



Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

Testanleitung mit DVD



HINWEIS

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerberinnen bzw. Wahlbewerbern oder Wahlhelferinnen bzw. Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt.

Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

IMPRESSUM

Herausgeber

Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen
Haroldstr. 5
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211/871-01
Fax: 0211/871-16-3355
www.im.nrw.de

NRW-Expertengruppe

Klaus Bös, Volker Grabow, Wolfgang Fischer, Matthias Kohl, Ulrike Kraus,
Roland Naul, Ilka Seidel, Theodor Stemper, Werner Stürmann

Autoren

Klaus Bös, Lars Schlenker & Ilka Seidel (FoSS)

Redaktion

Ulrike Kraus, Christel Paschke-Sander (Innenministerium Nordrhein-Westfalen)
Ilka Seidel, Rebecca Kunz, Lars Schlenker
(Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen – Karlsruhe)

Fotos

Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruhe

Kontakt

Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen
Abteilung 8 Sport, Sportstätten
Haroldstraße 5
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211/871-2416
Telefax: 0211/871-16-2416
poststelle@im.nrw.de
www.im.nrw.de

FoSS – Forschungszentrum für den Schulsport
und den Sport von Kindern und Jugendlichen
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Telefon: 0721/608-8514
Telefax: 0721/608-4841
info@foss-karlsruhe.de
www.foss-karlsruhe.de

Auflage

6.000 Exemplare

Düsseldorf, Januar 2009

Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

Testanleitung mit DVD*

Dieser Test ist identisch mit dem Deutschen Motorik-Test (DMT 6-18)

* INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	2
2	DIE TESTAUFGABEN IM ÜBERBLICK	3
2.1	Grundlegende Systematik motorischer Fähigkeiten	3
2.2	Einordnung der Testaufgaben in die Systematik motorischer Fähigkeiten	3
2.3	In welcher Reihenfolge sollten die Testaufgaben durchgeführt werden?	5
2.4	Welche Daten werden noch erhoben?	5
3	DIE TESTAUFGABEN IM DETAIL	6
3.1	Testaufgabe 1: 20m-Sprint	6
3.2	Testaufgabe 2: Standweitsprung	8
3.3	Testaufgabe 3: Sit-ups	10
3.4	Testaufgabe 4: Liegestütz	12
3.5	Testaufgabe 5: Seitliches Hin- und Herspringen	14
3.6	Testaufgabe 6: Balancieren rückwärts	16
3.7	Testaufgabe 7: Rumpfbeuge	18
3.8	Testaufgabe 8: 6-Minuten-Lauf	20
3.9	Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht	22
4	TESTDURCHFÜHRUNG	23
4.1	Testmaterialien	23
4.2	Organisation der Testdurchführung	24
5	TESTAUSWERTUNG	27
5.1	Unterlagen zur Testauswertung	27
5.2	Konkrete Testauswertung	28
6	ANHANG	30
6.1	Erfassungsbogen	30
6.2	Auswertungstabellen	31
6.3	BMI-Auswertungskurven	43

1 Einleitung

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen wurde im Auftrag des Innenministeriums Nordrhein-Westfalen von einer Expertengruppe unter Federführung von Prof. Dr. Klaus Bös am Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) der Universität Karlsruhe (TH) entwickelt. Dieser Test beinhaltet die gleichen Testaufgaben wie der Deutsche Motorik-Test (DMT 6-18), der zeitgleich im Auftrag der Sportministerkonferenz im Rahmen einer Kommissionsarbeit der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) entstand.¹

Von Anfang an bestand eine enge Zusammenarbeit zwischen den beiden Expertengruppen bei den Testentwicklungen. Dies gewährleistet, dass nunmehr ein Test vorgelegt werden kann, der zum Einen den wissenschaftlichen Ansprüchen an einen motorischen Test in hohem Maße genügt, und zum Anderen auf eine hohe bundesweite Akzeptanz in Wissenschaft und Praxis trifft. Eine wesentliche Grundlage für die Testentwicklung war das bundesweite Motorik-Modul (MoMo), bei dem erstmals bundesweit Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen erhoben wurden. Dies ermöglicht die Erstellung von repräsentativen Vergleichswerten (Normentabellen).

Mit den 8 Testaufgaben können die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination gemessen werden sowie über die Beweglichkeit die passiven Systeme der Energieübertragung. Somit lassen sich mit Hilfe des Motorischen Tests Aussagen zur körperlichen Leistungsfähigkeit treffen. Eine Testauswertung ist auf zwei Ebenen möglich. Erstens die Auswertung auf der Ebene der Einzeltests, um differenziert Stärken und Schwächen zu ermitteln. Zweitens die Ermittlung eines Gesamtwertes, der einen ersten Eindruck über die Leistungsfähigkeit eines Kindes oder Jugendlichen gibt.²

Dem Einsatz motorischer Tests als Diagnoseverfahren kommt in Schule und Verein eine immer größere Bedeutung zu, denn neben den Eltern stehen zunehmend Lehrerinnen und Lehrer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter vor der Aufgabe, die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder einzuschätzen, um sie in ihrer Entwicklung und ihrem Bewegungsverhalten adäquat zu fördern. Mit Hilfe des Motorischen Tests für Nordrhein-Westfalen kann zum einen der aktuelle Leistungsstand von Kindern und Jugendlichen bezüglich der körperlich-motorischen Leistungsfähigkeit festgestellt werden (IST-Diagnose). Eine solche Diagnose ermöglicht es dem Anwender, zum Beispiel frühzeitig Bewegungsauffälligkeiten zu erkennen und darauf aufbauend entsprechende Unterrichts- und Trainingsmaßnahmen optimal und individuell auf die körperlichen Voraussetzungen abzustimmen. Zum anderen kann durch die mehrmalige Durchführung dieses Motorischen Tests die Veränderung der körperlich-motorischen Leistungsfähigkeit festgehalten werden (Verlaufs-Diagnose). Aus den so gewonnenen Resultaten können Rückschlüsse über die Leistungsentwicklung und damit auch über die Effektivität von Trainings- und Bewegungsprogrammen gezogen werden.

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen wird bereits im Rahmen der Eingangsdiaagnose für die NRW-Sportschulen zur Sichtung von motorisch positiv auffälligen Viertklässlern angewendet.

Diese Testanleitung entstand im Rahmen der Pilotphase der Erprobung des DMT 6-18 in Nordrhein-Westfalen. Sie bietet die Möglichkeit, den Motorischen Test in Schulen und Vereinen in Nordrhein-Westfalen selbständig durchzuführen und die gewonnenen Testergebnisse auszuwerten.

¹ Vgl. Bös et al (2009). DMT 6-18 - Deutscher Motorik-Test. Hamburg: Czwalina.

² Beim DMT 6-18 wird darüber hinaus eine Analyse auf Ebene der Fähigkeitsdimensionen vorge schlagen.

2 Die Testaufgaben im Überblick

2.1 Grundlegende Systematik motorischer Fähigkeiten

Die motorischen Fähigkeiten lassen sich zunächst in die eher energetisch bedingten konditionellen Fähigkeiten und in die eher informationsorientierten koordinativen Fähigkeiten unterteilen. Diese lassen sich in einem zweiten Schritt in die „Motorikbausteine“ Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit aufgliedern, die wiederum auf einer noch tieferen Gliederungsebene in sieben verschiedene Teilaspekte (z.B. aerobe Ausdauer AA) unterteilt werden. Die Schnelligkeit stellt dimensionsanalytisch keine eigenständige Basisfähigkeit dar und wird deshalb optisch nicht hart gegen Kraft und Koordination abgegrenzt. Die Beweglichkeit wird zu den passiven Systemen der Energieübertragung gerechnet³. Eine Übersicht über die motorischen Fähigkeiten gibt die nachfolgende Abbildung.

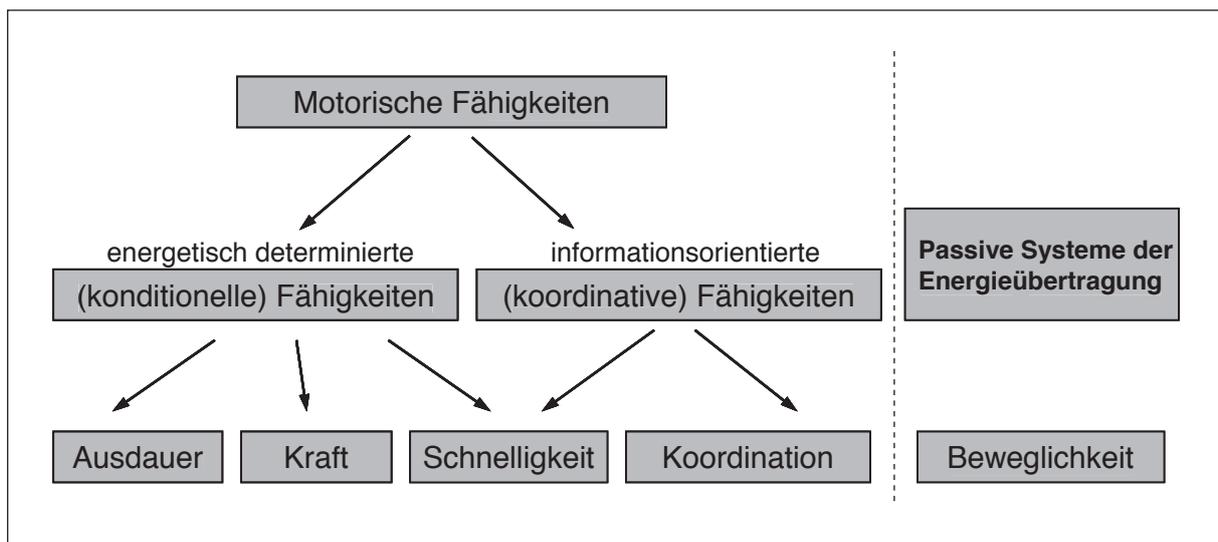


Abbildung 2.1: Systematik der motorischen Fähigkeiten (nach Bös, 1987)

2.2 Einordnung der Testaufgaben in die Systematik motorischer Fähigkeiten

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen besteht aus acht Einzelaufgaben. Diese Testaufgaben wurden so ausgewählt, dass sie das Spektrum der motorischen Fähigkeiten möglichst vollständig abdecken und trotz allem auch noch in der Praxis durchführbar sind. Auf der Realisierungsebene werden Fähigkeiten immer über konkrete Testaufgaben operationalisiert. Durch eine Matrixstruktur von Fähigkeiten und Aufgabenstruktur wurde dieser Besonderheit Rechnung getragen. In Tabelle 2.1 sind die im Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen enthaltenen Testaufgaben mit ihrer Abkürzung entsprechend des Aufgabenbereiches, den sie testen, eingetragen. Die Tabelle zeigt, dass beim Testprofil alle Fähigkeiten und alle Aspekte der Aufgabenstruktur berücksichtigt wurden.

³ Vgl. Bös, K. (1987). Handbuch sportmotorischer Tests. Göttingen: Hogrefe.

Tabelle 2.1: Aufgabenklassifikation nach Fähigkeiten und Aufgabenstruktur

Aufgabenstruktur		Struktur motorischer Fähigkeiten					Passive Systeme der Energieübertragung	
		Ausdauer	Kraft		Schnelligkeit	Koordination	Beweglichkeit	
		AA	KA	SK	AS	KZ	KP	B
Lokomotionsbewegungen	Gehen, Laufen	6-Min			20m		Balrw	
	Sprünge			SW			SHH	
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten		LS					
	Rumpf		SU					RB

Legende:

6-Min = 6-Minuten-Lauf

SW = Standweitsprung

LS = Liegestütz

SU = Sit-ups

20m = 20-Meter-Sprint

Balrw = Balancieren rückwärts

RB = Rumpfbeuge

SHH= Seitliches Hin- und Herspringen

Was testen die einzelnen Testaufgaben?

