



Sport



Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen Testanleitung mit DVD



Inhaltsverzeichnis

	VORWORT	
1.	EINLEITUNG	5
2.	DIE TESTAUFGABEN IM ÜBERBLICK	6
	2.1 Grundlegende Systematik motorischer Fähigkeiten	6
	2.2 Einordnung der Testaufgaben in die Systematik motorischer Fähigkeiten	7
	2.3 In welcher Reihenfolge sollten die Testaufgaben durchgeführt werden?	8
	2.4 Welche Daten werden noch erhoben?	9
3.	DIE TESTAUFGABEN IM DETAIL	10
	3.1 Testaufgabe 1: 20 m-Sprint	10
	3.2 Testaufgabe 2: Standweitsprung	12
	3.3 Testaufgabe 3: Sit-ups	14
	3.4 Testaufgabe 4: Liegestütz	16
	3.5 Testaufgabe 5: Seitliches Hin- und Herspringen	18
	3.6 Testaufgabe 6: Balancieren rückwärts	20
	3.7 Testaufgabe 7: Rumpfbeuge	22
	3.8 Testaufgabe 8: 6-Minuten-Lauf	24
	3.9 Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht	26
4.	TESTDURCHFÜHRUNG	27
	4.1 Checkliste Testmaterialien	27
4.2	Räumliche Voraussetzungen und Aufbau der Teststationen	28
	4.3 Organisation der Testdurchführung	29
5.	TESTAUSWERTUNG UND ERGEBNISRÜCKMELDUNG	32
	5.1 Testauswertung	32
	5.2 Materialien zur Testauswertung und zur Ergebnismeldung	32
	5.3 Testauswertung – ein Beispiel	33
	5.4 Wissenschaftlicher Hintergrund der Normwerte	36
6.	ANHANG	37
	6.1 Erfassungsbogen	37
	6.2 Kinder-Urkunde (Kopiervorlage)	38
	6.3 BMI-Perzentilkurven	39
	6.4 Beispiel einer Normwerttabelle	41



„Sport steigert – ebenso wie Musik – auch die schulischen Erfolge von Kindern und fördert die Gesundheit.“

Sport leistet für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen Großartiges. Sport vermittelt in seiner großen Vielfalt ganz unterschiedliche Erfahrungen: sich mit Freunden messen, Leistungen zeigen, siegen wollen aber auch verlieren können, einfach nur spielen und herumtollen, sich auspowern und neue Energien tanken. Im Sport erfahren Kinder und Jugendliche Mannschaftsgeist und Fairness, Selbstvertrauen und vor allem auch gesellschaftliche Teilhabe, Integration und Akzeptanz. Und ganz nebenher leistet der Sport einen erheblichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge sowie zur Steigerung der schulischen Erfolge unserer Kinder und Jugendlichen.

Damit möglichst viele Kinder vom „Bewegungsvirus“ mit all seinen positiven Effekten infiziert werden, ist eine möglichst frühe und individuelle sportmotorische Förderung unerlässlich. Das gilt für talentierte, hoch motivierte Kinder genauso wie für die weniger begabten oder ängstlichen Kinder. Sie alle müssen die Chance bekommen, sich individuell zu entwickeln und mit Freude und Spaß ihren Sport auszuüben – in der Schule sowie im Verein.

Damit eine frühe individuelle Förderung im Sport gelingt, sind das Engagement, das Können und die Erfahrung der Lehrkräfte und der Übungsleiterinnen und Übungsleiter von besonderer Bedeutung. Der motorische Test unterstützt sie dabei, den sportmotorischen Entwicklungsstand eines jeden Kindes individuell zu erfassen und passgenaue Maßnahmen zu empfehlen bzw. einzuleiten.

Die Landesregierung unterstützt die frühe Förderung im Sport auf vielfältige Weise. So hat das Sportministerium gemeinsam mit dem Landessportbund NRW im Jahr 2014 das Projekt „KommSport“ auf den Weg gebracht. 33 Projektkommunen machen sich gemeinsam auf den Weg, möglichst allen Kindern ihrer Kommune individuelle, passgenaue und motivierende Sportangebote näherzubringen. Der MT1 ist dabei in vielen Bereichen ein hilfreiches Instrument und kommt in der Regel flächendeckend zum Einsatz.

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen wurde am Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen – Karlsruhe (FoSS) entwickelt und unter Beteiligung einer Expertengruppe an die Anforderungen in Nordrhein-Westfalen angepasst.

Mit dieser Testanleitung erhalten Sie eine konkrete Hilfe zur Vorbereitung, Durchführung und Auswertung des sportmotorischen Tests, der sich in der Praxis bewährt hat. Ich wünsche Ihnen bei der Umsetzung viel Erfolg.

Ute Schäfer

Ministerin für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



1. Einleitung

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen wurde im Auftrag des Sportministeriums 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, Koordination und Beweglichkeit gemessen werden. 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 Be-

deutung 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, z.B. 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 findet seit der Erstveröffentlichung im Januar 2009 immer größere Anwendung: So hat sich der Motoriktest im Rahmen der Eingangsdiaagnose für die NRW-Sportschulen zur Sichtung von motorisch positiv auffälligen Viertklässlern etabliert und wird auch in immer größerem Umfang von Gemeinden, Städten, Schulen und Vereinen in Nordrhein-Westfalen umgesetzt.

Die vorliegende 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 selbstständig durchzuführen und die gewonnenen Testergebnisse auszuwerten.

¹ Vgl. Bös, K. 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 vorgeschlagen.

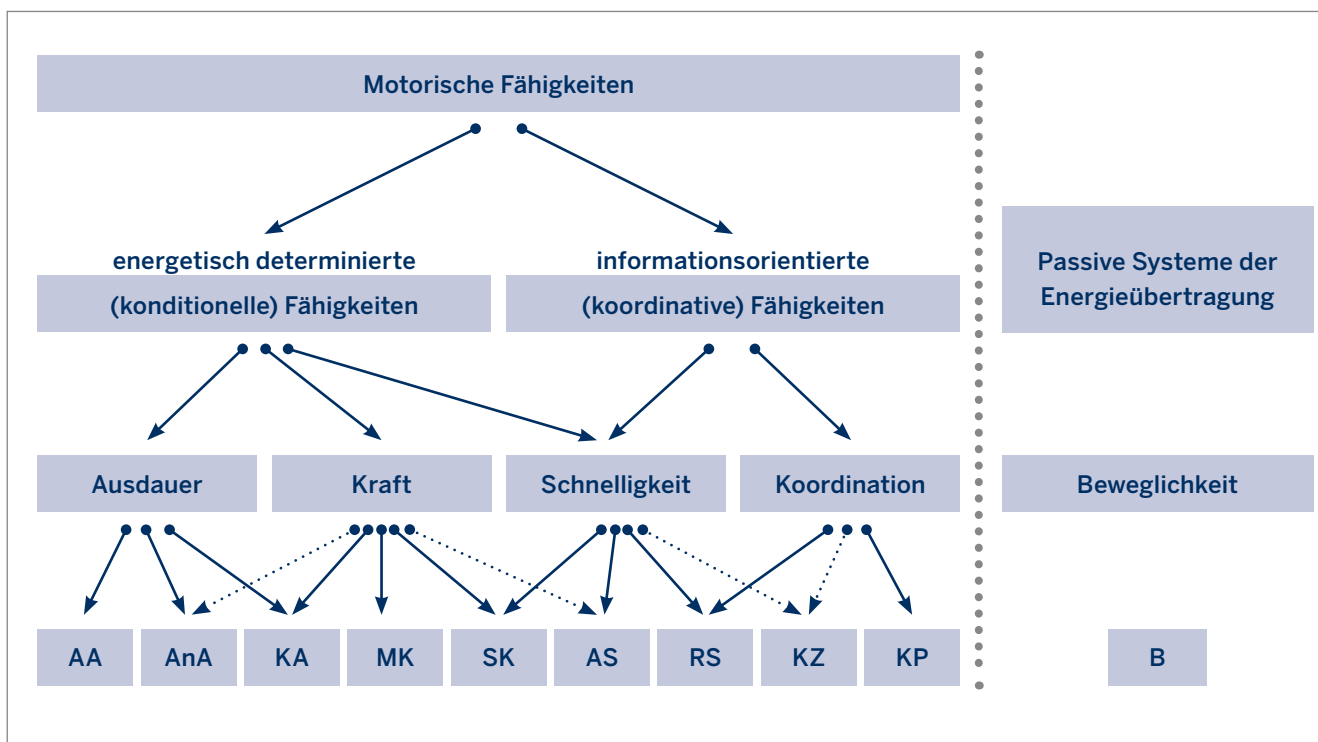
2. Die Testaufgaben im Überblick

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. Unter Berücksichtigung von Dauer, Intensität und koordinativer Beanspruchung der sportlichen Aktivität können auf einer dritten Ebene weitere Diffe-

renzierungen vorgenommen werden, und zwar in Aerobe Ausdauer (AA), Anaerobe Ausdauer (AnA), Kraftausdauer (KA), Maximalkraft (MK), Schnellkraft (SK), Aktions-schnelligkeit (AS), Reaktionsschnelligkeit (RS), Koordi-nation unter Zeitdruck (KZ) sowie Koordination bei Prä-zisionsaufgaben (KP). Die Beweglichkeit (B) wird zu den passiven Systemen der Energieübertragung gerechnet³. Eine Übersicht über die motorischen Fähigkeiten gibt die nachfolgende Abbildung.

