

Testbeschreibung



Tests:

Seitliches Springen
Tapping
20m Sprint
Shuttle Run
Standweitsprung
Sit and reach

Seitliches Springen

Testzielsetzung

Messung der Koordination/ Kraftausdauer

Testort und Aufbau

Für die Testdurchführung wird ein Sperrholzbrett mit in der Mitte aufgeleimter Querleiste benötigt. Standardisierung ETH: Anstatt einer Sperrholzplatte wird eine Schaumstoffmatte mit denselben Massen verwendet. Querleiste mit den Massen: (60 x 2 x 2 cm).

Testaufgabe und -durchführung

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich innerhalb 15 Sekunden seitlich über die Holzleiste hin und her zu springen. Der Versuchsleiter demonstriert die Aufgabe, indem er sich auf eine Seite der Platte neben die Holzleiste stellt und gleichzeitig mit beiden Beinen über die Holzleiste hin und her springt. Als Vorübung sind 5 Sprünge vorgeschrieben.

Standardisierung ETH: Zwischen den beiden Durchgängen sollen die Kinder eine Pause von ein bis zwei Minuten machen.

Testinstruktion

„Du stellst dich mit geschlossenen Füßen neben die Holzleiste und beginnst dann auf mein Zeichen hin, so schnell wie du kannst mit beiden Beinen seitwärts über die Leiste fortlaufend hin und her zu springen, bis ich „Halt“ sage. Wenn du dabei mal auf die Leiste trittst oder stolperst, so höre nicht auf, sondern springe weiter.“

Messwertaufnahme / Bewertung / Fehlerquellen

Ein nicht simultanes Überspringen, bei dem die Füße nacheinander abdrücken beziehungsweise aufsetzen, soll nach Möglichkeit vermieden werden. Es wird aber **nicht als Fehler** angerechnet, solange beide Beine jeweils über den Stab auf die andere Seite gebracht werden (Berührung der Leiste gilt **nicht als Fehler**). Berührt das Kind die Leiste, verlässt es die Platte oder wird das Springen kurzzeitig unterbrochen, soll der Versuch nicht abgebrochen werden, sondern der Versuchsleiter sollte das Kind sofort mit der Instruktion „Weiter, weiter!“ auffordern, mit der Aufgabe fortzufahren. Verhält sich das Kind aber weiterhin nicht gemäss den vorgegebenen Instruktionen, so wird der Versuch abgebrochen und nach erneuter Anweisung und Demonstration wiederholt. Wird der Versuch durch grössere von aussen kommende Störreize (beispielsweise plötzlich auftretende Geräusche) beeinträchtigt, so wird der Versuch ebenfalls nicht gewertet und ohne Anrechnung wiederholt. Mehr als zwei ungültige Versuche sollten nicht gestattet werden.

Insgesamt werden 2 gültige Versuche durchgeführt! Notiert wird die Anzahl der ausgeführten Sprünge von 2 gültigen Versuchen (hin zählt als 1, her als 2 usw.) von je 15 Sekunden Dauer.

Testmaterialien

Schaumstoffmatte mit Leiste (zwei verbundene Sperrholzplatten (60 x 50 x 0,8 cm) mit Holzleiste in der Mitte), Stoppuhr oder Timer, Klebband zum Befestigen der Platte / Matte am Boden

Zeit- und Personalbedarf

Zeitbedarf ca. 1.5 min pro Kind bei einer Anlage. 1 Person pro Anlage für Zählen und Stoppen.

Quellenangabe

Körperkoordinationstest für Kinder KTK - Ernst J. Kiphard und F. Schilling, Beltz Test GmbH, Weinheim, 1974

Tapping

Testzielsetzung

Messung der Aktionsschnelligkeit der Arme.

Standardisierung ETH: Messung der Koordination unter Zeitdruck.

Testort und Aufbau

Auf einem Tisch sind zwei Kreise (A und B) von 20 cm Durchmesser im Abstand von 80cm markiert. In der Mitte zwischen diesen Kreisen befindet sich ein Rechteck (10 x 20cm).

