punkte: Der Ball trifft nach dem Wurf nicht direkt die Wand, sondern berührt bereits vorher den Boden.

Für jede Serie wird über die Punkte der Einzelversuche eine Gesamtsumme errechnet. Als Testwert zählt die **Gesamtsumme** aller zehn Versuche aus beiden Serien.

Kann ein Kind den Ball nicht fangen oder berühren, weil durch bauliche Begebenheiten der Ball verspringt oder kann ein Kind den Ball nicht fangen oder erlaufen, weil der Aufbau dies verhindert, ist der Versuch zu wiederholen und nicht zum Nachteil des Kindes zu werten.

## **6. Hindernislauf**

### **6.1. Testziel**

Messung der Koordinationsfähigkeit

### **6.2. Testaufbau**

Der Hindernislauf mit Richtungsänderungen wird mit den angegebenen Maßen aufgebaut (s. Skizze).

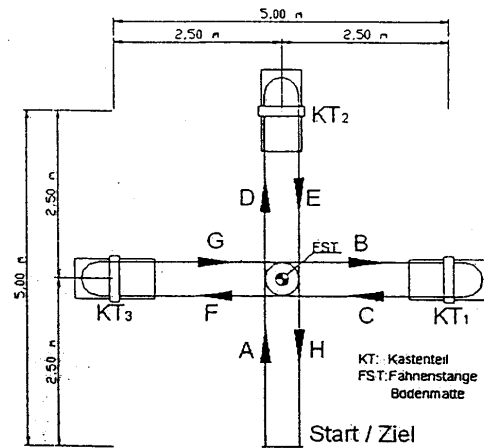


Abb.: Aufbauskitze für den Hindernislauf (Bös et al., 2001)

Start und Ziel ist durch eine Bodenmarkierung gekennzeichnet. Der Mittelpunkt besteht aus einer Fahnenstange. In jedem Kastenteil liegt eine Turnmatte.

Die Entfernung von Fahnenstange zu Start-/Ziellinie und zu den Kastenteilen (Mitte Kastenteil) beträgt 2,50 m. Neben den Kastenteilen ist auf dem Boden die Mitte der Kastenteile mit Markierungen so zu versehen, dass diese vom Tester an der Ziellinie gut zu sehen sind. Verschieben sich die Kastenteile sind diese wieder richtig zu positionieren.

Die Kinder sollen sich auf eine Matte oder Bank jenseits des Zielbereiches hinsetzen.

### 6.3. Gerätebedarf

Stoppuhr, Maßband, Klebeband, drei Kastenzwischenteile, vier Turnmatten, Fahnenstange

### 6.4. Testaufgabe und Testdurchführung

Der Testparcours soll in der richtigen Reihenfolge möglichst schnell durchlaufen werden. Ein Tester demonstriert den richtigen Ablauf, eventuell sucht er sich einen freiwilligen Schüler, der den Weg einmal mit der Anweisung des Testers langsam durchläuft. Es soll besonders darauf hingewiesen werden, dass der Mittelpunkt (Stange) immer mit der rechten Schulter nach innen umlaufen wird und die Kastenteile in der richtigen Reihenfolge anzulaufen sind.

Die Versuchsperson beginnt am Start stehend auf das Kommando „Fertig – Los!“ und absolviert den Parcours dann in folgender Reihenfolge:

- Zur Stange (Mittelpunkt) laufen, links an der Stange vorbei, hinter der Stange rechts abbiegen und zum Kastenteil 1 laufen (Strecke A, B)
- Durch das Kastenteil 1 schnell hindurch und anschließend darüber springen (klettern)
- Zur Stange (Mittelpunkt) laufen, links an der Stange vorbei, hinter der Stange rechts abbiegen und zum Kastenteil 2 laufen (Strecke C, D)
- Durch das Kastenteil 2 schnell hindurch und anschließend darüber springen (klettern)
- Zur Stange (Mittelpunkt) laufen, links an der Stange vorbei, hinter der Stange rechts abbiegen und zum Kastenteil 3 laufen (Strecke E, F)
- Durch das Kastenteil 3 schnell hindurch und anschließend darüber springen (klettern)
- Zur Stange (Mittelpunkt) laufen, links an der Stange vorbei, hinter der Stange rechts abbiegen und zur Start- und Ziellinie laufen (Strecke G, H)

Der Tester kontrolliert den Aufbau und achtet darauf, dass dieser auch nach dem Durchlaufen mehrerer Testpersonen noch korrekt ist. Der Tester steht an der Start-/Ziellinie.