Abbildung 1: Systematik der motorischen Fähigkeiten (nach Bös, 1987)



Legende:

Aerobe Ausdauer (AA)
 Anaerobe Ausdauer (AnA)
 Kraftausdauer (KA)
 Maximalkraft (MK)

Schnellkraft (SK)
 Aktions-schnelligkeit (AS)
 Reaktionsschnelligkeit (RS)
 Koordination unter Zeitdruck (KZ)

Koordination bei Präzisionsaufgaben (KP)
 Beweglichkeit (B)

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

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 Be-

sonderheit Rechnung getragen. In Abbildung 2 sind die im Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen enthaltenen Testaufgaben mit ihrer Abkürzung entsprechend dem Aufgabenbereich, den sie testen, eingetragen. Die Tabelle zeigt, dass beim Testprofil alle Fähigkeiten und alle Aspekte der Aufgabenstruktur berücksichtigt wurden.

Abbildung 2: 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-Minuten-Lauf			20m-Sprint		Balancieren rw	
	Sprünge			Standweitsprung		Seitliches Hin- und Herspringen		
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten		Liegestütz					
	Rumpf		Sit-ups					Rumpfbeuge

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 20 m-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 1 sind die Testaufgaben entsprechend ihrer Zuordnung zu den motorischen Fähigkeiten aufgelistet. Zu-

sätzlich ist noch einmal die jeweils primär beanspruchte Muskulatur aufgeführt.

Tabelle 1: Übersicht der Testaufgaben

Testaufgabe	Getestete motorische Fähigkeit	Primär beanspruchte Muskulatur
20 m-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 20 m-Sprint, der zu Beginn der Testung durchgeführt wird, und der 6-Minuten-Lauf, der am Ende durchgeführt wird, um eine Verfälschung der Testergeb-

nisse aufgrund der Ermüdung der Muskulatur zu vermeiden. Bei den anderen Testaufgaben ist grundsätzlich darauf zu achten, dass sie in erholtem Zustand durchgeführt werden.

Weitere Hinweise zur Testdurchführung sind in Kapitel 4 beschrieben.

2.4 Welche Daten werden noch erhoben?

Neben den 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
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Name und Vorname
- Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht

Aus Test- und Geburtsdatum wird das exakte kalendrische Alter zum Zeitpunkt der Testung berechnet, damit bei der Bewertung der erzielten Testergebnisse die korrekten Auswertungstabellen herangezogen werden können.

Aus Körpergröße und Körpergewicht wird der sogenannte Body-Mass-Index (BMI), ein Maß zur Einordnung des Gewichtes in die Kategorien Normal-, Unter- oder Übergewicht, bestimmt. Die Berechnung des BMI wird in Kapitel 3.9 beschrieben, eine Abbildung zur Einordnung des BMI befindet sich im Anhang 6.3.

3. Die Testaufgaben im Detail

Nachfolgend werden die 8 Testaufgaben im Detail beschrieben. Informationen zum Aufbau, zur Anzahl der benötigten Testleiter und Materialien, zur Messwertaufnahme und zur Auswertung ergänzen die Testbeschreibung. Die Angaben zur Anzahl der benötigten Testleiter und Materialien sind als Mindestanforderung zu verstehen.

Je nach der gewählten Durchführungsvariante verändert sich der Bedarf.

Weiterhin werden in Kapitel 3.9 Hinweise zur Messung der Körpergröße und des Körpergewichts gegeben.

3.1 Testaufgabe 1: 20 m-Sprint



Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „20 m-Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson sprints eine Strecke von 20 m schnellstmöglich.

Testdurchführung

- Zu Beginn des Tests steht die Testperson in hoher Startposition (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). Die Testperson sprints schnellstmöglich los und läuft 20 m bis zum Zielhütchen.
- Auf Höhe der Ziellinie steht ein Zeitnehmer, der beim Ertönen des Startsignals die Zeitmessung mit einer Stoppuhr beginnt und diese beendet, sobald die Testperson die Ziellinie mit dem Oberkörper überquert.

Jede Testperson führt zwei Wertungsdurchgänge durch, es gibt keinen Probedurchgang.

Der 20 m-Sprint kann zeitgleich mit 10 – 12 Kindern auf zwei Bahnen durchgeführt werden, pro Bahn werden 5 – 6 Testpersonen getestet. Die Testpersonen stellen sich an jeder Bahn in einer vorgegebenen Reihenfolge auf und absolvieren alle nacheinander den ersten Wertungsdurchgang. Danach wird der zweite Wertungsdurchgang in derselben Reihenfolge durchgeführt. Dadurch haben die Kinder genügend Erholungszeit.

Testaufbau

Ein Handballfeld (Größe 20 m x 40 m) bildet eine ideale Fläche für den 20 m-Sprint. Als Startlinie dient eine der Grundlinien des Handballfeldes. Ziellinie ist die Mittellinie des Handballfeldes (20 m). 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 20 m-Sprint über die Diagonale der Halle durchgeführt werden. Eine „Laufgasse“ aus Hütchen/Pylonen erleichtert den Kindern bei dieser Variante die Raumorientierung.

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)
- 1 Maßband 20 m
- evtl. Kreppband (zum Abkleben der Start- und Ziellinie)
- mind. 2, evtl. 3 Testleiter: 1 Starter, 1 Zeitnehmer, evtl. 1 Zeitenschreiber

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:

Kommando/ Startsignal	Zeitgleiche Armbewegung	Aktion der Testperson
„Auf die Plätze“	Testleiter streckt die Arme neben dem Körper mit den Handinnenflächen nach oben waagrecht aus.	Einnehmen der aufrechten Startposition hinter der Startlinie
„Fertig“	Testleiter führt die Arme auf dem Weg über den Kopf auf der Hälfte zusammen.	Oberkörper leicht nach vorne beugen, so dass ein schnelles Loslaufen möglich ist
Klatschen der Hände	Hände werden über dem Kopf mit gestreckten Armen kräftig zusammengeklatscht, so dass sowohl Testperson als auch Zeitnehmer das Signal hören können.	Explosiver Ablauf

Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird die Laufzeit in beiden Versuchen in Sekunden auf 1/100 Sekunde genau. Beide Zeiten werden sofort vom Zeitenschreiber eingetragen. Der bessere (schnellere) der zwei Durchgänge 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, (Übertreten der Startlinie, zu frühes Loslaufen), wird der Lauf sofort abgebrochen und wiederholt. Das Startkommando muss laut und deutlich gegeben werden.

Auf Höhe der Startlinie darf sich kein weiteres Kind aufhalten.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

Hinweis zum Einsatz von Lichtschranken

Der Einsatz von Lichtschranken erhöht die Objektivität des 20m-Sprints. Jedoch gelten beim Einsatz von optischen Lichtschranken gesonderte Normwerte. Die Normwerte für die Lichtschranken werden mit Hilfe eines laufzeitabhängigen Korrekturfaktors errechnet. Die Normwerte für den 20m-Sprint erhoben mit Lichtschranken, stehen im Internet unter <http://www.mfkjks.nrw.de/sport/motorischer-test>.

3.2 Testaufgabe 2: Standweitsprung

Testziel und Testaufgabe

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



Testdurchführung

- Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson mit leicht geöffneten Füßen und zum Absprung gebeugten Beinen an der Absprunglinie.
- Der Absprung erfolgt aus dieser Position, wobei ein aktiver Armeinsatz (Schwung holen) erlaubt ist.
- Die Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig. Das Nachvornefallen oder Abfangen mit den Händen ist erlaubt. Fällt oder tritt die Testperson bei der Landung nach hinten oder greift sie mit einer oder beiden Händen nach hinten, ist der Sprung ungültig.

Die Testperson führt zwei Wertungsdurchgänge hintereinander durch, es gibt keinen Probedurchgang. Ist ein Sprung 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 Hartgummimatte 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 m)
- Kreppband
- L-Schiene (zum korrekten Ablesen der Sprungweite)
- 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 benötigst insgesamt zwei Sprünge.“

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

Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird bei beiden Sprüngen die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung in Zentimetern. Eine L-Schiene ermöglicht das korrekte Ablesen der Sprungweite (siehe Bild).