Testaufgabe und -durchführung

Das Kind setzt die nicht-dominante Hand in dem Rechteck auf und die andere Hand in dem gegenüberliegenden Kreis, so dass die Hände gekreuzt sind. Auf das Startkommando des Testleiters führt das Kind so schnell wie möglich mit der dominanten Hand 25 Zyklen zwischen A und B aus, die Kreise sollen dabei jeweils mit der ganzen Handinnenfläche berührt werden. Standardisierung ETH: Zwischen den beiden Durchgängen sollen die Kinder eine Pause von ein bis zwei Minuten machen.

Testinstruktion

„An dieser Teststation stellt ihr euch vor den Tisch an der Stelle, an der das Rechteck markiert ist. Die Hand, mit der ihr schreibt, haltet ihr in die Höhe. Die andere Hand platziert ihr auf das Rechteck. Eure Hand, die ihr in der Höhe hält, legt ihr nun auf den Kreis, so dass die Arme gekreuzt sind. Ihr sollt jetzt mit der Hand, mit der ihr schreibt so schnell wie möglich abwechselnd die beiden Kreise berühren. Dabei müssen die Kreise jeweils mit der ganzen Handinnenfläche berührt werden. Wenn ihr neben den Kreis trifft, zählt dies als Fehler. Sobald ich „Los“ sage, beginnt ihr und erst wenn ich „Stopp“ sage, ist der Test zu Ende.“

Messwertaufnahme / Bewertung / Fehlerquellen

Gemessen wird die Zeit für 25 Zyklen in 1/10 Sekunden. Ein unvollständiges Berühren der Kreise (mehr als die Hälfte der Hand ausserhalb Kreis) und ein unkorrekter Wechsel zwischen A und B wird als Fehler gewertet und nicht gezählt.

Insgesamt werden 2 Versuche durchgeführt! Notiert wird die benötigte Zeit der 25 Zyklen.

Testmaterialien

Tisch (Schwedenkasten mit 3 Elementen), Stoppuhr, Klebband, Papierkreis und Rechteck.

Zeit- und Personalbedarf

Zeitbedarf ca. 3 min pro Kind bei einer Anlage. 1 Person pro Anlage für Zählen und Stoppen.

Quellenangabe

Sport Praxis, Sonderheft, Limpert-Verlag, Oktober 2002, S.33

20m-Sprint

Testzielsetzung

Messung der Aktionsschnelligkeit, Beschleunigungsfähigkeit, Schnellkraft.

Testort und Aufbau

Eine 20 Meter lange Laufstrecke wird mit Start- und Zielmarkierungen versehen. Hinter dem Ziel sollte ein genügend langer Auslaufräum sein. In kleinen Sporthallen ist es erforderlich, Bodenmatten/Weichboden an der Hallenwand zur Sicherung aufzustellen. Eventuell kann die Laufstrecke unter Beachtung von Sicherheitsaspekten diagonal in der Halle aufgebaut werden. Standardisierung ETH: Der Auslauf soll immer 2.5m betragen und in einer 40cm Matte enden. Gemessen wird die Reaktions- und Laufzeit mit 2 Lichtschranken (elektronisch), auf beiden Seiten der Laufstrecke werden Absperrbänder gespannt.

Testaufgabe und -durchführung

Die Laufstrecke soll möglichst schnell durchlaufen werden. Das Startkommando lautet: „Fertig – Los“. Jedes Kind läuft einzeln und startet aus dem Hochstart. Jede Versuchsperson hat 2 Läufe. Dabei absolvieren alle Testpersonen ihren ersten Lauf und starten dann nach kurzer Pause, mindestens zwei Minuten, den zweiten Durchgang.

Standardisierung ETH: Zwischen den beiden Durchgängen sollen die Kinder eine Pause von ein bis zwei Minuten machen.

Testinstruktion

„Ihr sollt so schnell ihr könnt von der Startlinie bis hinauf in die dicke Matte durchlaufen. Stellt euch hier hinter der Startlinie auf (Schrittstellung), das Startsignal heisst „Fertig - Los!“. Nachdem ihr gelaufen seid, kommt ihr langsam aussenrum wieder zurück.“

Messwertaufnahme / Bewertung/ Fehlerquellen

Die Laufzeit wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur ein Fehlstart erlaubt.