Der 6-Minuten-Lauf dient der Überprüfung der allgemeinen aeroben Ausdauer (AA). Mit dem Standweitsprung wird die Schnellkraft (SK) bei Sprüngen getestet. Die Liegestütze dienen der Überprüfung der Kraftausdauer (KA) der oberen Extremitäten, anhand der Sit-ups wird die Kraftausdauer (KA) der Rumpfmuskulatur überprüft. Mit Hilfe des 20m-Sprints lässt sich die Aktionsschnelligkeit (AS) bei Lokomotionsbewegungen beurteilen. Die Koordination lässt sich in Koordination unter Zeitdruck (KZ) und Koordination bei Präzisionsaufgaben (KP) unterteilen. Getestet werden die KZ mit dem seitlichen Hin- und Herspringen und die KP mit dem Balancieren rückwärts. Zur Testung der Beweglichkeit werden die Rumpfbeugen (RB) verwendet.

In Tabelle 2.2 sind die Testaufgaben entsprechend ihrer Zuordnung zu den motorischen Fähigkeiten aufgelistet. Zusätzlich ist noch einmal die jeweils primär beanspruchte Muskulatur aufgeführt.

Tabelle 2.2: Übersicht der Testaufgaben

Testaufgabe	Getestete motorische Fähigkeit	Primär beanspruchte Muskulatur
20m-Sprint	Schnelligkeit → Aktionsschnelligkeit	Untere Extremitäten
Standweitsprung	Kraft → Schnellkraft	Untere Extremitäten
Sit-ups	Kraft → Kraftausdauer	Rumpfmuskulatur
Liegestütz	Kraft → Kraftausdauer	Obere Extremitäten
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination → Koordination unter Zeitdruck	Untere Extremitäten
Balancieren rückwärts	Koordination → Koordination bei Präzisionsaufgaben	Ganzkörper
Rumpfbeuge	Beweglichkeit	Rückwärtige Muskulatur
6-Minuten-Lauf	Ausdauer → Aerobe Ausdauer	Untere Extremitäten, Herz-Kreislauf-System

2.3 In welcher Reihenfolge sollten die Testaufgaben durchgeführt werden?

Um bei der Organisation und Durchführung der Tests einen größeren Freiraum zu haben, wird für den Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen keine verbindliche Reihenfolge der Testaufgaben vorgeschrieben. Ausnahmen bilden der 20m-Sprint und der 6-Minuten-Lauf. Es ist sehr sinnvoll, den 20m-Sprint als erstes durchzuführen. Der 6-Minuten-Lauf muss am Ende durchgeführt werden, um eine Verfälschung der Testergebnisse aufgrund von Ermüdungen der Muskulatur zu vermeiden. Bei den anderen Testaufgaben ist es aber wichtig, diese immer in erholtem Zustand durchzuführen.

Weitere Hinweise zur Testdurchführung befinden sich in Kapitel 4.

2.4 Welche Daten werden noch erhoben?

Neben den in Abschnitt 2.2 genannten 8 Testaufgaben müssen für jedes Kind noch weitere Angaben erhoben werden. Sämtliche Angaben werden vor der Durchführung der 8 Testaufgaben auf einem Erfassungsbogen (siehe Anhang) schriftlich festgehalten.

Zu diesen Angaben gehören:

- Testdatum^a,
- Geburtsdatum^a,
- Geschlecht,
- Name und Vorname,
- Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht^b.

^a = Aus Test- und Geburtsdatum kann das exakte kalendarische Alter zum Zeitpunkt der Testung berechnet werden, damit bei der Bewertung der erzielten Testergebnisse die korrekten Normtabellen herangezogen werden können.

^b = Aus Körpergröße und Körpergewicht kann der sog. Body Mass Index (BMI), ein Maß zur Einordnung des Gewichtes in die Kategorien Normal-, Unter- oder Übergewicht, bestimmt werden. Die Berechnung des BMI wird in Kapitel 3.9 vorgestellt, eine Tabelle zur Einordnung des BMI befindet sich im Anhang 6.3.

3 Die Testaufgaben im Detail

Nachfolgend werden die 8 Testaufgaben in der in Tabelle 2 vorgestellten Reihenfolge im Detail beschrieben. Außerdem werden Hinweise zur Vorbereitung, Organisation und konkreten Testdurchführung sowie zum Eintragen der Ergebnisse in den Erfassungsbogen gegeben. Anschließend werden in diesem Kapitel Hinweise zur Messung der Körpergröße und des Körpergewichts gegeben.

3.1 Testaufgabe 1: 20m-Sprint

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „20m-Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson muss eine Strecke von 20m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

Testdurchführung

Der 20m-Sprint kann zeitgleich mit 10-12 Kindern auf zwei Bahnen durchgeführt werden. Das heißt, dass auf jeder Bahn 5-6 Testpersonen getestet werden. Die Testpersonen pro Bahn stellen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge auf und absolvieren alle nacheinander den ersten Versuch. Danach wird der zweite Versuch in derselben Reihenfolge durchgeführt.

Die Durchführung wird hier für 1 Kind pro Start beschrieben, für 2 Kinder verdoppelt sich entsprechend die Anzahl der Starter, Zeitnehmer und Zeitenschreiber.

Zu Beginn des Tests steht die Testperson aufrecht und in Schrittstellung hinter der Startlinie.

Der externe Starter steht auf Höhe der Startlinie neben der Testperson und gibt das akustische Startsignal (siehe Testinstruktion).

Auf Höhe der Ziellinie steht ein Zeitnehmer, der beim Erörten des Startsignals die Zeitmessung mit einer Stoppuhr beginnt und diese beim Überqueren der Ziellinie durch die Testperson mit dem Oberkörper beendet.

Der Test wird von den Testpersonen einzeln nacheinander durchgeführt. Wenn alle ihren 1. Versuch absolviert haben, wird der 2. Versuch begonnen. Dadurch haben die Kinder genügend Erholungszeit.

Es gibt keinen Probeversuch.



Testaufbau

Ein Handballfeld (Größe 20m x 40m) bildet eine ideale Fläche für den 20m-Sprint. Als Startlinie dient eine der Grundlinien des Handballfeldes. Ziellinie ist die Mittellinie des Handballfeldes (20m). Start und Ziel werden mit jeweils 2 Markierungshütchen/Pylonen markiert.

Falls in der Sporthalle kein Handballfeld markiert sein sollte, werden zwei Linien mit Klebeband im Abstand von 20 Metern aufgeklebt. Bei kleinen Sporthallen kann der 20m-Sprint z.B. über die Diagonale der Halle durchgeführt werden.

Nach der Ziellinie muss genügend Auslauf vorhanden sein, gegebenenfalls sollte die Wand hinter der Ziellinie mit Weichbodenmatten gesichert werden.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr
- 4 Markierungshütchen/Pylonen (je 2 an der Start- und Ziellinie)
- evtl. Kreppband (zum Abkleben der Start- und Ziellinie)
- 1 Starter
- 1 Zeitnehmer
- evtl. zusätzlich 1 Zeitschreiber

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„An dieser Station sollt ihr die 20-Meter-Strecke so schnell ihr könnt durchlaufen. Das hier ist die Startlinie (dabei auf die Startlinie zeigen) und da hinten zwischen den anderen Markierungshütchen ist das Ziel. Stellt euch, wenn ihr an der Reihe seid, hinter der Startlinie in Ablaufposition aufrecht auf. Auf mein Kommando, das ich euch gleich noch vorführe, lauft ihr so schnell ihr könnt los bis hinter die Ziellinie dort hinten. Wichtig ist, dass ihr bis hinter die Ziellinie sprintet und auf keinen Fall davor abbrems.“

Das Startkommando wird nach der Instruktion einmal für alle Kinder demonstriert, damit alle Bescheid wissen und Fehlstarts vermieden werden. Das Kommando ist zeitlich dreigeteilt und wird vom Testleiter gerufen und mit den Armen durchgeführt. Es läuft wie folgt ab:

Phase	Kommando	zeitgleiche Bewegungen der Arme
1) Einnehmen der aufrechten Startposition hinter der Startlinie	„Auf die Plätze“	Testleiter streckt die Arme neben dem Körper mit den Handinnenflächen nach oben waagrecht aus.
2) Oberkörper leicht nach vorne beugen, so dass ein schnelles Loslaufen möglich ist	„Fertig“	Testleiter führt die Arme auf dem Weg über den Kopf auf der Hälfte zusammen.
3) Explosiver Ablauf	Nichts sagen (für „Los“)	Hände werden über dem Kopf mit gestreckten Armen kräftig zusammengeklatscht, so dass sowohl Testperson als auch Zeitnehmer das Signal hören können.

Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird die Laufzeit in beiden Versuchen in Sekunden auf 1/100 Sekunde genau. Beide Zeiten werden sofort vom Zeitschreiber in der Zielzone eingetragen. Der beste (schnellere) der zwei Versuche wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Der externe Starter überwacht den Start. Die Startlinie darf in der Startposition nicht übertreten werden. Bei einem Fehlstart (zu frühes Loslaufen) wird der Lauf sofort abgebrochen und wiederholt.

Das Startkommando muss laut und deutlich gegeben werden.

Auf Höhe der Startlinie sollte sich kein weiteres Kind aufhalten.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.2 Testaufgabe 2: Standweitsprung

Testziel und Testaufgabe

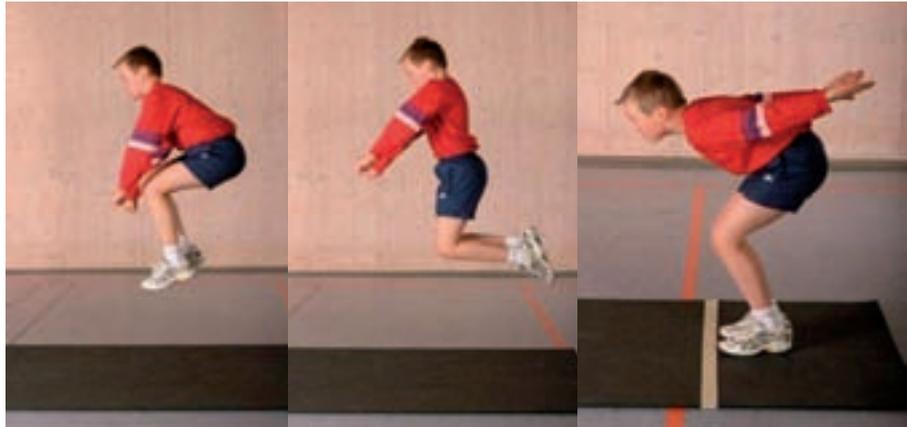
Die Testaufgabe „Standweitsprung“ dient der Überprüfung der Schnellkraft (Sprungkraft) bei Sprüngen. Die Testperson muss mit einem Sprung aus dem Stand möglichst weit springen.

Testdurchführung

Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson mit beiden Beinen parallel mit leicht geöffneten Füßen an der Absprunglinie.

Der Absprung erfolgt aus dieser Position, die Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig. Ein aktiver Armeinsatz (Schwung holen) ist erlaubt.

Bei der Landung darf nicht mit einer oder beiden Händen nach hinten gegriffen werden, ein Nach-vorne-Fallen oder Abfangen mit den Händen ist erlaubt.



Die Testperson hat zwei Wertungsversuche hintereinander, es gibt vorher keinen Probeversuch. Ist ein Versuch ungültig, so wird er wiederholt. Die Aufgabe wird so häufig durchgeführt, bis zwei gültige Sprünge absolviert sind.

Testaufbau

Der Test wird auf dem Hallenboden oder auf einer Hartgummi-Matte durchgeführt.