### **6.5. Testanweisung für die Kinder**

„An dieser Station sollt ihr möglichst schnell einen Hindernisparcours durchlaufen. Es gibt einen vorgeschriebenen Laufweg, den ich Euch jetzt zeige. Ihr stellt Euch an der Startlinie auf. Auf das Kommando "Fertig- Los" startet ihr. Zuerst müsst ihr zur Stange (Mittelpunkt) laufen, dahinter rechts abbiegen und zum ersten Kastenteil laufen. Dort kriecht ihr durch das Kastenteil, springt dann schnell darüber und lauft wieder zur Stange (Mittelpunkt), biegt dahinter rechts ab und lauft zum zweiten Kastenteil. Dort kriecht ihr wieder durch und springt darüber. Dann lauft ihr wieder zur Stange (Mittelpunkt), biegt dahinter rechts ab und lauft zum dritten Kastenteil. Hier sollt ihr wieder hindurch kriechen und dann darüber springen. Jetzt lauft ihr schnell wieder zur Stange, biegt dahinter nach rechts ab und lauft dann über die Ziellinie. Denkt jedes Mal, wenn ihr zum Mittelpunkt lauft, an die rechte Schulter, die soll immer zum Mittelpunkt (zu der Fahnenstange) zeigen! Wenn ihr merkt, dass ihr z.B. falsch um die Stange gelaufen seid, schnell zurück und den richtigen Weg laufen.“

**Wichtige Hinweise:**

„Wie ihr durch den Kasten durchkommt ist Eure Sache, Hauptsache ihr seid schnell. Ihr könnt durchtauchen oder durchrollen oder wie ihr es am besten könnt.“

„Wie ihr über den Kasten rüber kommt ist Eure Sache, Hauptsache ihr seid schnell. Ihr könnt springen, klettern, darauf steigen oder wie ihr es am besten könnt.“

Der häufigste Fehler ist, dass die Kinder die Stange vergessen. Dies erkennt man sehr schnell, sobald die Kinder den Kasten überqueren. Steuern die Kinder den falschen Weg an (erkennt man vorher meist schon an der Blickrichtung der Kinder), ist die beste Korrektur sofort „erschreckend“ laut „Stange“ zu rufen (brüllen). Nicht erlaubt, und für gute Kinder eher hinderlich, ist es, den Lauf verbal durchgehend zu kommentieren und als Lotse zu dirigieren.

**6.6. Messwertaufnahme**

Es wird auf 1/10 Sekunden genau gemessen. Jede Testperson hat **einen** Wertungsdurchgang. Die Testperson darf noch einmal starten, wenn sie einen Fehler macht, bevor sie das zweite Kastenteil passiert hat. Macht das Kind danach einen Fehler, wird korrigiert, aber die Zeit läuft weiter. Der Tester „brüllt“ laut Stange, wenn das Kind einen falschen Weg ansteuert und gibt Korrekturhilfen, wenn die Versuchsperson einen falschen Laufweg nimmt.

**7. Medizinball-Stoßen****7.1. Testziel**

Messung der Schnellkraft der Armmuskulatur

**7.2. Testaufbau**

Im Abstand von 50 cm zu einer (rückseitigen) Wand wird eine Markierung (Abstoßlinie) am Boden angebracht, mit der ein Maßband am Boden befestigt wird. Das Maßband soll parallel und nah an einer Hallenwand (diese schließt im rechten Winkel an die rückseitige Wand an) ausgelegt und befestigt werden. Bei der Abstoßlinie beginnt das Maßband bei 0 cm, alle folgenden 100 cm wird das Maßband mit einer Klebestreifen-Markierung fixiert. Über das Ende des Maßbandes (bei ca. 8 m) wird ein kleiner Kasten zum Schutz gestellt.