Beide Werte werden sofort in den Erfassungsbogen eingetragen.

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

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Das Übertreten der Absprunglinie vor dem Absprung führt zu einem ungültigen Sprung. Auch darf nach der Landung nicht nach hinten gefasst, getreten oder gefallen werden.

In der Absprungzone sollte sich kein weiteres Kind aufhalten.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.



AbleSEN der Sprungweite

Eine L-Schiene ermöglicht das korrekte Ablesen der Sprungweite.

3.3 Testaufgabe 3: Sit-ups



Testziel und Testaufgabe

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

Testdurchführung

- Die Testperson liegt auf dem Rücken, winkelt die Beine ca. 80 Grad an und stellt dabei die Füße leicht geöffnet auf den Boden. Die Füße werden vom Testleiter durch leichtes Drücken auf dem Boden fixiert.
- Die Fingerspitzen werden an die Schläfe und der Daumen hinter das Ohrläppchen gehalten. Die Handhaltung darf während der Durchführung nicht verändert werden.
- Aus dieser liegenden Position richtet die Testperson den Oberkörper auf und berührt mit beiden Ellenbogen beide Knie.
- Anschließend legt sich die Testperson so weit ab, dass die Schultern die Matte berühren und führt den nächsten Sit-up durch.

Die Testperson führt zwei Sit-ups zur Probe durch und anschließend einen Wertungsdurchgang von 40 Sekunden Dauer.

Der Testleiter überwacht mit einer Stoppuhr, die er während der Testdurchführung auf die Matte legt, die Testdauer von 40 Sekunden und zählt die gültigen Sit-ups. Gültig ist ein Sit-up, wenn die Testperson aus liegender Position den Oberkörper aufrichtet und mit beiden Ellenbogen beide Knie berührt. Geschieht dies nicht, wird der Sit-up nicht gezählt.

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 Stelle sollst du in 40 Sekunden möglichst viele gültige 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 so weit 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 Beinen und korrekter Handhaltung am Kopf als auch die Durchführung eines korrekten Sit-ups 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 führt in 40 Sekunden so viele gültige Liegestütze wie möglich durch.

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 mit möglichst gestrecktem Körper in den Liegestütz hoch.
- Anschließend löst die Testperson eine Hand vom Boden 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.
- Die Hand wird wieder aufgesetzt und die Arme werden gebeugt, bis der Körper wieder in Bauchlage ist. Anschließend müssen sich die Hände wieder auf dem Rücken berühren – erst dann ist ein Liegestütz abgeschlossen.

Die Testperson führt zwei Liegestütze zur Probe durch und anschließend einen Wertungsdurchgang von 40 Sekunden Dauer.

Der Testleiter überwacht mit einer Stoppuhr die Testdauer von 40 Sekunden und zählt die gültigen Liegestütze.

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 in 40 Sekunden möglichst viele gültige 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 dich dann wieder mit beiden Händen auf der Matte auf 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 Ausgangsposition und Ausführung eines korrekten Liegestützes. Anschließend korrigiert er die Testperson während der Probeversuche, so dass sie die Testaufgabe vor Testbeginn einmal richtig ausgeführt hat.

Messwertaufnahme und Auswertung

Gezählt werden alle korrekt durchgeführten Liegestütze innerhalb von 40 Sekunden Testdauer.

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

Fehlerquellen und weitere Hinweise

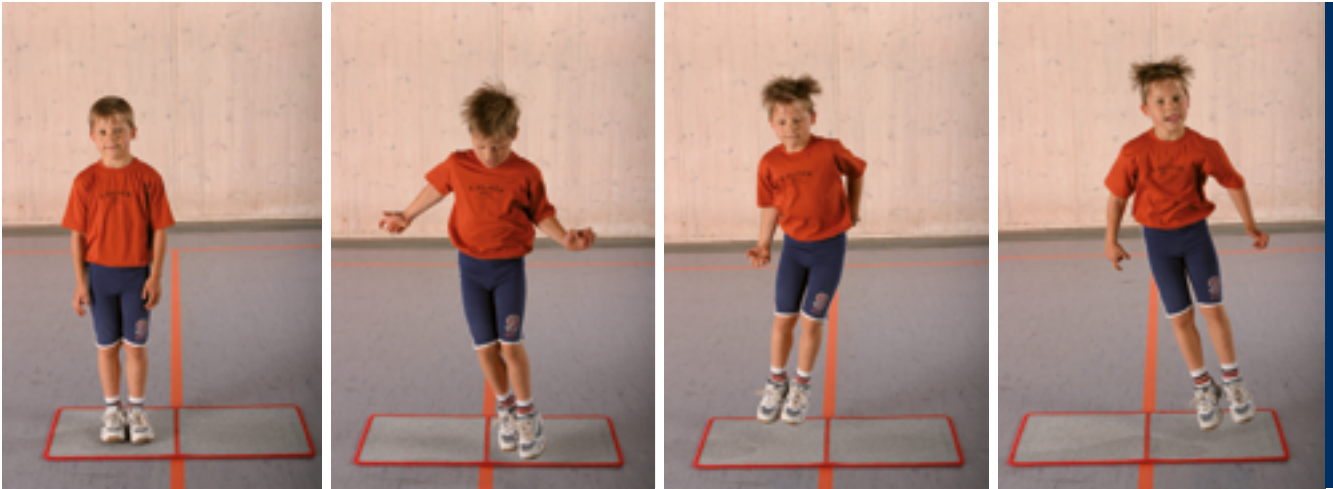
Liegestütze, bei denen sich die Testperson über das Knie und/oder im Hohlkreuz hochdrückt, werden nicht gezählt!

Die Einnahme der korrekten Ausgangsposition überprüfen und darauf achten, dass sich die Hände nach dem Ablegen 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 Testperson springt in zwei Wertungsdurchgängen à 15 Sekunden mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin und her.

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.

Die Testperson führt fünf Probesprünge durch und anschließend zwei Wertungsdurchgänge mit jeweils 15 Sekunden Dauer. Zwischen den beiden Wertungsdurchgängen ist eine Pause von mindestens einer Minute einzuhalten.

Der Testleiter überwacht mit einer Stoppuhr die Testdauer von jeweils 15 Sekunden 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.

Testaufbau

Die Testfläche wird mit den Innenmaßen 50 cm x 100 cm einschließlich der Mittellinie auf den Hallenboden aufgeklebt. Der Test kann alternativ auch auf einer Teppichmatte mit 50 cm 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 (50 cm x 100 cm) mit Mittellinie
- Evtl. doppelseitiges Klebeband zur Befestigung der Teppichmatte
- 1 bzw. 2 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 durchführen und korrigiert die Durchführung, so dass eine korrekte 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. Falls zwei Testleiter zur Verfügung stehen, zählt ein Testleiter die Gesamtzahl der Sprünge und der andere Testleiter zählt die fehlerhaften Sprünge.

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 Wertungsdurchgängen balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken.

Testdurchführung

- Die Testperson stellt sich mit beiden Füßen auf das Startbrett und balanciert dann rückwärts über den Balken.
- Berührt die Testperson den Boden, ist der entsprechende Durchgang beendet.

Die Testperson balanciert zur Gewöhnung einmal vorwärts und einmal rückwärts über den Balken, anschließend führt sie zwei Wertungsdurchgänge durch. Dieser gesamte Vorgang wird zuerst am 6 cm breiten Balken durchgeführt, anschließend am 4,5 cm breiten Balken und zuletzt am 3 cm breiten Balken.

Der Testleiter zählt die Anzahl der Schritte auf dem Balken, bis die Testperson mit einem Fuß den Boden berührt. Der erste Schritt auf den Balken (2. Bild von links) wird hierbei nicht gezählt.

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 Kapitel 4.1)

- Je 1 Balancierbalken mit folgenden Maßen (Breite x Länge x Höhe):
 - 6,0 cm x 300,0 cm x 5,0 cm
 - 4,5 cm x 300,0 cm x 5,0 cm
 - 3,0 cm x 300,0 cm x 5,0 cm
- 1 Startbrett⁴ mit den Maßen (Breite x Länge x Höhe)
 - 40,0 cm x 40,0 cm x 5,0 cm
- 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 auf dem Balken, bis ein Fuß den Boden berührt oder 8 Punkte erreicht sind. Zu beachten ist, dass das erste Fußaufsetzen nicht gezählt wird. Sobald die Testperson den zweiten Fuß auf dem Balancierbalken aufsetzt, zählt dies als Punkt (1 Schritt = 1 Punkt). Wird die Strecke mit weniger als 8 Schritten bewältigt, werden 8 Punkte notiert.

Das Ergebnis aller sechs Wertungsdurchgänge (2 Wertungsdurchgänge an jedem Balken) wird sofort nach jedem Durchgang in den Erfassungsbogen eingetragen.