Als Startlinie wird entweder eine Linie auf dem Hallenboden genommen, oder aber mit dem Kreppband eine Startlinie auf den Boden geklebt.

Zur Messung der Sprungweite wird ein Maßband auf dem Boden neben dem Sprungsektor ausgelegt. Für die exakte Ausrichtung wird dieses Maßband im rechten Winkel zur Absprunglinie am Nullpunkt mit dem Kreppband befestigt.

Testmaterialien und Testpersonal

- Maßband (Länge ca. 4 Meter)
- Kreppband
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Hier sollst du aus dem Stand möglichst weit springen. Stelle dich an der Linie mit beiden Beinen nebeneinander auf. Hole dann mit den Armen Schwung und springe mit beiden Beinen so weit du kannst nach vorne [Testleiter demonstriert den Sprung]. Achte bei der Landung darauf, dass du nach dem Sprung stehen bleibst und nicht nach hinten fällst, greifst, oder nach hinten trittst! Wenn das passiert, ist

der Versuch ungültig und wird wiederholt. Du hast insgesamt zwei Versuche, die gewertet werden.“

Während der Instruktion führt der Testleiter die Testaufgabe zur Demonstration aus.

Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird in beiden Versuchen die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung in Zentimetern. Beide Werte werden sofort in den Erfassungsbogen eingetragen.

Der bessere (=weitere) der zwei Sprungversuche wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Beim Übertreten der Absprunglinie vor dem Absprung wird der Versuch ungültig. Auch darf nach der Landung nicht nach hinten gefasst, getreten, gefallen werden.

In der Absprungzone sollte sich kein weiteres Kind aufhalten.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.3 Testaufgabe 3: Sit-ups

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Sit-ups“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur. Die Testperson muss in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich absolvieren.

Testdurchführung

Die Testperson liegt auf dem Rücken, winkelt die Beine ca. 80° an und stellt dabei die Füße leicht geöffnet auf den Boden. Die Füße werden vom Testleiter durch leichtes Drücken auf den Boden fixiert.

Die Fingerspitzen werden an die Schläfe und der Daumen hinter das Ohrläppchen gehalten. Die Handhaltung darf während der Durchführung nicht verändert werden.

Beim Ablegen des Oberkörpers berühren die Schultern die Matte.



Der Testleiter hat eine Stoppuhr, die er während der Testdurchführung auf die Matte legt, um die Testdauer von 40 Sekunden zu überwachen.

Der Testleiter zählt die Anzahl der gültigen Versuche. Gültig ist ein Versuch, wenn die Testperson bei einem Sit-up aus liegender Position den Oberkörper aufrichtet und mit beiden Ellenbogen beide Knie berührt. Geschieht dies nicht, wird der entsprechende Versuch nicht mitgezählt.

Die Testperson hat zwei Probeversuche.

Es wird ein Durchgang von 40 Sekunden Dauer absolviert.

Testaufbau

Der Test wird auf einer dünnen Gymnastik- oder Isomatte durchgeführt.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Gymnastik- oder Isomatte
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„An dieser Station sollst du in 40 Sekunden möglichst viele Sit-ups durchführen. Du legst dich dazu auf den Rücken und stellst die Füße an, so wie ich es dir gleich zeige. Dann halte ich dich an den Füßen fest. Du legst die Fingerspitzen an deine Schläfen und den Daumen hinter das Ohrläppchen und rollst soweit auf, bis du mit deinen Ellenbogen die Knie berührst. Anschließend rollst Du wieder ab, bis deine Schulterblätter Bodenkontakt haben. Anschließend rollst du den Oberkörper wieder auf. Du beginnst mit meinem Startkommando!“

Der Testleiter demonstriert anschließend sowohl die Ausgangsposition mit angestellten Beiden und korrekter Handhaltung am Kopf als auch die Durchführung eines korrekten Sit-up mit Berühren der Knie durch die Ellenbogen und Ablegen des Oberkörpers mit den Schultern.

Bei den Probeversuchen gibt es noch Korrekturen, so dass die Testperson die Aufgabe vor Testbeginn richtig durchgeführt hat.

Messwertaufnahme und Auswertung

Gezählt werden alle korrekt durchgeführten Sit-ups innerhalb der 40 Sekunden Testdauer.

Die Anzahl dieser Sit-ups wird umgehend in den Erfassungsbogen eingetragen und für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition überprüfen, und darauf achten, dass die Ellenbogen bei jedem Aufrichten die Knie berühren.

Das Becken der Testperson darf den Boden während der Durchführung nicht verlassen.

Die beim Aufrichten auftretenden Belastungen der Wirbelsäule sind für gesunde Testpersonen unproblematisch.

Bei der Durchführung sollte die Testperson nicht von wartenden Testpersonen abgelenkt werden.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.4 Testaufgabe 4: Liegestütz

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Liegestütz“ überprüft die Kraftausdauer der oberen Extremitäten. Die Testperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchführen.

Testdurchführung

In der Ausgangsposition liegt die Testperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nach dem Startkommando löst sie 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 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. Ein Liegestütz ist erst abgeschlossen, wenn sich die Hände wieder hinter dem Rücken berühren.

Es werden die korrekt ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden gezählt. Der Testleiter hat eine Stoppuhr und überwacht die Testdauer.

Es wird ein Durchgang von 40 Sekunden Dauer absolviert.

Die Testperson führt zuvor zwei Probeversuche durch. Während der Probeversuche erkennt der Testleiter, ob die Testaufgabe verstanden wurde. Unter Umständen muss die Aufgabe ein zweites Mal demonstriert werden.

Testaufbau

Der Test wird auf einer dünnen Gymnastik- oder Isomatte durchgeführt.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Gymnastik- oder Isomatte
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Hier sollst du Liegestütze durchführen. Es sind aber keine normalen Liegestütze, deshalb mache ich es einmal vor! [Testleiter legt sich in die Ausgangsposition und führt den Liegestütz während seiner Instruktion schrittweise aus.] Du legst dich auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt du deine Hände neben den Schultern auf und drückst dich mit gestrecktem Körper hoch. Wenn deine Arme gestreckt sind, berühre mit einer Hand die andere. Stütze dann wieder mit beiden Händen auf der Matte und beuge die Arme, bis du wieder auf dem Boden liegst. Dann berühren sich hinter deinem Rücken wieder die Hände auf dem Gesäß und du führst den nächsten Liegestütz aus. Du kannst jetzt zwei Liegestütze ausprobieren. Dann versuchst du, nach meinem Startkommando in 40 Sekunden möglichst viele Liegestütze durchzuführen.“

Der Testleiter demonstriert während der Testinstruktion die korrekte Ausgangsposition und Ausführung eines sauberen Liegestützes. Anschließend korrigiert er die Testperson während der Probeversuche, so dass sie die Testaufgabe vor Testbeginn einmal richtig ausgeführt hat.

Messwertaufnahme und Auswertung

Die innerhalb von 40 Sekunden Testdauer korrekt durchgeführten Liegestütze werden gezählt.

Die Anzahl dieser Liegestütze wird umgehend in den Erfassungsbogen eingetragen und für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Liegestütze, bei denen sich die Testpersonen im Hohlkreuz hoch drücken, werden nicht gezählt!

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition überprüfen, und darauf achten, dass sich die Hände nach dem Ablagen des Körpers wieder auf dem Gesäß berühren.

Bei der Durchführung sollte die Testperson nicht von wartenden Testpersonen abgelenkt werden.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.5 Testaufgabe 5: Seitliches Hin- und Herspringen

Testziel und Testaufgabe

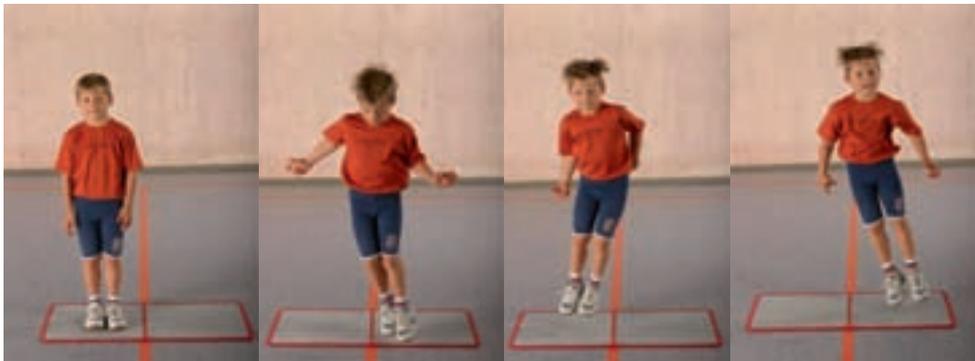
Die Testaufgabe „Seitliches Hin- und Herspringen“ dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen. Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich innerhalb von 15 Sekunden seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin und her zu springen.

Testdurchführung

Die Testperson steht mit beiden Beinen und geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes.

Nach dem Startkommando springt die Testperson von dieser Hälfte über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes. Von dort springt sie ohne Zwischenhüpfer sofort wieder zur ersten Hälfte zurück.

Dies wiederholt sie ohne Unterbrechung bis zum Ende des Versuches, der durch den Testleiter signalisiert wird.



Der Testleiter hat eine Stoppuhr und zählt die korrekt durchgeführten Seitwärtssprünge. Nicht gezählt werden Sprünge, bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden.

Die Testperson hat fünf Probesprünge.

Es werden zwei Wertungsdurchgänge mit jeweils 15 Sekunden Dauer durchgeführt, wobei zwischen den beiden Durchgängen eine Pause von mindestens einer Minute einzuhalten ist.

Testaufbau

Die Testfläche wird mit den Maßen 50 x 100cm einschließlich der Mittellinie auf den Hallenboden aufgeklebt.

Der Test kann alternativ auch auf einer Teppichmatte mit 50 x 100 cm Größe mit markierter Mittellinie durchgeführt werden. Diese Teppichmatte wird mit doppelseitigem Klebeband rutschfest am Boden angebracht.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr
- Kreppband zum Abkleben des Testfeldes **oder** 1 Teppichmatte (50x100cm) mit Mittellinie
- Evtl. doppelseitiges Klebeband zur Befestigung der Teppichmatte
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Du stellst dich mit geschlossenen Füßen auf eine Hälfte der Teppichmatte neben die Mittellinie. Auf mein Zeichen hin beginnst du so schnell wie du kannst, seitwärts über diese Linie fortlaufend hin und herzuspringen, bis ich „halt“ sage. Wenn du dabei mal auf die Mittellinie oder neben die Teppichmatte trittst, so höre nicht auf, sondern springe weiter [Testleiter demonstriert die Übung und die möglichen Fehler]“.

Der Testleiter demonstriert während der Instruktion die korrekte Ausgangsposition, das korrekte Hin- und Herspringen und die möglichen Fehler (Betreten der Mittellinie oder der seitlichen Begrenzungslinien).

Anschließend lässt er die Testperson fünf Probesprünge zur Übung durchführen und korrigiert die Durchführung, so dass eine saubere Ausführung vor Testbeginn erfolgt.

Messwertaufnahme und Auswertung

Erfasst wird in beiden Durchgängen die Anzahl der gültig ausgeführten Sprünge, wobei jede Überquerung der Mittellinie als ein Versuch gezählt wird (hin zählt als eins, her als zwei usw.).

Es empfiehlt sich jeden Sprung zu zählen und die fehlerhaften Sprünge mit der Hand mitzuzählen und am Ende von der Gesamtanzahl der Sprünge wieder abzuziehen.

Das Ergebnis wird sofort nach jedem Durchgang in den Erfassungsbogen eingetragen.