Die nichtaktiven Kinder sitzen auf einer Bank in der richtigen Reihenfolge.

### **7.3. Gerätebedarf**

1 kg Medizinball, Maßband, Klebeband, kleiner Kasten

### **7.4. Testaufgabe und Testdurchführung**

Die Versuchsperson soll einen 1 kg schweren Medizinball mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen halten, wobei die Daumen nach unten zeigen, und versuchen, aus dem Stand den Medizinball möglichst weit nach vorne zu stoßen. Die Versuchsperson steht mit parallel hüftbreit aufgestellten Füßen mit dem Rücken zur Wand. Die Fußspitzen weisen in Richtung der Abwurfmarkierung. Leichtes Schwungholen mit dem Oberkörper (ca. 40-50 cm) ist erlaubt. Der Tester demonstriert die Aufgabe. Es wird der Hinweis gegeben, den Medizinball schräg nach oben wegzustoßen. Übertreten über die Markierungslinie und Abheben der Füße sind nicht erlaubt. Die Kinder haben **zwei** Versuche direkt hintereinander.

Der Tester steht neben dem Maßband auf Höhe der zu erwartenden Weite und hat dabei sowohl Maßband als auch das Kind im Blick.

### **7.5. Testanweisung für die Kinder**

„Hier sollt ihr den Medizinball möglichst weit mit den Armen stoßen. Stellt Euch hinter der Linie auf und haltet den Ball mit angewinkelten Armen vor der Brust. Stoßt jetzt den Ball möglichst weit. Ihr müsst darauf achten, dass ihr nicht über die Linie tretet. Ihr habt zwei Versuche. ihr könnt mit dem Oberkörper leicht Schwung holen.“

#### **Hinweise:**

„Eure Füße kleben am Boden fest.“

„Versucht meinen Kopf zu treffen, dann hat der Ball eine gute Flugbahn/ Flughöhe.“

### **7.6. Messwertaufnahme**

Die Weite des Stoßes wird auf mindestens 10 cm genau gemessen. Die Versuchsperson hat zwei Wertungsversuche. Der weiteste Stoß wird gewertet. Wird ein Stoß falsch ausgeführt, ist

er zu wiederholen. Als Fehler gelten das Überschreiten der Bodenmarkierung, Abspringen vom Boden sowie eine fehlerhafte Ausführung (z.B. Werfen des Medizinballes).

## **8. Standweitsprung**

### **8.1. Testziel**

Messung der Kraft / Schnellkraft der unteren Extremität

### **8.2. Testaufbau**

Im „Innenraum“ des Volleyballfeldes oder parallel zur Wand mit einem Abstand von 100 cm zur rückseitigen Wand wird eine Markierung (Abstoßlinie) am Boden angebracht, mit der ein Maßband am Boden befestigt wird. Bei der Abstoßlinie beginnt das Maßband bei 0 cm, alle folgenden 100 cm wird das Maßband mit einer Klebestreifen-Markierung fixiert. Über das Ende des Maßbandes (bei ca. 5 m) wird ein kleiner Kasten zum Schutz gestellt.

### **8.3. Gerätebedarf**

Zollstock (als Ablesehilfe), Maßband, Klebeband, kleiner Kasten

### **8.4. Testaufgabe und Durchführung**

Die Testperson steht hinter der Absprunglinie („Nulllinie“) mit paralleler Fußstellung und soll versuchen, aus dem Stand beidbeinig so weit wie möglich zu springen. Die Landung soll gleichfalls beidbeinig erfolgen. Bei der Landung darf kein Körperteil (meist Füße, Po, Hände) nach hinten ausstellen, fallen oder greifen. Eine Vorwärtsbewegung nach der korrekten Landung ist erlaubt. Allerdings muss an der Stelle der Ferse des hinteren gelandeten Beines gemessen werden. Die Kinder haben **zwei Versuche** direkt hintereinander. Fehlerhafte Durchführungen werden wiederholt. Es sollen zwei gültige Wertungsversuche erzielt werden. Der Tester demonstriert den Sprung.