Die Summe der Punkte aus allen 6 Wertungsdurchgängen 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 nach vorne-unten zu beugen und die Fingerspitzen möglichst weit nach unten zu führen.

Testdurchführung

- Die Testperson steht ohne Schuhe auf einer Langbank mit angebrachter Rumpfbeugeschiene oder einem extra angefertigten Holzkasten (siehe Foto). Die Füße sind dabei geschlossen, die Beine gestreckt.
- Sie beugt den Oberkörper bei gestreckten Beinen langsam nach vorne ab. Die Hände werden dabei parallel entlang einer Zentimeterskala möglichst weit nach unten geführt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten.

Die Testperson führt keinen Probedurchgang durch. Sie hat zwei Wertungsdurchgänge. Zwischen den zwei Wertungsdurchgängen richtet sich die Testperson kurz auf.

Der Testleiter liest den Skalenwert am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, ab.

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 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 Wertungsdurchgang 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 ; 3 ist besser als 0) wird in die weiteren Auswertungen einbezogen.

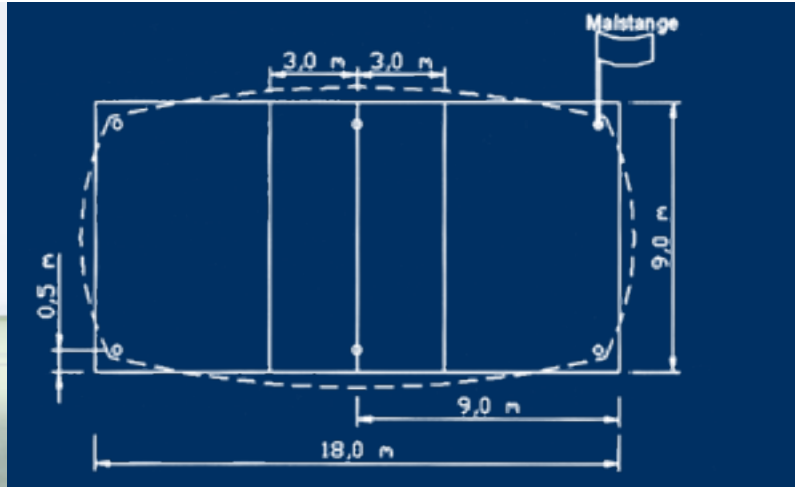
Fehlerquellen und weitere Hinweise

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.

- Die Testpersonen stehen an den ihnen zugeteilten Ecken des markierten Feldes und beginnen den Ausdauerlauf mit dem Startsignal des Haupt-Testleiters.
- Die Testpersonen können beim 6-Minuten-Lauf sowohl laufen als auch gehen, sie sollen aber nicht stehen bleiben.
- 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.
- Während des Laufes wird vom Haupt-Testleiter in 1-Minuten-Abständen die noch zu laufende Zeit angegeben, die letzten zehn Sekunden werden laut heruntergezählt.
- Auf das Signal des Haupt-Testleiters hin bleiben die Testpersonen nach sechs Minuten an Ort und Stelle stehen und setzen sich dort auf den Boden.

Die Testpersonen führen keinen Probedurchgang und einen Wertungsdurchgang durch.

Hinweis zur Durchführungsorganisation des 6-Minuten-Laufes

Der 6-Minuten-Lauf wird zentral durch den Haupt-Testleiter geleitet (Instruktion, Zuteilung der Kinder zu den Testleitern, Startkommando, Zwischenzeiten und Beendigung des Laufes).

Stehen neben dem Haupt-Testleiter nur 2 weitere Testleiter zur Verfügung, werden die Testpersonen mit Startnummern gekennzeichnet. Ein Testleiter übernimmt dann das Abstreichen der Runden im Erfassungsbogen, der zweite Testleiter sagt ihm dabei die Nummern der vorbeilaufenden Testpersonen an.

Stehen neben dem Haupt-Testleiter ausreichend Testleiter zur Verfügung, empfiehlt es sich, dass jeder Testleiter die Runden und Restmeter von 2 – 3 Testpersonen erfasst und das Ergebnis in den Erfassungsbogen einträgt (siehe Abschnitt 4.3).

Testaufbau

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

Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr
- Evtl. Startnummern oder Leibchen entsprechend den gleichzeitig laufenden Testpersonen
- 6 Markierungshütchen/Pylonen
- Mindestens 3 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! Ich sage im Minutentakt die noch zu laufende Zeit an und die letzten 10 Sekunden zähle ich rückwärts herunter, 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 werden während der 6 Minuten die jeweils vollendeten Runden auf dem Erfassungsbogen abgestrichen und die gelaufenen Meter der letzten angebrochenen Runde hinzugeschrieben. Die Gesamt-Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) 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 $20\frac{1}{2}$ Runden. Der Messwert wird wie folgt berechnet: $20 \times 54 \text{ m} + 27 \text{ m} = 1107 \text{ m}$. Die Testperson läuft 1107 m.

Fehlerquellen und weitere Hinweise

Vor dem Start die Schnürsenkel der Testpersonen kontrollieren.

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

Der Test wird mit Sportschuhen durchgeführt.

3.9 Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht

Ziel und Aufgabe

Um den Body-Mass-Index 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 kann leichte Turnkleidung wie T-Shirt und kurze Hose angezogen werden. Anschließend wird die Körpergröße gemessen. 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 von 2 Metern Länge
- 1 Waage zur Messung des Körpergewichts

Messwertaufnahme und Auswertung

Das Körpergewicht wird 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-Perzentilkurven (siehe Kapitel 6.3) für Mädchen und Jungen zwischen 0 – 18 Jahren 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 der Station mit der Testaufgabe „Rumpfbeugen“ durchzuführen, da hierfür bereits die Schuhe ausgezogen werden müssen.

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

4 Testdurchführung

4.1 Checkliste Testmaterialien

Zur Durchführung des Motorischen Tests für Nordrhein-Westfalen werden die folgenden Materialien benötigt. Die Anzahl der Materialien bezieht sich auf die in Kapitel 4.3 beschriebene Testdurchführung.

Testmaterialien, die in einer Sporthalle vorhanden sein sollten

- 2 Gymnastikmatten
- 1 Langbank
(falls keine Rumpfbeugekiste verwendet wird)
- 3 Stoppuhren
- 6 Markierungshütchen/Pylonen
- 1 Maßband 2 m (Körpergröße)
- 1 Maßband ca. 4 m (Standweitsprung)
- 1 Maßband 20 m (20 m-Sprint)
- Nummer oder Leibchen

Spezielle Testmaterialien

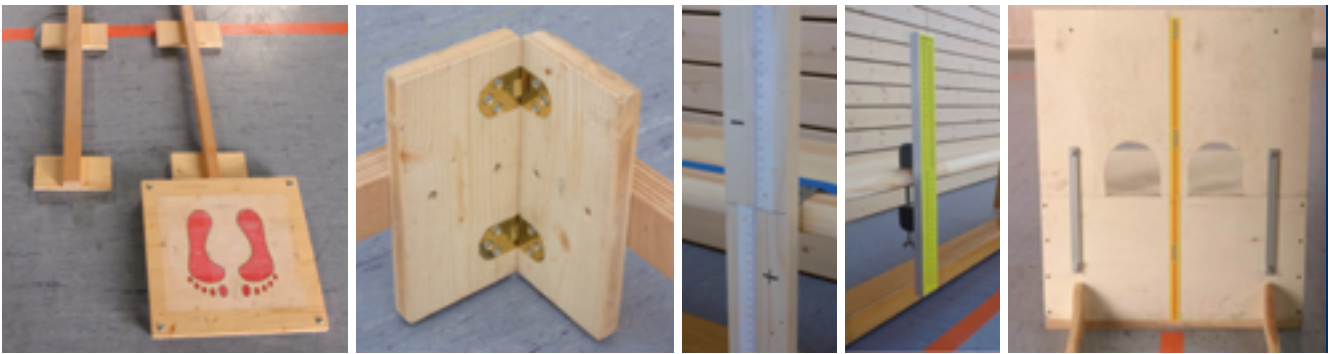
- 3 Balancierbalken: Breite: 6 cm; 4,5 cm und 3 cm;
Länge: 300 cm; Höhe: 5 cm
- 2 Startbretter:
Breite: 40 cm; Länge: 40 cm; Höhe: 5 cm
- 1 Rumpfbeugeschiene oder 1 Rumpfbeugekiste
- 1 Holzwinkel
(für exaktes Ablesen beim Standweitsprung)
- 1 Waage

Verbrauchsmaterialien

- Kreppband
- Ersatzbatterien für Waage und Stoppuhren
- Haargummis (lange, offene Haare stören bei der Testdurchführung)

Materialien für die Testleiter

- Erfassungsbögen
- Kugelschreiber
- Evtl. Klemmbretter, Schreibunterlagen
- Namensschilder



Von links nach rechts: Balancierbalken mit Startbrett, Scharniere des Balancierbalkens, auf einem Brett angebrachte Zentimeterskala auf einer Langbank, eine Rumpfbeugekiste mit aufgeklebter Zentimeterskala

Hinweise zu den speziellen Testmaterialien⁵

Die Balancierbalken, die Startbretter und die Rumpf-beugeschiene oder -kiste können z.B. von einem Schreiner angefertigt werden.