Der Mittelwert der Anzahl der Sprünge aus beiden Versuchen wird in die weiteren Auswertungen einbezogen [z.B. $34 (1 \text{ Versuch}) + 30 (2 \text{ Versuch}) / 2 = 32$].

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition überprüfen.

Der Testleiter muss sehr konzentriert arbeiten, um die fehlerhaften Versuche zu erkennen. Sprünge, bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt, sowie Sprünge die nicht beidbeinig durchgeführt werden, sind fehlerhaft und werden nicht gezählt.

Bei der Durchführung sollte die Testperson nicht von wartenden Testpersonen abgelenkt werden.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

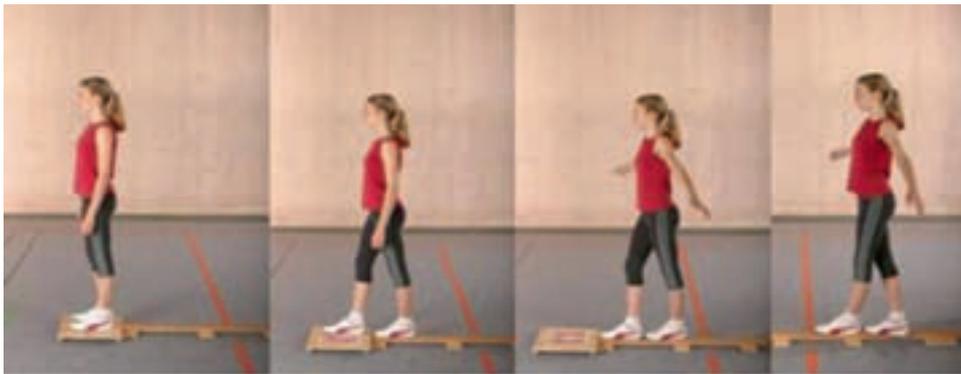
3.6 Testaufgabe 6: Balancieren rückwärts

Testziel und Testaufgabe

Der Test „Balancieren rückwärts“ dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben. In jeweils zwei gültigen Versuchen balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken.

Testdurchführung

Der Test beginnt stets am Startbrett. Gezählt wird die Anzahl der Schritte auf dem Balken, bis die Testperson mit einem Fuß den Boden berührt. Es wird auf jedem Balken ein Probeversuch vorwärts und rückwärts durchgeführt. Anschließend werden zwei gültige Versuche pro Balken gewertet.



Die Testaufgabe wird vorher demonstriert.

Testaufbau

Die drei Balken und das Startbrett werden rutschfest und stabil nebeneinander auf dem Boden befestigt. Zwischen den Balken sollte mindestens ein Meter Abstand gelassen werden.

Bei der Anordnung der Balken sollte darauf geachtet werden, dass das Startbrett so aufgestellt wird, dass die Testperson in der Startposition in Richtung Hallenwand schaut.

Testmaterialien und Testpersonal

(siehe auch Abbildung 4.1. in Kapitel 4.1)

- Je 1 Balancierbalken mit folgenden Maßen (Breite x Höhe x Länge):
 - 6cm x 5cm x 300cm
 - 4,5cm x 5cm x 300cm
 - 3cm x 5cm x 300cm
- 1 Startbrett⁴ mit den Maßen 40cm x 5cm x 40cm (Breite x Höhe x Länge)
- 1 Testleiter

⁴ Um das Balancieren rückwärts wie in Absatz 4.2 beschrieben umzusetzen, ist ein zweites Startbrett notwendig.

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„An dieser Station sollst du auf jedem der 3 Balken möglichst viele Schritte rückwärts machen. Wir wollen das Balancieren zunächst einmal üben. Du gehst vorwärts über diesen Balken bis zu diesem Brett (Testleiter zeigt dabei jeweils auf das betreffende Testmaterial). Dort bleibst du einen Augenblick – beide Füße nebeneinander – stehen. Dann versuchst du rückwärts auf dem Balken zu balancieren. Nachdem wir das geübt haben, stellst du dich wieder auf das Brett und der Test beginnt. Von dort aus gehst du dann rückwärts. Ich zähle, wie viele Schritte du schaffst. Wenn du dabei mit einem Fuß den Boden neben dem Balken berührst, gehst du sofort wieder zu dem Startbrett und beginnst von Neuem. Ich sage dir dann, wenn du zum nächsten Balken wechseln kannst.“

Messwertaufnahme und Auswertung

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 (1 Schritt = 1 Punkt) 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.

Das Ergebnis pro Balken pro Versuch wird sofort nach jedem Durchgang in den Erfassungsbogen eingetragen.

Die Summe der Punkte aus allen 6 Versuchen (2 pro Balken) wird in die weiteren Auswertungen einbezogen. Die maximal erreichbare Punktzahl ist 48 [$3 \times (2 \times 8) = 48$].

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Die Aufgabe erfordert Konzentration und Ruhe, deshalb ist darauf zu achten, dass der Testaufbau so erfolgt, dass die Testperson bei der Durchführung Richtung Wand blickt.

Bei der Durchführung darf die Testperson auf keinen Fall von wartenden Testpersonen abgelenkt werden. Wenn eine externe Störquelle zu einem Fehler bei der Testdurchführung führt, wird der Versuch wiederholt.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.7 Testaufgabe 7: Rumpfbeuge

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe überprüft die Rumpfbeweglichkeit. Die Aufgabe besteht darin, den Oberkörper möglichst weit nach vorne abzubeugen.

Testdurchführung

Die Testperson steht ohne Schuhe auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten (siehe Foto), die Füße sind dabei geschlossen, die Beine gestreckt.

Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab. Die Hände werden dabei parallel entlang einer Zentimeterskala möglichst weit nach unten geführt.

Die Beine sind 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 muss sich die Testperson kurz aufrichten.

Es wird kein Probeversuch durchgeführt.



Testaufbau

An einem vorgefertigten Holzkasten bzw. einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die sowohl Positiv- als auch Negativwerte anzeigt. Der Nullpunkt befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus.

Unterhalb der Kante (Sohlenniveau) ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

Testmaterialien und Testpersonal

(siehe auch Abbildungen 4.2 und 4.3 in Kapitel 4.1)

- 1 Langbank mit Holzbrett und Zentimeterskala, oder **alternativ**
- 1 Holzkasten mindestens 25 cm hoch
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Bei diesem Test wird deine Beweglichkeit überprüft. Stell dich bitte auf die Kiste/Bank. Die Skala soll sich dabei zwischen deinen Füßen befinden. Die Zehenspitzen sind an der Kante der Kiste/Bank. Beuge dich dann vor und schiebe langsam die Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind. Diese Position musst Du mindestens 2 Sekunden lang halten, damit der Versuch gültig ist.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Der erreichte Skalenwert pro Versuch wird abgelesen und im Erfassungsbogen notiert. Der bessere Wert in Relation zum Sohlenniveau (z.B. -3 ist besser als -6; 1 ist besser als -3 oder 3 ist besser als 0) wird in die weiteren Auswertungen einbezogen.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Während der Testdurchführung muss streng darauf geachtet werden, dass die Beine durchgestreckt bleiben.

Zu beachten ist, dass die Skala unter dem Sohlenniveau positiv und darüber negativ ist. Der Nullpunkt ist auf Höhe des Sohlenniveaus.

Die Übung wird **ohne** Sportschuhe durchgeführt.

3.8 Testaufgabe 8: 6-Minuten-Lauf

Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe überprüft die aerobe Ausdauer beim Laufen. Die Testpersonen sollen ein Volleyballfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen.

Testdurchführung

Der 6-Minuten-Lauf erfolgt in Gruppen bis zu max. 12 Testpersonen zeitgleich.

Ein Testleiter übernimmt die Station als Haupt-Testleiter und instruiert alle Testpersonen. Der 6-Minuten-Lauf wird zentral durch den Haupt-Testleiter gestartet.

Beim 6-Minuten-Lauf ist sowohl Laufen als auch Gehen erlaubt, die Testpersonen sollen aber nicht stehen bleiben. Während des Laufes wird in 1-Minuten-Abständen die noch zu laufende Zeit angegeben.



Nach Ablauf der 6 Minuten bleiben die Testpersonen an Ort und Stelle stehen und setzen sich dort auf den Boden. Die Testleiter notieren die Laufstrecke pro Testperson für die komplett absolvierten Runden und die restlichen Meter der letzten Runde.

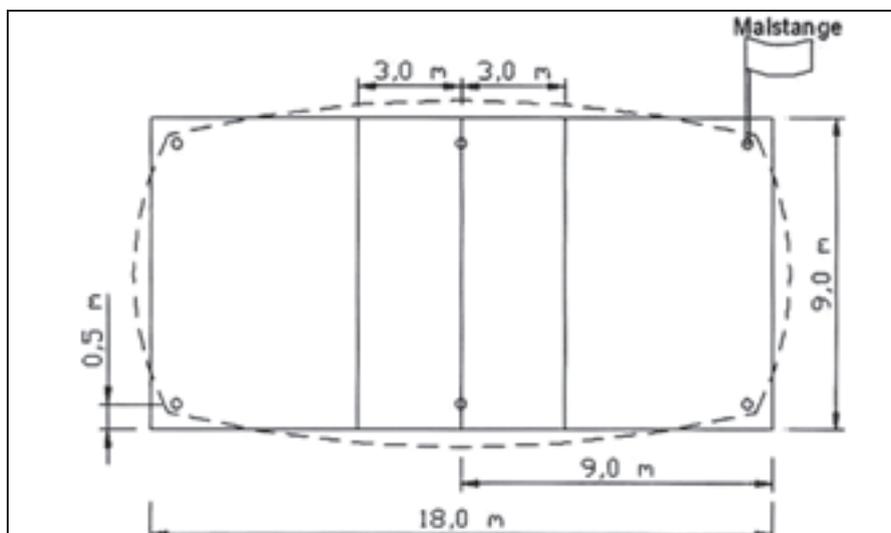
Es gibt keinen Probelauf. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus und das Tempo zu vermitteln, gibt das Testpersonal die Laufgeschwindigkeit in den ersten 2 Runden vor. Auf Grund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird ein Lauftempo bei 6-jährigen Kindern von ca. 22-24 Sekunden und bei 10-jährigen Kindern von ca. 18-20 Sekunden pro Runde empfohlen.

Hinweis zur Durchführungsorganisation des 6-Minuten-Laufes

Die Durchführung ist abhängig von der Anzahl der zur Verfügung stehenden Testleiter. Stehen nur 2 Testleiter zur Verfügung, müssen die Testpersonen mit Startnummern gekennzeichnet werden. Ein Testleiter übernimmt dann das Abstreichen der Runden, der zweite Testleiter sagt ihm dabei die Nummern der vorbeilaufenden Testpersonen an. Wenn ausreichend Testleiter zur Verfügung stehen, empfiehlt es sich, dass jeder Testleiter die Runden von 2-3 Testpersonen zählt und das Ergebnis in den Erfassungsbogen einträgt (siehe Abschnitt 4.2).

Testaufbau

Die Laufbahn beim 6-Minuten-Lauf führt um die Begrenzungslinien eines Volleyballfeldes (9 x 18m, siehe Skizze). An den Eckpunkten sowie an den Längsseiten des Feldes werden Markierungshütchen/Pylonen 50 cm nach innen versetzt aufgestellt (siehe Skizze). Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern.



Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr
- Startnummern entsprechend der Anzahl der gleichzeitig laufenden Testpersonen; evtl. Leibchen mit Nummer
- 6 Markierungshütchen/Pylonen
- Mindestens 2 Testleiter

Testinstruktion

Der Haupt-Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Bei diesem Test sollt ihr 6 Minuten am Stück ausdauernd laufen. Stellt euch dazu an einer der 4 Ecken auf (Haupt-Testleiter zeigt auf die 4 Feldecken). Auf mein Startkommando hin werden wir die ersten zwei Runden mit euch gemeinsam laufen. Solange wir mitlaufen, darf uns keiner überholen. Danach hören wir auf und ihr lauft in eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schließlich 6 Minuten durchhalten! Kurz vor Ende der 6 Minuten fange ich an, die letzten 10 Sekunden rückwärts zu zählen, also 10-9-8-7...1-0. Bei Null bleibt ihr sofort stehen und setzt euch genau dort auf den Boden. Erst wenn wir es euch sagen, könnt ihr von eurem Platz aufstehen.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Für jede Testperson wird die in 6 Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern im Erfassungsbogen notiert. Dazu werden während der 6 Minuten die jeweils vollendeten Runden auf dem Bogen abgestrichen und die Meter der letzten angebrochenen Runde hinzugeschrieben. Die Gesamt-Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54m) plus der Strecke der letzten angefangenen Runde auf einen Meter genau berechnet.

Dieser Wert wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Beispiel: Eine Testperson läuft genau 20 ½ Runden. Der Messwert wird wie folgt berechnet: $20 \times 54\text{m} + 27\text{m} = 1107\text{m}$. Die Testperson läuft 1107m.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Vor dem Start die Schnürsenkel der Testpersonen kontrollieren.

Die Testpersonen während der 6 Minuten motivieren.

Nach dem Test sollen die Testpersonen zur Erholung noch eine Runde um das Feld gehen.

Der Test wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.9 Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht

Ziel und Aufgabe

Um den Body Mass Index (BMI; siehe Abschnitt 2.4) berechnen zu können, werden die konstitutionellen Merkmale Größe und Gewicht erfasst. Der BMI ist eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße.

Durchführung

Die Testperson stellt sich ohne Schuhe auf eine Waage zur Messung des Körpergewichts. Dabei können leichte Turnkleidung wie T-Shirt und kurze Hose angelassen werden.

Anschließend wird die Körpergröße gemessen. Ein Metermaß wird hierfür senkrecht an einer Wand angebracht. Es ist darauf zu achten, dass die Testperson aufrecht steht, die Fersen die Wand berühren und der Kopf gerade gehalten wird.

Testaufbau

Ein Metermaß wird senkrecht an einer Wand befestigt, so dass der Nullpunkt auf Höhe des Bodens ist. Eine geeichte Waage wird daneben gestellt.

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Metermaß (z.B. Zollstock) von 2 Metern Länge
- 1 Waage zur Messung des Körpergewichts

Messwertaufnahme und Auswertung

Das Körpergewicht wird wenn möglich auf 1/10 Kilogramm genau in den Erfassungsbogen eingetragen. Die Körpergröße wird auf den Zentimeter genau in den Erfassungsbogen eingetragen.

Die Berechnung des BMI erfolgt nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

Die Einordnung des so ermittelten BMI-Wertes ist mit Hilfe der BMI-Kurven in Anhang 6.3 möglich.

Beispiel: Ein 16-jähriges Mädchen ist 1,65 m groß und wiegt 60 kg. Der BMI wird wie folgt berechnet: $60 / 1,65^2 = 22$. Das Mädchen hat einen BMI von 22 und liegt damit im 50. Perzentil, d.h. das Mädchen ist normalgewichtig.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Um für die Messung der Größe und des Gewichts keinen zusätzlichen Testleiter zu benötigen, empfiehlt es sich die Messung an die Station mit der Testaufgabe „Rumpfbeugen“ anzuschließen, da hierfür bereits die Schuhe ausgezogen werden müssen.

Auf leichte Kleidung achten, schwere Hosen, Sweatshirts, Schuhe unbedingt vorher ausziehen lassen.

4 Testdurchführung

4.1 Testmaterialien

Standardmaterialien bzw. Verbrauchsmaterialien

- 3 Stoppuhren
- 6 Markierungshütchen/Pylonen
- 1 Metermaß
- 1 Maßband
- 2 Gymnastik-/Isomatten
- Kreppband
- Nummern oder Leibchen
- Waage
- Erfassungsbögen

Spezielle Testmaterialien

Die speziellen Testmaterialien werden für das Balancieren Rückwärts und die Rumpfbeuge benötigt.

*Hinweis:*⁵

Die Balken und die Zentimeterskala können z.B. von einem Schreiner angefertigt werden. Damit die Balancier-Balken leichter zu transportieren sind, empfiehlt es sich, sie in der Mitte oder mehrfach zu teilen und mit Scharnieren zu verbinden.

I Balancieren rückwärts:

Je 1 *Balancierbalken* in 6 cm, 4,5 cm und 3 cm Breite, mit je 5 cm Höhe und 300 cm Länge.

Startbrett in 40 cm Breite, 40 cm Länge und 5 cm Höhe (siehe Abb. 4.1)

Um das Balancieren rückwärts wie in Absatz 4.2 beschrieben umzusetzen, ist ein zweites Startbrett notwendig.



Abbildung 4.1. 3 Balancierbalken mit Startbrett

II Rumpfbeuge:

Es können entweder eine Langbank mit angefertigter Zentimeterskala (siehe Abb. 4.2, links), oder 1 Holzkasten (siehe Abb. 4.2, rechts) eingesetzt werden. Es ist darauf zu achten, dass der Nullpunkt auf Höhe des Sohlenniveaus angebracht ist und die Positivwerte unterhalb sowie die Negativwerte oberhalb des Nullpunktes sind.



Abbildung 4.2: links: auf einem Brett angebrachte Zentimeterskala auf einer Langbank; rechts: eine Rumpfbeugekiste mit aufgeklebter Zentimeterskala

⁵ Informationen zum Bezug der Testmaterialien finden Sie unter www.deutscher-motorik-test.de.

4.2 Organisation der Testdurchführung

Die optimale Testdurchführung richtet sich immer nach den jeweiligen Rahmenbedingungen. Hierzu zählen die Anzahl der Testpersonen, die Anzahl der verfügbaren Testleiter, die Größe der Turnhalle und die verfügbare Zeit. Um aussagekräftige Testergebnisse zu erhalten, müssen jedoch immer folgende Bedingungen bei der Testdurchführung gegeben sein:

- Jede Testperson erhält eine standardisierte Testinstruktion.
- Jede Testaufgabe wird nach ausreichender Pause in erholtem Zustand durchgeführt.
- Die Testperson muss die jeweilige Testaufgabe verstanden haben, bevor die Testaufgabe absolviert wird.

Im Folgenden wird eine bereits mehrfach in der Praxis bewährte Durchführungsvariante ausführlich erläutert⁶.

Testdurchführung mit 7 Testleitern

Mit 7 Testleitern können 10 Testpersonen in 45 Minuten optimal getestet werden. Grundsätzlich gliedert sich eine „Teststunde“ in folgende Abschnitte:

1. Begrüßung
2. Gemeinsame Erwärmung
3. Testdurchführung
 - a. Erster Test: 20m-Sprint
 - b. Roulierende Tests im Stationsbetrieb: Standweitsprung, Sit-ups, Liegestütz, Seitliches Hin- und Herspringen, Balancieren rückwärts und Rumpfbeuge
 - c. Letzter Test: 6-Min-Lauf
4. Abschluss

1) Begrüßung

Der Hauptverantwortliche begrüßt alle Testpersonen und erläutert noch einmal ganz kurz, was in der nächsten Stunde passieren wird. Vorab sollten alle bereits darüber informiert worden sein, dass an diesem Tag der Motorische Test durchgeführt wird, so dass sie sich bereits darauf einstellen konnten.

Bei allen Testpersonen wird noch einmal geprüft, ob sie Sportschuhe anhaben, da ansonsten die Testergebnisse verfälscht werden können.

2) Erwärmung

Zur Erwärmung laufen alle 10 Testpersonen gemeinsam 2 Runden um das Volleyballfeld.

3) Testdurchführung

- a) Die 10 Testpersonen absolvieren anschließend alle gemeinsam als erstes den 20m-Sprint. Der 20m-Sprint wird dabei auf zwei Bahnen zeitgleich durchgeführt. Das heißt, dass auf jeder Bahn 5 Testpersonen getestet werden. Die Testpersonen stellen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge auf und absolvieren alle den ersten Versuch. Danach

⁶ Weitere Durchführungsvarianten werden derzeit am FoSS erprobt und Hinweise hierzu erarbeitet.

wird der zweite Versuch in derselben Reihenfolge durchgeführt. Während des 20m-Sprints fungiert an jeder Bahn ein Testleiter als Starter, ein Testleiter als Zeitnehmer und ein Testleiter als Zeitschreiber, der die Zeiten in die Erfassungsbögen einträgt.

- b) Nach dem 20m-Sprint verteilen sich die 7 Testleiter (TL) an die 6 verschiedenen Teststationen und nehmen dabei ihre ersten Testpersonen (TP) mit zur Station (siehe Tabelle 4.1).

Tabelle 4.1: Anzahl der Testleiter und Anzahl der Testpersonen

Testaufgabe	Anzahl der Testleiter	Anzahl der Testpersonen
Standweitsprung:	1	2
Seitl. Hin- und Herspringen:	1	1
Balancieren rückwärts:	2	2
Sit-ups:	1	2
Liegestütz:	1	1
Rumpfbeuge:	1	2

Die Teststation „Balancieren rückwärts“ wird mit 2 Testleitern besetzt, da diese Testaufgabe die zeitaufwendigste Testaufgabe ist. Da jeder der 3 Balken nacheinander absolviert wird, können bei dieser Teststation mit kleiner zeitlicher Verzögerung auch 2 Testpersonen gleichzeitig getestet werden. Diese Durchführungsvariante ist unter zeitökonomischen Aspekten unbedingt zu empfehlen!

Hat der Testleiter die Testaufgabe mit seiner/n Testperson/en absolviert, bringt er sie mit dem dazugehörigen Erfassungsbogen zu einer freien Station, kehrt zu seiner Station zurück und wartet dort auf die nächste/n Testperson/en. Das bedeutet, dass jeder Testleiter alle 10 Testpersonen an seiner Teststation testet.

Zwischen dem Absolvieren der Testaufgaben an einer Teststation und der nächsten muss jede Testperson mindestens 2 Minuten Pause haben, um eine vollständige Erholung zu gewährleisten.

- c) Haben alle 10 Testpersonen alle Stationen absolviert, wird der 6-Min-Lauf abschließend gemeinsam durchgeführt.

Der 6-Min-Lauf wird von 5 der 7 Testleiter betreut, wovon einer als Haupt-Testleiter alle Testpersonen instruiert.

Jeder Testleiter betreut 2 Testpersonen und überprüft vor dem Beginn des 6-min-Laufs auf den Erfassungsbögen seiner beiden Testpersonen, ob auch tatsächlich alle persönlichen Angaben vollständig sind, und ob alle anderen Testaufgaben absolviert und die Ergebnisse eingetragen wurden.

4) Abschluss

Zum Abschluss bedanken sich die Testleiter bei den Testpersonen für die Teilnahme am Motorischen Test und verabschieden die Testpersonen.

Tabelle 4.2 auf der folgenden Seite veranschaulicht den oben beschriebenen Testablauf nochmals grafisch.