### **8.5. Testanweisung für die Kinder**

„Hier sollt ihr aus dem Stand so weit springen, wie ihr könnt. Stellt euch dazu hinter der Absprunglinie auf, holt mit den Armen Schwung und springt dann mit beiden Beinen gleichzeitig so weit ihr könnt. Ihr müsst schnell und kräftig abspringen. Achtet bei der Landung darauf, dass ihr stehen bleibt und nicht nach hinten fallt, greift oder tretet. Ihr habt zwei Versuche direkt hintereinander.“

### **8.6. Messwertaufnahme**

Gemessen wird die gesprungene Weite von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes. Zur Messung legt der Tester den Holzstab an der hinteren Ferse an und liest die Weite zentimetergenau am Maßband ab. Gewertet wird der bessere der zwei Versuche.

## **9. Sit-Up**

### **9.1. Testziel**

Messung der Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

### **9.2. Testaufbau**

Die Versuchsperson liegt in Rückenlage auf einer Matte. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander auf den Boden gestellt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ca. 80 Grad betragen. Die Füße werden von einem anderen Kind oder dem Tester festgehalten, damit sie sich nicht vom Boden lösen können. Die Hände der Versuchsperson werden an die Schläfen gehalten.

Die nichtaktiven Kinder sitzen auf einer Matte oder Bank.

### **9.3. Gerätebedarf**

Stoppuhr, Matte

#### **9.4. Testaufgabe und Testdurchführung**

Die Versuchsperson soll innerhalb von **40 Sekunden** möglichst viele Sit-Ups durchführen. Die Versuchsperson hebt den Oberkörper an (Wirbelsäule aufrollen), bis die Ellenbogen die Knie berühren, dann legt sie den Oberkörper so weit ab, bis die Schulterblätter gerade Bodenkontakt haben. Der Tester demonstriert die richtige Durchführung. Der Tester zählt die (korrekten) Wiederholungen, die nichtaktiven Kinder dürfen nicht das Zählen übernehmen, aber gegebenenfalls mitzählen.

#### **9.5. Testanweisung für die Kinder**

„An dieser Station sollt ihr innerhalb von 40 Sekunden möglichst viel Sit-Ups durchführen. Ihr legt Euch dazu auf den Rücken und stellt die Füße an, so wie ich es Euch zeige. Dann hält Euch ein Klassenkamerad an den Füßen fest. Ihr nehmt die Hände an die Schläfen und rollt Euch so weit auf, bis ihr mit Euren Ellenbogen die Knie berührt. Rollt dann wieder ab bis Eure Schulterblätter Bodenkontakt haben. Nun rollt ihr den Oberkörper wieder auf. Lasst den Oberkörper beim Abrollen nicht nach hinten fallen. Das Startkommando lautet „Fertig - Los!“.

#### **9.6. Messwertaufnahme**

Die Anzahl der Sit-Ups in 40 Sekunden wird vom Tester gezählt. Die Testperson soll während der Übungsdurchführung daran erinnert werden, in normaler Frequenz weiter zu atmen. Außerdem ist darauf zu achten, dass beim Anheben nicht die Hände hinter den Kopf genommen werden und nicht mit den Händen im Nacken oder am Kopf gezogen wird. Es werden nur die Wiederholungen gezählt, die komplett durchgeführt wurden (ganz hoch = Ellenbogen bis zu den Knien; ganz runter = Schulterblätter auf dem Boden). Es wird auch gewertet, wenn nicht auf- und abgerollt wird, sondern mit geradem Rücken aufgerichtet und abgelegt wird.

## **10. Rumpftiefbeuge**

### **10.1. Testziel**

Messung der Beweglichkeit der Körperrückseite (Rückenmuskeln, ischiocrurale Muskulatur)

### **10.2. Testaufbau**

Im Vorraum wird auf das Kastenoberteil eines Sprungkastens eine Vorrichtung mit Zentimeterskala aufgebracht. Der Nullpunkt liegt auf Höhe der Standfläche. Die Zentimeterskala zeigt Werte unterhalb des Nullpunktes (positive Werte) und oberhalb des Nullpunktes (negative Werte) an. Die Versuchsperson steht ohne Schuhe auf dem Kastenoberteil hinter der Messvorrichtung. Die Zehenspitzen berühren die Rückseite der Skala (senkrecht Brett der Vorrichtung); die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt.