Damit die Balancierbalken leichter zu transportieren sind, empfiehlt es sich, sie in der Mitte oder mehrfach zu teilen und mit Scharnieren zu verbinden. Die Füße/Auflageflächen der Balken müssen einen rutschfesten und kippfreien Stand gewährleisten.

Für die Rumpfbeugeschiene wird ein starker Karton oder ein Holzbrett benötigt. Die Befestigung der Rumpfbeugeschiene erfolgt z.B. über einen Holzwinkel oder über eine Schraubzwinge.

Die Rumpfbeugekiste wird aus Holz gebaut und muss stabil und kippsicher sein.

Sowohl an der Rumpfbeugekiste als auch an der -eschiene werden zwei Zentimeterskalen angebracht. Es ist darauf zu achten, dass die Positivwerte unterhalb sowie die Negativwerte oberhalb des Nullpunktes sind. Der Nullpunkt ist exakt auf Höhe der Standfläche anzubringen.

4.2 Räumliche Voraussetzungen und Aufbau der Teststationen

Der Motorische Test für Nordrhein-Westfalen kann in jeder Sporthalle mit einer Diagonale von mindestens 25 m durchgeführt werden. Um den Kindern und Jugendlichen gute Testvoraussetzungen zu bieten, sollten die folgenden Aspekte beim Aufbau der Teststationen berücksichtigt werden.

- **„Begrüßungszone“ und „Wartebereiche“**
Für die Begrüßung der Kinder und Jugendlichen sowie als Wartezone sollte eine Bank so in der Halle aufgestellt werden, dass die Testdurchführung nicht beeinträchtigt wird. Besonders bei der Aufgabe „Balancieren rückwärts“ ist es sinnvoll, einen kleinen Kasten als „Wartebereich“ bereitzustellen.
- **20 m-Sprint**
Um falsche Distanzen und wiederholtes Ausmessen zu vermeiden, werden die Start- und die Ziellinie grund-

sätzlich mit Kreppband markiert.

Wird der 20 m-Sprint diagonal aufgebaut, unterstützt eine „Laufgasse“ aus Hütchen die Raumorientierung der Kinder. (Vielen Kindern fällt es ohne diese optische Hilfe schwer, eine gerade Strecke zu laufen.)

Der Auslaufbereich wird durch Weichbodenmatten an der Wand gesichert.

- **Standweitsprung**
Der Standweitsprung sollte mit Blick in die Halle und nicht auf eine Wand aufgebaut werden.
- **Seitliches Hin- und Herspringen**
Die Aufgabe erfordert sowohl vom Kind als auch vom Testleiter ein hohes Maß an Konzentration. Das Feld wird deshalb immer in einer ruhigen Ecke aufgeklebt, die Testdurchführung erfolgt mit Blick zur Wand.

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

- **Balancieren rückwärts**
Auch für diese Aufgabe wird viel Konzentration benötigt. Die Balancierbalken werden deshalb in einer ruhigen Ecke mit Blick zur Wand und ausreichend Abstand voneinander aufgebaut.
- **Rumpfbeuge**
Die Testaufgabe „Rumpfbeuge“ und die Erfassung von Größe und Gewicht werden an einer Station durchgeführt. Einige Kinder fühlen sich beim Wiegen unwohl, deshalb sollte diese Station etwas „abseits“ aufgebaut werden.

- **6-Minuten-Lauf**
In kleinen Sporthallen weichen die Maße des Volleyballfeldes teilweise von den Originalmaßen (9 m x 18 m) ab. Das Volleyballfeld wird deshalb vor Testbeginn ausgemessen und evtl. auf 9 m x 18 m vergrößert (Markierung mit Kreppband).

4.3 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 erläutert.⁶

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: 20 m-Sprint
 - b) Roulierende Tests im Stationsbetrieb: Standweitsprung, Sit-ups, Liegestütz, Seitliches Hin- und Herspringen, Balancieren rückwärts und Rumpfbeuge
 - c) Letzter Test: 6-Minuten-Lauf
4. Abschluss

1. Begrüßung

Der Hauptverantwortliche begrüßt alle Testpersonen und erläutert noch einmal 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. Gemeinsame Erwärmung

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

⁶ Weitere Durchführungsvarianten sind unter www.mfkjks.nrw.de zu finden.

3. Testdurchführung

- a) Die 10 Testpersonen absolvieren anschließend alle gemeinsam als Erstes den 20 m-Sprint. Der 20 m-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 wird der zweite Versuch in derselben Reihenfolge durchgeführt. Während des 20 m-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 20 m-Sprint verteilen sich die 7 Testleiter (TL) an die 6 verschiedenen Teststationen und nehmen dabei ihre ersten Testpersonen (TP) mit zur Station (siehe Tabelle 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 sei-

ner 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-Minuten-Lauf abschließend gemeinsam durchgeführt.

Der 6-Minuten-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-Minuten-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 3 auf der folgenden Seite veranschaulicht den oben beschriebenen Testablauf nochmals grafisch.

Tabelle 2: 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

Tabelle 3: Ablaufplan für die Testung von 10 Kindern 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 Koordination der Tests	20 m-Sprint Starter Bahn 1	20 m-Sprint Zeitnehmer Bahn 1	20 m-Sprint Schreiber Bahn 1	20 m-Sprint Starter Bahn 2	20 m-Sprint Zeitnehmer Bahn 2	20 m-Sprint Schreiber Bahn 2	
6		Balancieren rw	Balancieren rw	Rumpfbeuge	Seitliches Hin- und Herspringen	Standweitsprung	Liegestütz	Sit-ups
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 Kind 11–20							
43	2. Erwärmung Kind 11–20							
44	4. Abschluss							
45	3. Testdurchf. Kind 11–20							

5. Testauswertung und Ergebnisrückmeldung

5.1 Testauswertung

Die Auswertung der einzelnen Testaufgaben beruht auf alters- und geschlechtsspezifischen Normwerten. Die Normwerte ermöglichen die folgenden Aussagen über die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen:

- Vergleich der in den einzelnen Testaufgaben erbrachten Leistung mit den Ergebnissen von Kindern gleichen Alters und Geschlechts mit Hilfe von Prozenträngen
- Einstufung der in den einzelnen Testaufgaben erbrachten Leistung in eine von fünf Leistungsklassen
- Berechnung eines differenzierten Punktwertes⁷ zwischen 70 – 130 für jede Testaufgabe

- Bildung eines Gesamtpunktwertes zur Einstufung der im gesamten motorischen Test erbrachten Leistung

Grundlage für die Einteilung der Leistungsklassen in fünf Kategorien sind die Prozentränge. Tabelle 4 zeigt die Zusammenhänge zwischen Prozenträngen, Leistungsklassen und Punktwerten.⁸

Tabelle 4: Leistungsklassen, Prozentränge und Punktwerte

Prozentrang	Leistungsklasse (LK)	Punktwert (Z)
81 – 100	weit überdurchschnittlich	109 – 130
61 – 80	überdurchschnittlich	103 – 108
41 – 60	durchschnittlich	98 – 102
21 – 40	unterdurchschnittlich	92 – 97
0 – 20	weit unterdurchschnittlich	70 – 91

5.2 Materialien zur Testauswertung und zur Ergebnisrückmeldung

Zur Auswertung des Motorischen Tests für Nordrhein-Westfalen steht die internetbasierte Auswertungssoftware zur Verfügung. Die Auswertungssoftware ist über www.mfkjks.nrw.de/sport/motorischer-test erreichbar. Hinweise zur Benutzung sind in die Auswertungssoftware integriert.

Die Auswertung der Testergebnisse kann auf der Individual- und der Gruppenebene erfolgen.