Tabelle 4.2: Ablaufplan für einen Test mit 7 Testleitern

min	Teamchef	Testleiter 1	Testleiter 2	Testleiter 3	Testleiter 4	Testleiter 5	Testleiter 6	Testleiter 7						
1	1. Begrüßung													
2														
3	2. Erwärmung													
4														
5	3. Testdurchführung	20m-Sprint Starter Bahn 1	20m-Sprint Zeitnehmer Bahn 1	20m-Sprint Schreiber Bahn 1	20m-Sprint Starter Bahn 2	20m-Sprint Zeitnehmer Bahn 2	20m-Sprint Schreiber Bahn 2							
6		Balancieren rw	Balancieren rw	Rumpf-beuge	Seitliches Hin- und Her	Standweit-sprung	Liegestütz	Situps						
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38			6-Minuten-Lauf	6-Minuten-Lauf	6-Minuten-Lauf	6-Minuten-Lauf	6-Minuten-Lauf							
39			Kind 1, 2	Kind 3, 4	Kind 5, 6	Kind 7, 8	Kind 9,10							
40														
41														
42	1. Begrüßung													
43	Kind 11-20													
44	2. Erwärmung													
45	Kind 11-20	4. Abschluss												
	3. Testdurchf.													
	Kind 11-20													

5 Testauswertung

5.1 Unterlagen zur Testauswertung

Zur Auswertung der Tests werden die ausgefüllten Erfassungsbögen sowie die Auswertungstabellen (s. Anhang 6.1 und 6.2) benötigt.

Die nach Alter und Geschlecht differenzierten Auswertungstabellen ermöglichen die Bewertung der von der Testperson erbrachten Leistungen sowie den Vergleich der individuellen Leistung der Testperson mit alters- und geschlechtsspezifischen Normwerten.⁷

Die Bewertung der erbrachten Leistung erfolgt in 5 Leistungsklassen von „++“ bis „--“ (siehe Tabelle 5.1). Diesen Leistungsklassen werden in den Auswertungstabellen Punktwerte von 1-5 zugeordnet. Weiterhin ist die Einstufung der Leistung nach Prozenträngen möglich (siehe Ausschnitt einer Auswertungstabelle in Tabelle 5.2).

Tabelle 5.1: Leistungsklassen und Prozentränge

Bewertung	Kategorie	Prozentrang
weit überdurchschnittlich	++	81 - 100
überdurchschnittlich	+	61 - 80
durchschnittlich	0	41 - 60
unterdurchschnittlich	-	21 - 40
weit unterdurchschnittlich	--	1 - 20

Tabelle 5.2: Auszug aus der Auswertungstabelle für 6-jährige Mädchen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
6-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>5.40	5.40 – 5.12	5.11 – 4.87	4.86 – 4.58	<4.58
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<91	91 – 100	101 – 108	109 – 118	>118
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<9	9 – 12	13 – 16	17 – 20	>20
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<6	6 – 7	8 – 9	10 – 11	>11
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<12	12 – 14	15 – 16	17 – 19	>19
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<15	15 – 19	20 – 24	25 – 29	>29
Rumpfbeuge (Abweichung vom Schienwvau in cm)	<3.0	3.0 – 0.3	0.4 – 3.3	3.4 – 6.7	>6.7
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<701	701 – 763	764 – 817	818 – 880	>880
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

⁷ Die Auswertungstabellen basieren auf den Daten der „MoMo-Studie“ (Stichprobengröße: 4.500 Kinder zwischen 4-17 Jahren, repräsentativ aus ganz Deutschland; www.motorik-modul.de) sowie der Untersuchung „Fitness in der Grundschule“ (Stichprobengröße: 1.500 Kinder zwischen 6-10 Jahren, aus 5 Bundesländern).

An dieser Stelle ein Dank an PD Dr. Theodor Stemper und das Sportamt Düsseldorf für die Bereitstellung der Daten des Düsseldorfer Modells und für die Diskussion über die optimale Testdurchführung und -auswertung.

5.2 Konkrete Testauswertung

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen ermöglicht es, die von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-17 Jahren erbrachten Leistungen nach unterschiedlichen Kriterien auszuwerten. Zum einen ist eine Bewertung für die einzelnen Testaufgaben möglich (I)⁸. Zum anderen kann die Bewertung für die im gesamten Test erbrachten Leistungen erfolgen (II)⁹. Außerdem kann für jede Testperson ein Leistungsprofil erstellt werden, aus dem Stärken und Schwächen gut erkennbar werden (III).

Im Folgenden wird für jede der beiden Möglichkeiten ein Beispiel gegeben.

(I) Bewertung und Einstufung der bei einer einzelnen Testaufgabe erbrachten Leistung:

Beispiel:

Ein 6-jähriges Mädchen schafft in 40 Sekunden 18 Sit-ups. Laut Auswertungstabelle (siehe Tabelle 5.2) ist dies eine überdurchschnittliche Leistung (+) für ein 6-jähriges Mädchen. Weiterhin kann man ablesen, dass 60 Prozent der Kinder der Normstichprobe eine schlechtere Leistung erbracht haben, aber nur 20 Prozent eine bessere Leistung, da sie mit ihrem Testergebnis in den Bereich „Prozentrang 61-80“ fällt.

(II) Bewertung und Einstufung der im gesamten Motorischen Test erbrachten Leistung:

Um eine erste Aussage über die motorische Leistungsfähigkeit über alle getesteten Fähigkeiten hinweg zu treffen, können in den entsprechenden Auswertungstabellen die Punktwerte (1-5) der einzelnen Testaufgaben ermittelt und anschließend addiert werden.

Die insgesamt erreichten Punktwerte können entsprechend der in Tabelle 5.3 aufgelisteten Einteilung eingestuft werden (siehe Tabelle 5.3):

Tabelle.5.3: Bewertung des Gesamt-Punktwertes für alle 8 Testaufgaben

Bewertung	Punkte
weit überdurchschnittlich	36-40
überdurchschnittlich	29-35
durchschnittlich	20-28
unterdurchschnittlich	13-19
weit unterdurchschnittlich	8-12

Beispiel:

Ein 10-jähriges Mädchen erzielt die in Tabelle 5.4 in der 2. Spalte aufgeführten Testwerte. Zuerst werden neben den bereits unter (I) genannten Möglichkeiten der Auswertung (Spalten 3-5) die Punktwerte für jede Testaufgabe ermittelt (Spalte 6) und anschließend in der letzten Zeile addiert. Das Mädchen erreicht eine Gesamtpunktzahl von 28 und somit ein durchschnittliches Testergebnis.

⁸ Beim DMT 6-18 wird darüber hinaus eine Profilanalyse auf Ebene der Fähigkeitsdimensionen vorgeschlagen.

⁹ Die Bildung eines Gesamtwertes ist streng genommen nicht zulässig, da die einzelnen Testaufgaben unterschiedliche motorische Fähigkeiten erfassen. Die Bildung eines Gesamtwertes dient deshalb nur einer ersten Orientierung, um ein globales Maß für die allgemeine motorische Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Tabelle. 5.4: Testergebnisse und Beurteilung Proband A (10 Jahre, weiblich)

Testaufgabe	Testwert	Leistungs- klasse	Bewertung	Prozent- rang	Punkt- anzahl
20m-Sprint	4,01 sec	++	weit überdurchschnittlich	81-100	5
Standweitsprung	160 cm	++	weit überdurchschnittlich	81-100	5
Sit-ups	27	+	überdurchschnittlich	61-80	4
Liegestütze	14	+	überdurchschnittlich	61-80	4
Seitliches H.	32	+	überdurchschnittlich	61-80	4
Balancieren rw	28	--	weit unterdurchschnittlich	0-20	1
Rumpfbeugen ¹⁰	-0,3 cm	-	unterdurchschnittlich	21-40	2
6-Minuten-Lauf	970 m	0	durchschnittlich	41-60	3
Gesamtwert	-//-	-//-	-//-	-//-	28

III Erstellung eines Leistungsprofils

Um die Stärken und Schwächen der Testpersonen über alle Testaufgaben hinweg differenziert darstellen zu können, bietet sich die graphische Darstellung der Testergebnisse an. Hierzu werden die in den Auswertungstabellen ermittelten Punktwerte in einem Schaubild eingetragen.

Beispiel:

Die Punktwerte der Testergebnisse der 10-jährigen Probandin A (siehe Tabelle 5.4) werden in ein Schaubild eingetragen (siehe Abbildung 5.1). Die Profilanalyse zeigt, dass die Probandin bei den Testaufgaben 20m-Sprint und Standweitsprung ein weit überdurchschnittliches Ergebnis erzielt hat. Bei dem Seitlichen Hin- und Herspringen, bei den Sit-ups und den Liegestützen ist die Leistung überdurchschnittlich, beim 6-Min-Lauf durchschnittlich und beim Balancieren rückwärts weit unterdurchschnittlich. Daraus können dann Hinweise für die praktische Arbeit abgeleitet werden.

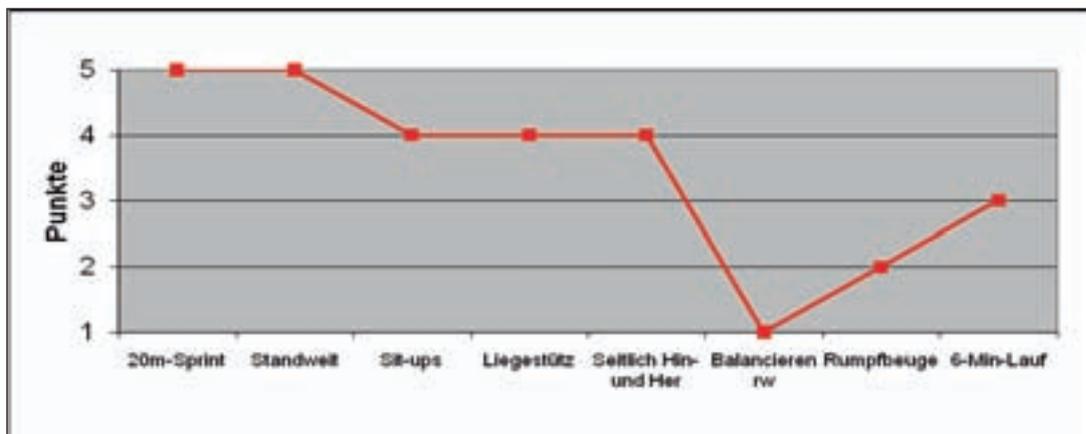


Abbildung 5.1: Grafische Darstellung der Profilanalyse von Probandin A

¹⁰ Die Rumpfbeugen werden aus Gründen der Praktikabilität in die Bildung des Gesamtwertes mit aufgenommen. Genau genommen handelt es sich bei der Beweglichkeit um keine motorische Fähigkeit (siehe Abschnitt 2.1), weshalb sie im engeren Sinne auch keinen Anteil an der motorischen Leistungsfähigkeit hat.