Die nichtaktiven Kinder stehen mit nackten Füßen bzw. in Socken (bei kalter Jahreszeit) auf einer Matte.

### **10.3. Gerätebedarf**

Oberteil eines Sprungkastens, Mess-Skala, Matte

### **10.4. Testaufgabe und Testdurchführung**

Die Versuchsperson soll aus dem Stand mit gestreckten Beinen an der Messskala mit den Händen möglichst weit nach unten kommen. Die Testperson steht auf dem Kastenoberteil (ohne Schuhe) und beugt den Oberkörper nach vorne ab und bewegt die Hände entlang der Skala möglichst weit nach unten. Die Beine bleiben immer gestreckt, beide Hände werden parallel nach unten geführt. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren und der zwei Sekunden gehalten werden kann, unter Zuhilfenahme des Schreibbrettes, abgelesen. Der limitierende Faktor ist hier i.d.R. die ischiocrurale Muskulatur im Kniegelenk. Deshalb darauf achten, wann die Beine im Kniegelenk nicht mehr vollständig gestreckt sind.

## **10.5. Testanweisung für die Kinder**

„Bei diesem Test soll Eure Beweglichkeit im Hüftgelenk überprüft werden. Stellt Euch dazu auf den Kasten. Die Beine (Knie) müssen ganz gestreckt sein, die Zehenspitzen sind an der Kante des (senkrechten) Brettes. Beugt Euch dann vor und schiebt die Hände an der Messlatte entlang so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig dabei ist, dass ihr Eure Beine gestreckt lasst! Wenn es in den Knien/ Kniekehlen weh tut, hört ihr auf.“

## **10.6. Messwertaufnahme**

Der Tester notiert den erreichten Skalenwert (der zwei Sekunden gehalten werden kann) jeder Testperson. Er soll auf eine langsame Übungsausführung und die gestreckten Beine achten. Unbedingt bei negativen Werten (oberhalb der Nullkante) ein Minuszeichen vor die Zahl schreiben!

## **11. 6-min-Lauf**

### **11.1. Testziel**

Messung der Ausdauerfähigkeit

### **11.2. Testaufbau**

Die Laufstrecke führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9 x 18m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten (Mitte) werden Markierungskegel aufgestellt. Es hat sich außerdem bewährt, diagonal Turnbänke im Innenraum an die Markierungskegel heranzustellen (ca. 20 cm Abstand), um ein Abkürzen zu verhindern. Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern. Die Startlinie befindet sich am Anfang einer Stirnseite, die Kinder laufen gegen den Uhrzeigersinn.

Vorher störendes Material in die Mitte der Halle verstellen und Gefahrenstellen wie Bänke, Tuae, Seile, Ketten aus der Nähe der Laufstrecke entfernen bzw. entsprechend sichern.

Alle Kinder der Klasse werden zusammengerufen und setzen sich auf Bänke vor den erklärenden Tester.



durchhältet. Jede Minute sage ich Euch an. Wenn die Zeit abgelaufen ist, rufe ich laut „Stopp“. Dann müsst ihr dort stehen bleiben, wo ihr gerade seid und setzt Euch genau dort auf den Boden. Das Startkommando lautet: Fertig - los!"

### **11.6. Messwertaufnahme**

Der Messwert für jede Versuchsperson ist die in sechs Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet. Für die Messwertaufnahme werden pro Lauf zwei Tester benötigt. Ein Tester gibt dem Schreiber nach jeder Runde die Nummer der Versuchspersonen an, wenn diese die Startlinie durchlaufen. Die Tester stehen im Innenfeld auf Höhe der Startlinie. Die Ansage der Nummern sollte laut und deutlich, maximal in „Dreierpäckchen“ erfolgen. Nummern immer bereits ansagen, wenn die Kinder auf die „Zielgerade“, also auf die Längsseite vor der Startlinie, einbiegen.