Möglichkeit der Ergebnisrückmeldung mit der vorliegenden Testanleitung

- **Individual-Rückmeldebogen** (siehe Anhang) zur manuellen Auswertung mit den Auswertungstabellen
Inhalte: Messwerte, Einstufung in eine von fünf Leistungsklassen und grafische Darstellung des Leistungsprofils

Möglichkeiten der Ergebnisrückmeldung mit der Auswertungssoftware

- **Individual-Rückmeldebogen**
Inhalte: Messwerte, Einstufung in eine von fünf Leistungsklassen, Berechnung der Punktwerte und grafische Darstellung des Leistungsprofils
- **Kinder-Urkunde**
Inhalte: Messwerte und kindgerechte Rückmeldung in drei Kategorien
- **Gruppenübersicht**
Inhalte: Auflistung der Testpersonen getrennt nach Geschlecht mit jeweils erbrachter Testleistung und Bewertung in fünf Leistungsklassen
- **Gruppenauswertung**
Inhalte: Minimal und maximal erreichter Wert, prozentuale Verteilung der erbrachten Leistung auf die fünf Leistungsklassen
- **Datenexport in Excel-Datei**
Inhalte: Export der Testergebnisse in eine Excel-Datei, um weitere statistische Analysen berechnen zu können

⁷ Die Punktwerte entsprechen den aus Mittelwert und Standardabweichung berechneten Z-Werten.

⁸ Mehr zur Normierung und zur Klasseneinteilung in Bös, K. (1987). Handbuch sportmotorischer Tests. Göttingen: Hogrefe.

5.3 Testauswertung – ein Beispiel

Im Folgenden wird exemplarisch eine Testauswertung dargestellt.

Ein 12-jähriges Mädchen erzielt die in Tabelle 5 dargestellten Ergebnisse.

Tabelle 5: Testergebnisse eines 12-jährigen Mädchens

Testaufgabe	Messwert
20 m-Sprint	4,01 sec
Balancieren rw	28
Seitliches Hin und Her	32
Rumpfbeuge	-0,3 cm
Liegestütz	14
Sit-ups	23
Standweitsprung	160 cm
6-Minuten-Lauf	970 m

Mit Hilfe der Auswertungssoftware wird eine Bewertung der Testergebnisse in Leistungsklassen (LK) und Punktwert (Z) vorgenommen.

Der Auswertungsbogen (Abb. 3) veranschaulicht sehr gut das Testergebnis. Die Stärken und Schwächen in der motorischen Leistungsfähigkeit sind auf einen Blick in der grafischen Darstellung des Leistungsprofils zu erkennen. Zusätzlich wird eine Urkunde mit einer kindgerechten Ergebnismeldung ausgegeben (Abb. 4).

Abbildung 3: Individual-Rückmeldebogen (Beispiel)

Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen

Event IfSS Test

Person Vorname **Sophie**
Nachname **Muster**
Größe **1,49 m**
Gewicht **43 kg**

Testtag 01.03.2014
erfasst am 12.05.2014 11:48

Gruppe **1**
Geschlecht **w**
Geburtstag 11.01.2002
Alter **12**
BMI **19,4**
normalgewichtig

Testaufgabe	Motorische Fähigkeit	Ergebnis	Bewertung	LK	Z
20m-Sprint	Aktionsschnelligkeit	4,01	durchschnittlich	3	102
Balancieren rückwärts	Koordination u. Präzision	28	unterdurchschnittlich	2	93
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination u. Zeitdruck	32	durchschnittlich	3	99
Rumpfbeugen	Beweglichkeit	-0,3	unterdurchschnittlich	2	97
Liegestütz	Kraftausdauer	14	überdurchschnittlich	4	105
Sit-ups	Kraftausdauer	23	überdurchschnittlich	4	105
Standweitsprung	Schnellkraft	160	überdurchschnittlich	4	103
6-Minuten-Lauf	Aerobe Ausdauer	970	durchschnittlich	3	98
Dein Gesamtergebnis ist ... durchschnittlich				Ergebnis Ø	100

Task	Z-Wert
20m	102
Bal	93
SHH	99
RB	97
LS	105
SU	105
SW	103
6-Min	98

	LK	Z
sehr überdurchschnittlich	5	> 108
überdurchschnittlich	4	103-108
durchschnittlich	3	98-102
unterdurchschnittlich	2	93-97
sehr unterdurchschnittlich	1	< 92


© Prof. Dr. Klaus Bös, KIT

www.mfkjks.nrw.de

Abbildung 4: Kinder-Urkunde (Beispiel)

Motorischer Test für
Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen












URKUNDE

für

Sophie

Herzlichen Glückwunsch !
Du hast am Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen teilgenommen.
Zur Erinnerung erhältst Du die Ergebnisse für alle 8 Aufgaben. Die Smilies helfen Dir bei
der Bewertung Deiner Testergebnisse.

<p>20m-Sprint</p> <p style="text-align: center;">😊😊</p> <p>Aktionsschnellk. 4,01 sec</p> 	<p>Sit-Ups</p>  <p style="text-align: center;">😊😊😊</p> <p>Kraftausdauer 23 mal</p>
<p>Balancieren rw.</p> <p style="text-align: center;">😊</p> <p>Koordination 28 Schritte</p> 	<p>Seitlich hin u. her</p>  <p style="text-align: center;">😊😊</p> <p>Koordination 32 mal</p>
<p>Rumpfbeuge</p> <p style="text-align: center;">😊</p> <p>Beweglichkeit -0,3 cm</p> 	<p>Standweitsprung</p>  <p style="text-align: center;">😊😊😊</p> <p>Schnellkraft 160 cm</p>
<p>Liegestütz</p> <p style="text-align: center;">😊😊😊</p> <p>Kraftausdauer 14 mal</p> 	<p>6-Min Lauf</p> <p style="text-align: center;">😊😊</p> <p>Aerobe Ausdauer 970 m</p> 



😊😊😊 Du bist klasse !
😊😊 Du bist gut !
😊 Hier weiterüben !

© Prof. Dr. Klaus Bös, KIT

www.mfkjks.nrw.de

5.4 Wissenschaftlicher Hintergrund der Normwerte

Ohne eine Normierung von Messwerten sind Aussagen wie „die Testleistung ist gut“ oder „die Leistung im Standweitsprung ist relativ betrachtet besser als die Leistung im 20m-Sprint“ nicht möglich. Aus praxisorientierter Sicht sind daher Normwerte unverzichtbar.

Die Normwerttabellen sind in der Auswertungssoftware hinterlegt und bilden die Grundlage für die automatisierte Ergebnisauswertung des Motorischen Tests für Nordrhein-Westfalen.

Für eine manuelle Auswertung können die Normwerttabellen als PDF-Datei per E-Mail beim Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport mit Kindern und Jugendlichen (FoSS) angefordert werden (info@foss-karlsruhe.de). Zur Veranschaulichung steht das Beispiel einer Normwerttabelle im Anhang (Kapitel 6.4).

Zu den Testaufgaben des Motorischen Tests für Nordrhein-Westfalen liegen zahlreiche Testanwendungen vor, die Grundlage für die Normierung sind. Die sechs Testaufgaben Standweitsprung, Sit-ups, Liegestütz, Seitliches Hin- und Herspringen, Balancieren rückwärts und Rumpfbeuge sind Teil des Motorik-Moduls (MoMo), wobei

die Testaufgabe Sit-ups erst in der Welle 1 zum Einsatz kam. Die MoMo Testergebnisse der Basisuntersuchung (N=4.529; 2003-2006) sowie der Welle 1 (N=5.190; 2009-2012) sind repräsentativ für Deutschland. Für die Testaufgaben 20m-Sprint und 6-Minuten-Lauf, die nicht Bestandteile des Motorik-Moduls sind, wurden publizierte Vergleichswerte verwendet. Die Normierungsstichproben sind umfassend und genügen hohen Ansprüchen an die Vergleichbarkeit.

Zu weiteren Absicherung der Aussagekraft und Repräsentativität der Testwerte werden am FoSS laufend Forschungsarbeiten durchgeführt.

In der Erstauflage dieser Broschüre (2008) wurden die Daten aus der Basiserhebung, sowie publizierte Testergebnisse für Sit-ups, 20m-Sprint und 6-Minuten-Lauf für die Normierung verwendet.

Zwischenzeitlich liegen für die Testaufgabe Sit-ups repräsentative Testdaten aus der Welle 1 des Motorik-Moduls vor, so dass die vorläufigen Referenzwerte für die Sit-ups ersetzt werden konnten. Die aktuellen Sit-ups-Normwerte sind in der Auswertungssoftware hinterlegt.