6 Anhang

6.1 Erfassungsbogen

(Das Dokument kann als pdf-Datei unter <http://www.im.nrw.de/sport> heruntergeladen werden)

<p style="text-align: center;">Erfassungsbogen</p> <p style="text-align: center;"> FOS</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Förderverein der Olympischen Sportler des Landes Nordrhein-Westfalen</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>Tatbesten: _____</p> <p>Geschlecht: <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> M Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____</p> <p>Distanz: _____ m Gewicht: _____ kg Geburtsdatum: _____</p> <hr/> <p>200m-Sprint (Einführung, kein Probenlauf)</p> <p>Hinweis: Exakter Startzeitpunkt, Zeitabnahme auf Höhe der Ziellinie</p> <p>Versuch 1: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Sek. Versuch 2: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Sek.</p> <hr/> <p>Balancieren Rückwärts (Einführung & Demo, pro Balance 1x vor- und rückwärts zur Probe)</p> <p>Hinweis: Der 1. Schritt darf nicht schmerzhaft sein, bis es zur Bodenberührung kommt oder 8 Runden (Schritte) erreicht sind.</p> <p>1. (4 cm-Balzen, max. 8 Punkte) Versuch 1: <input type="text"/> <input type="text"/> Versuch 2: <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>2. (4,5 cm-Balzen, max. 8 Punkte) Versuch 1: <input type="text"/> <input type="text"/> Versuch 2: <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>3. (3 cm-Balzen, max. 8 Punkte) Versuch 1: <input type="text"/> <input type="text"/> Versuch 2: <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p style="text-align: center;">Summe aller 6 Versuche: <input type="text"/> <input type="text"/></p> <hr/> <p>Seitliches Hin- und Herpringen (Einführung & Demo, 5 Probestöße)</p> <p>Hinweis: Hohe Konzentration beim Zählen und gleichzeitige Vor- und Rückwärtsbewegung</p> <p>Versuch 1: <input type="text"/> <input type="text"/> Versuch 2: <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p style="text-align: center;">15 Sekunden 1 Minute Pause 15 Sekunden</p> <hr/> <p>Konnenübungen (Einführung & Demo, kein Probenlauf)</p> <p>Hinweis: Energieverlust durch nicht geübte Bewegungen wird durch Nach-dem-ersten-Versuch kurz aufzuholen, langsam und ohne Schwung durchzuführen</p> <p>Versuch 1: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm <input type="text"/> <input type="text"/> mm Versuch 2: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm <input type="text"/> <input type="text"/> mm</p>	<p>Liegestütz (Einführung & Demo, 2 Liegestütze zur Probe)</p> <p>Hinweis: Nur linke Liegestütze zählen (nur linke und rechte Bodenkontakt, Hand wird oben abgedrückt, Hände berühren sich auf dem Boden, Beine und Oberkörper verhalten gleichzeitig den Boden)</p> <p>Anzahl in 40 sec: <input type="text"/> <input type="text"/></p> <hr/> <p>Sitz-ups (Einführung & Demo, 2 Sit-ups zur Probe)</p> <p>Hinweis: Beim Abheben müssen die Schultern den Boden berühren, beim Aufheben berühren die Ellenbogen die Knie.</p> <p>1. Anzahl in 40 sec: <input type="text"/> <input type="text"/></p> <hr/> <p>Standweitsprung (Einführung & Demo, kein Probenlauf)</p> <p>Hinweis: So weit wie möglich springen. Nach hinten fallen oder greifen darf nicht sein!</p> <p>Versuch 1: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm Versuch 2: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm</p> <hr/> <p>6-Minuten-Lauf (Einführung, kein Probenlauf)</p> <p>Hinweis: Vorher Schritzwahl kontrollieren! Kinder motivieren!</p> <p>Anzahl der Runden: <input type="text"/> <input type="text"/> Rastzeit: <input type="text"/> <input type="text"/> m (ca. gleiche Höhe der letzten 20% verbleibenden Runden)</p> <p style="text-align: center;">10 m Gesamtdistanz: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m</p> <p>Anzahl der vollen Runden (Zählhilfe):</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		

6.2 Auswertungstabellen¹¹

Tabelle 6.1: Tabelle für 6-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
6-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>5,40	5,40 – 5,12	5,11 – 4,87	4,86 – 4,58	<4,58
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<91	91 – 100	101 – 108	109 – 118	>118
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<9	9 – 12	13 – 16	17 – 20	>20
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<6	6 – 7	8 – 9	10 – 11	>11
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<12,5	12,5 – 14	14,5 – 16	16,5 – 19	>19
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<15	15 – 19	20 – 24	25 – 29	>29
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-3,0	-3,0 – 0,3	0,4 – 3,3	3,4 – 6,7	>6,7
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<701	701 – 763	764 – 817	818 – 880	>880
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
6-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>5,12	5,12 – 4,86	4,85 – 4,62	4,61 – 4,35	<4,35
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<96	96 – 105	106 – 114	115 – 124	>124
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<12	12 – 14	15 – 18	19 – 22	>22
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<6	6 – 7	8 – 9	10 – 11	>11
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<11	11 – 13	13,5 – 15,5	16 – 18	>18
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<12	12 – 16	17 – 21	22 – 26	>26
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-6,9	-6,9 – -3,5	-3,4 – -0,6	-0,5 – 2,9	>2,9
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<761	761 – 829	830 – 889	890 – 958	>958
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

¹¹ Die Bewertung der erbrachten Leistung erfolgt in 5 Leistungsklassen von „++“ bis „--“. Diesen Leistungsklassen werden in den Auswertungstabellen Punktwerte von 1-5 zugeordnet.

Tabelle 6.2: Tabelle für 7-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
7-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>5,22	5,22 – 4,95	4,94 – 4,71	4,70 – 4,43	<4,43
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<98	98 – 108	109 – 117	118 – 128	>128
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<11	11 – 14	15 – 17	18 – 21	>21
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<7	7 – 8	9 – 10	11 – 12	>12
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<15	15 – 17	17,5 – 19,5	20 – 22	>22
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<20	20 – 24	25 – 28	29 – 34	>34
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-3,3	-3,3 – 0,2	0,3 – 3,4	3,5 – 7,0	>7,0
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<734	734 – 800	801 – 857	858 – 923	>923
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
7-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>5,00	5,00 – 4,75	4,74 – 4,52	4,51 – 4,25	<4,25
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<104	104 – 114	115 – 123	124 – 135	>135
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<14	14 – 16	17 – 20	21 – 24	>24
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<7	7 – 8	9 – 10	11 – 12	>12
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<14,5	14,5 – 16	16,5 – 18,5	19 – 21	>21
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<17	17 – 20	21 – 25	26 – 30	>30
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-7,1	-7,1 – -3,6	-3,5 – -0,5	-0,4 – 3,1	>3,1
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<800	800 – 872	873 – 934	935 – 1007	>1007
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.3: Tabelle für 8-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
8-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>5,05	5,05 – 4,79	4,78 – 4,55	4,54 – 4,28	<4,28
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<107	107 – 117	118 – 125	126 – 136	>136
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<13	13 – 15	16 – 19	20 – 23	>23
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<8	8 – 9	10	11 – 12	>12
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<17,5	17,5 – 20	20,5 – 22,5	23 – 26	>26
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<22	22 – 26	27 – 31	32 – 36	>36
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-3,5	-3,5 – 0,2	0,3 – 3,4	3,5 – 7,2	>7,2
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<768	768 – 836	837 – 896	897 – 965	>965
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
8-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,87	4,87 – 4,63	4,62 – 4,41	4,40 – 4,15	<4,15
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<112	112 – 123	124 – 133	134 – 145	>145
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<16	16 – 18	19 – 22	23 – 26	>26
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<8	8 – 9	10 – 11	12 – 13	>13
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<16,5	16,5 – 19	19,5 – 21,5	22 – 25	>25
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<20	20 – 23	24 – 28	29 – 33	>33
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-7,4	-7,4 – -3,7	-3,6 – -0,4	-0,3 – 3,4	>3,4
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<839	839 – 914	915 – 980	981 – 1056	>1056
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.4: Tabelle für 9-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
9-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,80	4,80 – 4,60	4,59 – 4,42	4,41 – 4,21	<4,21
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<112	112 – 123	124 – 134	135 – 146	>146
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<15	15 – 17	18 – 21	22 – 24	>24
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<8	8 – 9	10 – 11	12 – 13	>13
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<19,5	19,5 – 23	23,5 – 26	26,5 – 29	>29
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<25	25 – 28	29 – 33	34 – 38	>38
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-3,8	-3,8 – 0,1	0,2 – 3,5	3,6 – 7,5	>7,5
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<802	802 – 873	874 – 935	936 – 1007	>1007
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
9-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,68	4,68 – 4,49	4,48 – 4,31	4,30 – 4,11	<4,11
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<120	120 – 131	132 – 142	143 – 155	>155
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<18	18 – 20	21 – 24	25 – 28	>28
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<8	8 – 9	10 – 11	12 – 13	>13
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<19	19 – 22	22,5 – 25	25,5 – 29	>29
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<23	23 – 26	27 – 31	32 – 36	>36
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-7,6	-7,6 – -3,8	-3,7 – -0,4	-0,3 – 3,6	>3,6
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<877	877 – 957	958 – 1026	1027–1106	>1106
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.5: Tabelle für 10-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
10-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,64	4,64 – 4,44	4,43 – 4,26	4,25 – 4,06	<4,06
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<120	120 – 131	132 – 142	143 – 154	>154
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<17	17 – 19	20 – 23	24 – 26	>26
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<9	9 – 10	11 – 12	13 – 14	>14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<23	23 – 26	26,5 – 29	29,5 - 32	>32
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<26	26 – 30	31 – 34	35 - 40	>40
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-4,1	-4,1 – 0	0,1 – 3,6	3,7 – 7,7	>7,7
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<835	835 – 910	911 – 974	975 – 1049	>1049
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
10-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,57	4,57 – 4,38	4,37 – 4,21	4,20 – 4,01	<4,01
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<127	127 – 140	141 – 151	152 – 165	>165
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<20	20 – 22	23 – 26	27 – 29	>29
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<9	9 – 10	11 – 12	13 – 14	>14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<22	22 – 25	25,5 – 28	28,5 – 32	>32
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<24	24 – 29	30 – 33	34 – 39	>39
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-8	-8 – -3,8	-3,7 – -0,3	-0,2 – 3,8	> 3,8
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<917	917 – 1000	1001–1072	1073–1156	>1156
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.6: Tabelle für 11-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
11-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,46	4,46 – 4,28	4,27 – 4,11	4,10 – 3,91	<3,91
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<127	127– 139	140 – 151	152 – 164	>164
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<19	19 - 21	22 – 25	26 – 28	>28
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 - 11	12	13 – 14	>14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<26,5	26,5 – 29	29,5 – 32	32,5 – 35	>35
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<27	27 – 31	32 – 35	36 – 41	>41
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-4,2	-4,2 – -0,1	0,0 – 3,7	3,8 – 7,9	>7,9
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<869	869 – 946	947 – 1014	1015– 1092	>1092
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
11-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,44	4,44 – 4,26	4,25 – 4,10	4,09 – 3,91	<3,91
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<139	139– 150	151 – 160	161 – 171	>171
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<22	22 – 24	25 – 27	28 – 30	>30
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<9	9 – 10	11 – 12	13 – 14	>14
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<25	25 – 28	28,5 – 31	31,5 – 35	>35
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<25	25 – 29	30 – 34	35 – 39	>39
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-8,1	-8,1 – -3,9	-3,8 – -0,2	-0,1 – 4,1	>4,1
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<957	957 – 1043	1044 – 1118	1119 – 1205	>1205
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.7: Tabelle für 12-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
12-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,31	4,31 – 4,13	4,12 – 3,97	3,96 – 3,78	<3,78
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<132	132– 146	147 – 158	159 – 172	>172
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<19	19 - 21	22 – 25	26 – 28	>28
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<28,5	28,5 – 31	31,5 – 34	34,5 – 37	>37
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<28	28 – 32	33 – 36	37 – 42	>42
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-4,5	-4,5 – -0,1	0,0 – 3,7	3,8 – 8,2	>8,2
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040– 1119	>1119
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
12-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,32	4,32 – 4,14	4,13 – 3,98	3,97 – 3,79	<3,79
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<147	147– 158	159 – 169	170 – 181	>181
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<23	23 – 26	27 – 29	30 – 32	>32
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<27,5	27,5 – 30	30,5 – 33,5	34 – 37	>37
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<25	25 – 29	30 – 34	35 – 39	>39
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-8,3	-8,3 – -4,0	-3,9 – -0,1	0,0 – 4,3	>4,3
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<996	996 – 1085	1086 – 1163	1164 – 1253	>1253
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.8: Tabelle für 13-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
13-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,16	4,16 – 3,99	3,98 – 3,83	3,82 – 3,65	<3,65
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<132	132– 146	147 – 158	159 – 172	>172
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<20	20 - 22	23 – 26	27 – 29	>29
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<29	29 – 31,5	32 – 34,5	35 – 38	>38
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<28	28 – 32	33 – 36	37 – 42	>42
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-4,9	-4,9 – -0,2	-0,1 – 3,8	3,9 – 8,4	>8,4
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040– 1119	>1119
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
13-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,21	4,21 – 4,03	4,02 – 3,87	3,86 – 3,68	<3,68
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<155	155– 167	168 – 178	179 – 191	>191
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<25	25 – 27	28 – 30	31 – 33	>33
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<11	11	12 – 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<28,5	28,5 – 31	31,5 – 34,5	35 – 38,5	>38,5
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<26	26 – 30	31 – 34	35 – 40	>40
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-8,6	-8,6 – -4,1	-4,0 – -0,1	0,0 – 4,6	>4,6
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<1036	1036 – 1129	1130 - 1210	1211 – 1303	>1303
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.9: Tabelle für 14-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
14-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,14	4,14 – 3,97	3,96 – 3,81	3,80 – 3,63	<3,63
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<132	132– 146	147 – 158	159 – 172	>172
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<21	21 - 23	24 – 26	27 – 29	>29
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<29,5	29,5 – 32	32,5 – 35	35,5 – 38,5	>38,5
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<28	28 – 32	33 – 37	38 – 42	>42
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-5,0	-5,0 – -0,3	-0,2 – 3,7	3,8 – 8,7	>8,7
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040– 1119	>1119
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
14-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,09	4,09 – 3,92	3,91 – 3,76	3,75 – 3,58	<3,58
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<163	163 – 176	177 – 188	189 – 201	>201
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<26	26 – 28	29 – 31	32 – 34	>34
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<11	11 – 12	13 – 14	15 – 16	>16
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<29	29 – 32	32,5 – 35,5	36 – 39,5	>39,5
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<26	26 – 30	31 – 35	36 – 40	>40
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-8,8	-8,8 – -4,1	-4,0 – 0,0	0,1 – 4,8	>4,8
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<1075	1075 – 1171	1172 – 1255	1256 – 1352	>1352
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.10: Tabelle für 15-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
15-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,14	4,14 – 3,97	3,96 – 3,81	3,80 – 3,63	<3,63
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<132	132– 146	147 – 158	159 – 172	>172
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<22	22 - 23	24 – 26	27 – 29	>29
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 - 11	12 – 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<30	30 – 32,5	33 – 35,5	36 – 39	>39
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<29	29 – 33	34 – 37	38 – 43	>43
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-5,2	-5,2 – -0,3	-0,2 – 3,9	4,0 – 8,9	>8,9
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040– 1119	>1119
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
15-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>3,96	3,96 – 3,80	3,79 – 3,65	3,64 – 3,47	<3,47
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<171	171 – 184	185 – 197	198 – 211	>211
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<27	27 – 29	30 – 32	33 – 35	>35
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<12	12 – 13	14 – 15	16 – 17	>17
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<30	30 – 33,5	34 – 37	37,5 – 41	>41
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<27	27 – 31	32 – 35	36 – 41	>41
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-9,1	-9,1 – -4,2	-4,1 – 0,1	0,2 – 5,0	>5,0
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<1113	1113 – 1213	1214 – 1301	1302 – 1402	>1402
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.11: Tabelle für 16-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
16-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,14	4,14 – 3,97	3,96 – 3,81	3,80 – 3,63	<3,63
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<132	132– 146	147 – 158	159 – 172	>172
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<22	22 - 24	25 – 27	28 – 30	>30
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<30,5	30,5 – 33,5	34 – 36,5	37 – 39,5	>39,5
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<29	29 – 33	34 – 38	39 – 43	>43
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-5,4	-5,4 – -0,4	-0,3 – 4,0	4,1 – 9,1	>9,1
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040– 1119	>1119
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
16-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>3,84	3,84 – 3,68	3,67 – 3,54	3,53 – 3,37	<3,37
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<179	179 – 193	194 – 202	203 – 215	>215
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<28	28 – 30	31 – 33	34 – 36	>36
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<12	12 – 13	14 – 16	17	>17
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<31	31 – 34,5	35 – 38	38,5 – 42,5	>42,5
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<27	27 – 31	32 – 36	37 – 41	>41
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-9,3	-9,3 – -4,3	-4,2 – 0,2	0,3 – 5,3	>5,3
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<1153	1153 – 1257	1258 – 1347	1348 – 1452	>1452
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Tabelle 6.12: Tabelle für 17-jährige Mädchen und Jungen

Testaufgabe	--	-	0	+	++
17-jährige Mädchen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>4,14	4,14 – 3,97	3,96 – 3,81	3,80 – 3,63	<3,63
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<132	132– 146	147 – 158	159 – 172	>172
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<23	23– 24	25 – 27	28 – 30	>30
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<10	10 – 11	12 – 13	14 – 15	>15
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<31	31 – 34	34,5 – 37	37,5 – 40,5	>40,5
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<29	29 – 33	34 – 38	39 – 43	>43
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-5,7	-5,7 – -0,5	-0,4 – 4,1	4,2 – 9,4	>9,4
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040– 1119	>1119
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
17-jährige Jungen					
20m-Sprint (Dauer in Sekunden)	>3,72	3,72 – 3,57	3,56 – 3,43	3,42 – 3,27	<3,27
Standweitsprung (Gesprungene Weite in cm)	<187	187– 202	203 – 215	216 – 231	>231
Sit-ups (Anzahl der Sit-ups in 40 sec)	<29	29 – 31	32 – 34	35 – 37	>37
Liegestütz (Anzahl der Liegestütze in 40 sec)	<13	13 – 14	15 – 16	17 – 18	>18
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl der Sprünge in 15 sec)	<31,5	31,5 – 35,5	36 – 39	39,5 – 43,5	>43,5
Balancieren rückwärts (Summe der Schritte aus 6 Versuchen)	<28	28 – 32	33 – 36	37 – 42	>42
Rumpfbeuge (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	<-9,5	-9,5 – -4,3	-4,2 – 0,2	0,3 – 5,5	>5,5
6-Minuten-Lauf (Distanz in Meter)	<1192	1192 – 1299	1300 – 1393	1394 – 1501	>1501
Punktzahl	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

6.3 BMI-Auswertungskurven

Der BMI der Testperson wird mit den Werten einer Referenzgruppe gleichen Geschlechts und Alters verglichen. Als Referenzgruppe dienen die Daten von Kromeyer-Hauschild K, Wabitsch M, Kunze D, et al. (2001). Perzentile für den Body Mass Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Monatsschrift Kinderheilkunde;149:807-18. Die Diagramme zeigen die sogenannten Perzentilkurven. P75 (= Perzentil 75) bedeutet beispielsweise, dass 25% der Kinder einen höheren und 75% einen niedrigeren BMI haben.

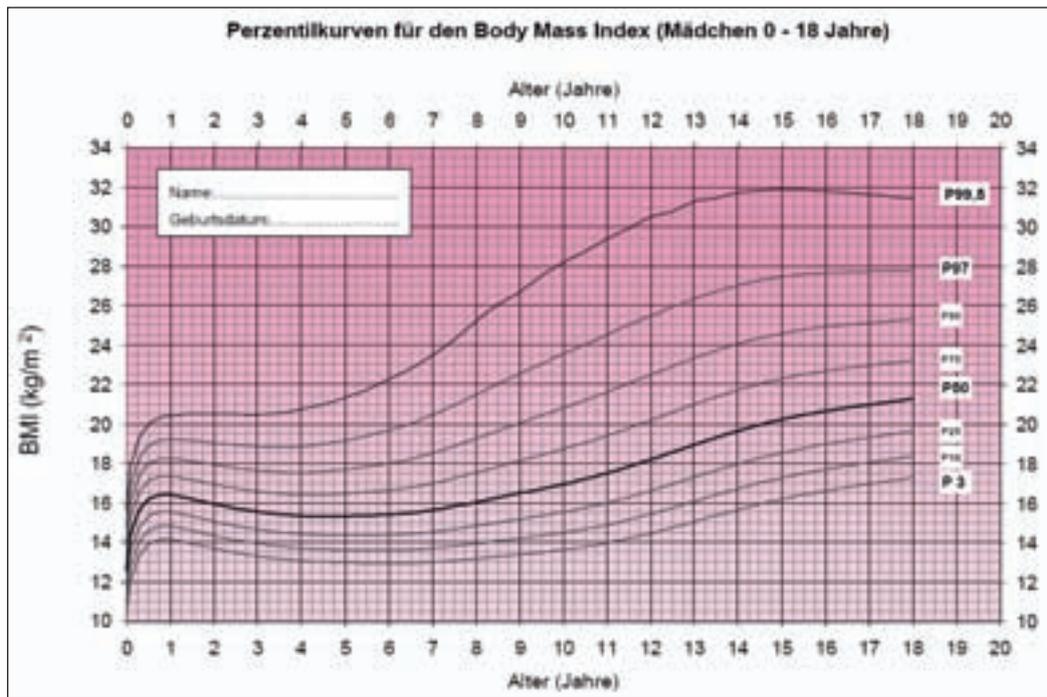


Abbildung 6.1: BMI-Perzentilkurven für Mädchen

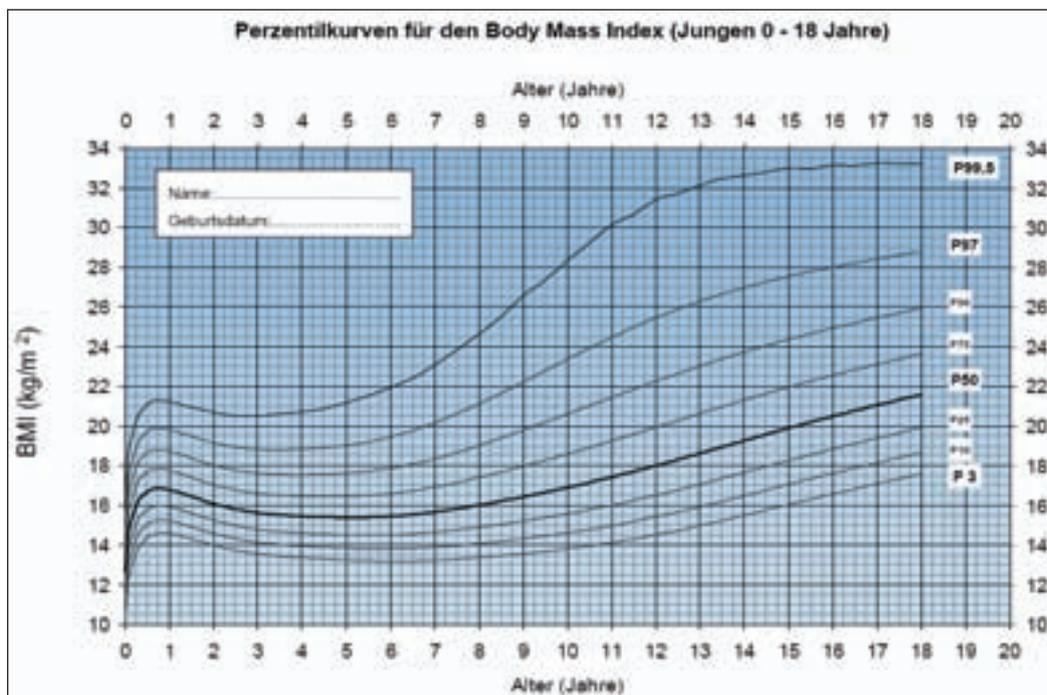


Abbildung 6.2: BMI-Perzentilkurven für Jungen

Notizen

Notizen

Notizen

Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen

Haroldstraße 5
40213 Düsseldorf

Telefon: 0211/871-01
Telefax: 0211/871-3355
poststelle@im.nrw.de
www.im.nrw.de