6. Anhang

6.1 Erfassungsbogen

(Das Dokument kann als pdf-Datei unter www.mfkjks.nrw.sport/motorischer-test.de heruntergeladen werden)

Erfassungsbogen
Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



Name/ID: _____	Geburtsdatum: ____ . ____ . ____	Geschlecht: <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
Testdatum: ____ . ____ . ____		Größe: __ , __ m
Testort: _____	Einrichtung, Gruppe _____	Gewicht: __ , __ kg

20 m-Sprint <small>• Erklärung • Kein Probeversuch • 2 Durchgänge • Externer Starter • Zeitnahme auf Höhe der Ziellinie</small>	Durchgang 1: __ , __ sec	Durchgang 2: __ , __ sec	Bester Durchgang: __ , __ sec
Balancieren rückwärts <small>• Erklärung und Demonstration • Pro Balken: 1x vor- und 1x rückwärts zur Probe, dann 2 Durchgänge • Der 1. Schritt zählt nicht • Max. 8 Punkte pro Durchgang</small>	6cm-Balken 1. __ Schritte 2. __ Schritte	4,5cm-Balken 1. __ Schritte 2. __ Schritte	3cm-Balken 1. __ Schritte 2. __ Schritte
			Summe aller Schritte: ____ Schritte

Seitliches Hin- u. Herspringen <small>• Erklärung und Demonstration • 5 Probesprünge • 2 Durchgänge à 15 sec • 1 Minute Pause zwischen Durchgängen</small>	Durchgang 1: ____ Sprünge	Durchgang 2: ____ Sprünge	Mittelwert: ____ , ____
--	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------


Rumpfbeuge <small>• Ohne Schuhe! • Erklärung und Demonstration • Kein Probeversuch • 2 Durchgänge • Finger über Fußsohle = Negativer Wert (-); Finger unter Fußsohle = Positiver Wert</small>	Durchgang 1: +/- - ____ , ____ cm	Durchgang 2: +/- - ____ , ____ cm	Bester Durchgang: +/- - ____ , ____ cm
---	--	--	---

Liegestütz <small>• Erklärung und Demonstration • 2 Probeversuche • 1 Durchgang à 40 sec</small>	____	Anzahl: ____
--	------	------------------------

Sit-ups <small>• Erklärung und Demonstration • 2 Probeversuche • 1 Durchgang à 40 sec</small>	____	Anzahl: ____
---	------	------------------------

Standweitsprung <small>• Erklärung und Demonstration • Kein Probeversuch • 2 gültige Versuche</small>	Durchgang 1: ____ cm	Durchgang 2: ____ cm	Bester Durchgang: ____ cm
---	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

6-Minuten-Lauf <small>• Erklärung • Kein Probeversuch • Vorher Schnürsenkel kontrollieren!</small>	Anzahl der Runden: ____	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td>16</td><td>18</td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> </table>	16	18	9		Gesamtstrecke: (Anzahl der Runden x 54) + Restmeter																										
16	18																																
9																																	
	Reststrecke: ____ m		____ m																														
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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></tr> <tr><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><td>28</td><td>29</td><td>30</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	28	29	30	
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	28	29	30																			





URKUNDE

für

Herzlichen Glückwunsch !

Du hast am Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen teilgenommen.
Zur Erinnerung erhältst Du die Ergebnisse für alle 8 Aufgaben. Die Smilies helfen Dir bei
der Bewertung Deiner Testergebnisse.

20m-Sprint



Sit-Ups



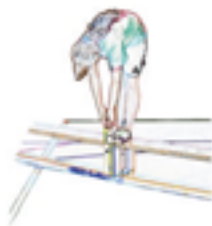
Balancieren rw.



Seitlich hin u. her



Rumpfbeuge



Standweitsprung



Liegestütz



6-Min Lauf



😊😊😊 Du bist klasse !
😊😊 Du bist gut !
😊 Hier weiterüben !

6.3 BMI-Perzentilkurven

Der BMI des Kindes wird mit den Werten einer Referenzgruppe gleichen Geschlechts und Alters verglichen. Die Diagramme zeigen die sogenannten Perzentilkurven: P75 (= Perzentil 75) bedeutet beispielsweise, dass 25% der Kinder einen höheren und 75% einen niedrigeren BMI

haben. 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.

Abbildung 5: BMI-Perzentilkurven für Mädchen (www.aid.de/downloads/bmi_perzentil_w.pdf; 18.10.2010)

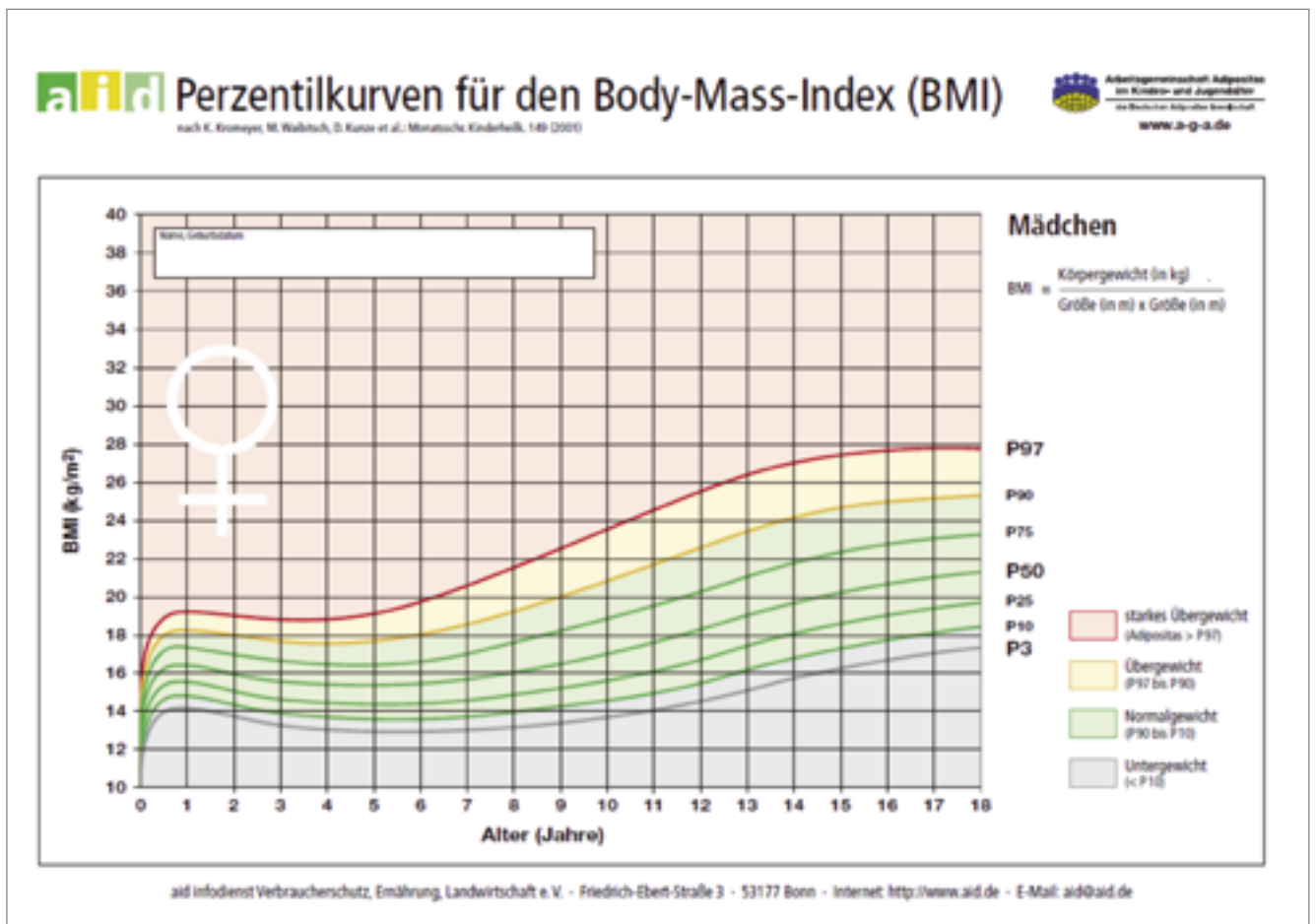
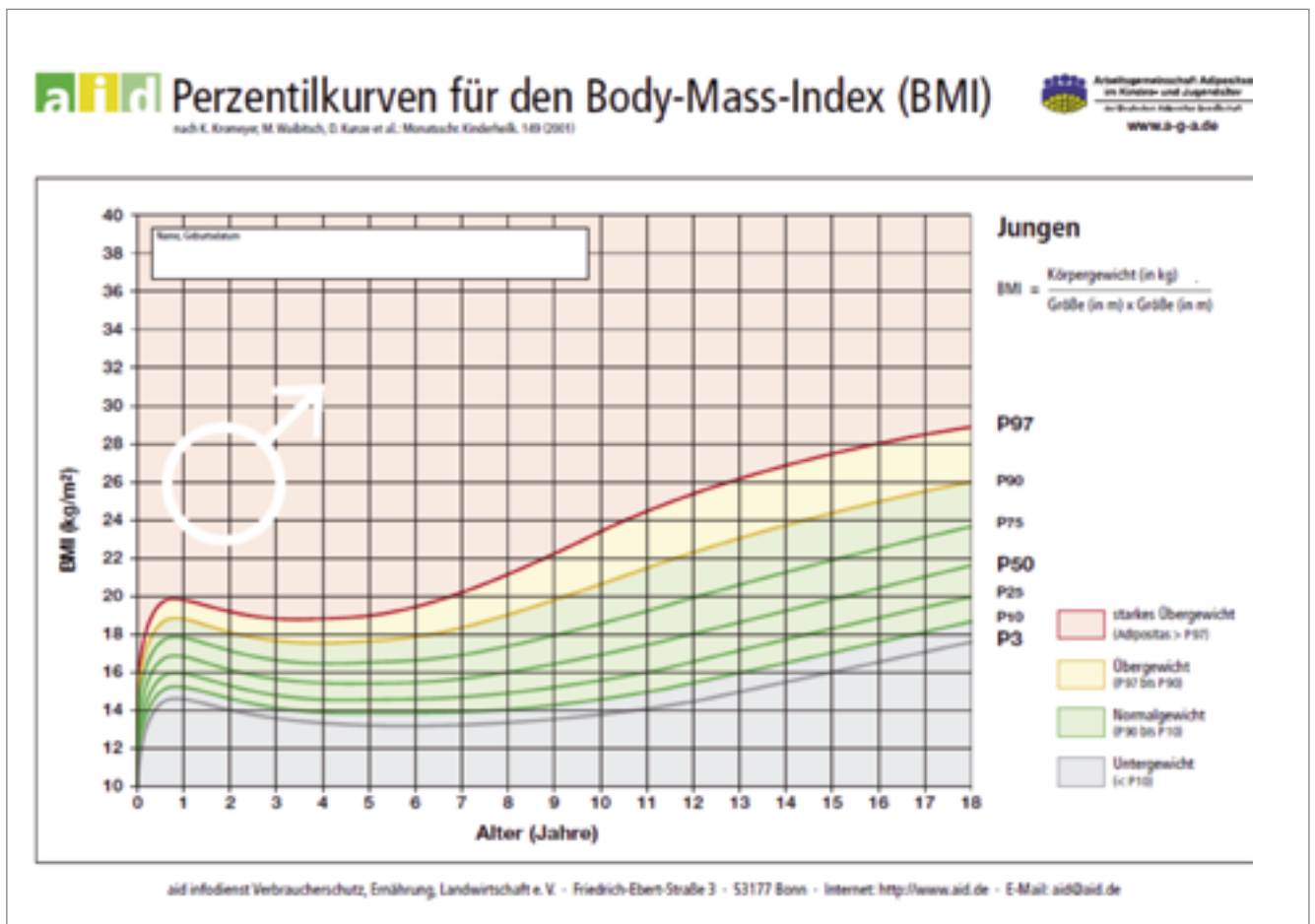


Abbildung 6: BMI-Perzentilkurven für Jungen (www.aid.de/downloads/bmi_perzenti_m.pdf; 18.10.2010)



6.4 Beispiel einer Normwerttabelle

Beispielhafte Normwerttabelle für 16-jährige Mädchen

LK	PR	20m	LS	SU	SW	SHH	Bal	RB	6-Min	Z	
1	<0,5	4,82	2	11	79	17,0	8	-24,69	590	<70	
	2,5	4,51	6	16	103	23,0	17	-15,86	728	80	
	4	4,45	6	17	108	24,5	19	-14,09	756	82	
	6	4,39	7	18	113	25,5	21	-12,33	783	84	
	7	4,36	7	18	115	26,0	22	-11,45	797	85	
	8	4,32	8	19	118	26,5	23	-10,56	811	86	
	10	4,29	8	19	120	27,0	24	-9,68	825	87	
	12	4,26	8	20	122	28,0	25	-8,80	838	88	
	14	4,23	9	20	125	28,5	26	-7,91	852	89	
	16	4,20	9	21	127	29,0	27	-7,03	866	90	
	18	4,17	9	21	130	29,5	27	-6,15	880	91	
	20	4,15	9	21	131	30,0	28	-5,53	889	91,67	
2	22	4,11	10	22	135	31,0	29	-4,38	907	93	
	24	4,11	10	22	135	31,0	29	-4,38	907	93	
	26	4,08	10	23	137	31,5	30	-3,50	921	94	
	28	4,08	10	23	137	31,5	30	-3,50	921	94	
	30	4,05	11	23	139	32,0	31	-2,62	935	95	
	32	4,05	11	23	139	32,0	31	-2,62	935	95	
	34	4,01	11	24	142	32,5	32	-1,73	949	96	
	36	4,01	11	24	142	32,5	32	-1,73	949	96	
	38	3,98	11	24	144	33,0	33	-0,85	963	97	
		40	3,97	11	24	146	33,5	33	-0,41	970	97,5
3	42	3,95	12	25	147	34,0	34	0,03	976	98	
	44	3,95	12	25	147	34,0	34	0,03	976	98	
	46	3,92	12	25	149	34,5	35	0,92	990	99	
	48	3,92	12	25	149	34,5	35	0,92	990	99	
		50	3,89	12	26	152	35,0	36	1,80	1004	100
	52	3,86	13	26	154	35,5	37	2,68	1018	101	
	54	3,86	13	26	154	35,5	37	2,68	1018	101	
	56	3,83	13	27	156	36,0	38	3,57	1032	102	
	58	3,83	13	27	156	36,0	38	3,57	1032	102	
		60	3,81	13	27	158	36,5	38	4,01	1039	102,5
4	62	3,80	14	28	159	37,0	39	4,45	1045	103	
	64	3,77	14	28	161	37,5	39	5,33	1059	104	
	66	3,77	14	28	161	37,5	39	5,33	1059	104	
	68	3,74	14	28	164	38,0	40	6,22	1073	105	
	70	3,74	14	28	164	38,0	40	6,22	1073	105	
	72	3,70	14	29	166	38,5	41	7,10	1087	106	
	74	3,70	14	29	166	38,5	41	7,10	1087	106	
	76	3,67	15	29	169	39,0	42	7,98	1101	107	
	78	3,67	15	29	169	39,0	42	7,98	1101	107	
		80	3,63	15	30	172	39,5	43	9,13	1119	108,33
5	82	3,61	16	31	173	40,5	44	9,75	1128	109	
	84	3,58	16	31	176	41,0	45	10,63	1142	110	
	86	3,55	16	31	178	41,5	46	11,51	1156	111	
	88	3,52	16	32	181	42,0	47	12,40	1170	112	
	90	3,49	17	32	183	42,5	48	13,28	1183	113	
	92	3,46	17	33	186	43,5	48	14,16	1197	114	
	93	3,43	17	34	188	44,0	48	15,05	1211	115	
	94	3,39	18	34	190	44,5	48	15,93	1225	116	
	96	3,33	18	35	195	45,5	48	17,69	1252	118	
		97,5	3,27	19	36	200	47,0	48	19,46	1280	120
	>99,5	2,96	22	41	224	53,0	48	28,29	1418	>130	

LK=Leistungsklasse, PR=Prozentrang, Z=Punktwert (Z-Wert)

20m=20m-Sprint, LS=Liegestütz, SU=Sit-ups, SW=Standweitsprung, SHH= Seitliches Hin und Herspringen

Bal= Balancieren rückwärts, RB= Rumpfbeuge, 6-Min= 6-Min-Lauf

IMPRESSUM

Herausgeber

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen (MFKJKS)
Haroldstr. 4, 40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 837-02
info@mfkjks.nrw.de
www.mfkjks.nrw.de

NRW-Expertengruppe

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

Autoren

Klaus Bös, Lars Schlenker & Ilka Seidel
(FoSS – Forschungszentrum für den Schulsport und
den Sport von Kindern und Jugendlichen, Karlsruhe)

Redaktion

Ulrike Kraus, Andrea Spaan
(MFKJKS Nordrhein-Westfalen)
Andreas Roth, Lars Schlenker (FoSS)

Fotos

Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruhe

Kontakt

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen
Haroldstraße 4, 40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 837-02
Telefax: 0211 837-4116
poststelle@mfkjks.nrw.de
www.mfkjks.nrw.de

FoSS – Forschungszentrum für den Schulsport
und den Sport von Kindern und Jugendlichen
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 608-48514
Telefax: 0721 608-44841
info@foss-karlsruhe.de
www.foss-karlsruhe.de

Gestaltung

flowconcept
Agentur für Kommunikation GmbH

Druck

jva druck+medien geldern

© 2014/MFKJKS 2067

3. ergänzte und überarbeitete Auflage
4.000 Stück
Düsseldorf, August 2014

Die Druckfassung kann bestellt werden:

- im Internet: www.mfkjks.nrw.de/publikationen
- telefonisch: **Nordrhein-Westfalen** direkt
0211 837-1001

Bitte die Veröffentlichungsnummer **2067** angeben.

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.

Die beiliegende DVD wurde gemäß § 14 JuSchG INFO-Programm produziert.

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen

Haroldstraße 4, 40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 837-02
info@mfkjks.nrw.de
www.mfkjks.nrw.de