Standardisierung ETH: Es wird sowohl die 20m-Laufzeit (Lichtschranke – Lichtschranke) als auch die Gesamtzeit = Reaktionszeit + Laufzeit (Startsignal – Zieldurchlauf) gemessen. Insgesamt werden 2 Versuche durchgeführt! Notiert wird die Lauf- und Gesamtzeit der beiden Versuche.

Testmaterialien

Stoppuhr (Lichtschranke), Massband, 4 Markierungshütchen für Start und Ziel, Klebband, evtl. Weichboden an der Wand zur Sicherung.

Zeit- und Personalbedarf

Zeitbedarf ca. 1 min pro Kind bei einer Anlage. 1 Person pro Anlage für Startkommando und Zeitmessung.

Quellenangabe

Sport Praxis, Sonderheft, Limpert-Verlag, Oktober 2002, S.14
AST für Kinder (6-11 Jahre)

Shuttle Run

Testzielsetzung

Messung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

Testort und -aufbau

Eine 20 Meter lange Laufstrecke wird mit Start- und Wendemarkierung versehen. Die Akustikanlage wird aufgestellt.

Testaufgabe und -durchführung

Zwischen zwei Linien, im Abstand von 20 Metern, wird nach einem vorgegebenen Tempo hin und her gelaufen! Das Anfangstempo beträgt 8.5 km/h. Jede Minute wird das Tempo um 0.5 km/h erhöht. Die Schüler müssen beim akustischen Signal, welches von der Tonkassette kommt, an den Linien wenden. Gemessen wird die Anzahl der gelaufenen Geschwindigkeitsstufen. Hierüber kann man an der mitgelieferten Tabelle das Leistungsvermögen ablesen.

Standardisierung ETH: Zwischen einer Linie und einer Wand im Abstand von 20m, wird.... Die Halle wird mit Malstäben und Absperrband in 3 Sektoren eingeteilt. Zudem läuft ein Testleiter als Taktgeber in der Mitte mit den Schülern mit.

Testinstruktion

„Hier geht es darum, dass ihr so lange wie möglich hin und her rennen könnt. Der Start ist bei der Markierung am Boden und wir laufen gemeinsam bis zur Wand – jeder berührt mit der Hand die Wand – und wieder zurück zur Linie – jeder Berührt mit einem Fuss die Linie. Über den CD-Player gebe ich euch die Geschwindigkeit vor. Jedes mal, wenn ihr ein Signal (Pips-Ton) hört, müsst ihr entweder bei der Linie oder Wand sein. Zu Beginn ist es langsam, es wird aber immer wie schneller. Damit ihr wisst, wie schnell ihr rennen müsst, werde ich mit euch mitlaufen – ich bin immer die vorderste Person, keiner ist schneller als ich! Wenn ihr zu langsam seid, werdet ihr von den anderen Testleitern herausgenommen.“

Messwertaufnahme / Bewertung / Fehlerquellen

Erreicht ein Kind aufeinander folgend zweimal die Linie resp. Wand nicht zum Signal, dann ist der Test für es abgeschlossen. Wendet ein Kind vor der Wand / Linie, wird es verwart und bei Wiederholung ist der Test für dieses Kind beendet. Insgesamt wird 1 Versuch durchgeführt!

Standardisierung ETH: Notiert wird die Anzahl gelaufenen 20m-Längen (**nur gerade Zahlen!**).

Testmaterialien

Volleyballzählrahmen, Massband, Klebband, CD-Player, vorbereitete CD mit Geschwindigkeiten der Belastungsstufen, Malstäbe und Absperrband zum Abtrennen der 3 Sektoren

Zeit- und Personalbedarf

Zeitbedarf ca. 12 min für alle Kinder bei drei Laufbahnen. 1 Person für Tempomacher, 1 Person für Rundenzähler, 3 Personen für Kontrolle Tempo / Herausnehmen der Kinder.

Quellenangabe

Sport Praxis, Sonderheft, Limpert-Verlag, Oktober 2002, S.40

Standweitsprung

Testzielsetzung

Überprüfung der Schnellkraft der Beinmuskulatur (Sprungkraft).

Testort und –aufbau

Es werden 2 Turnmatten hintereinander gelegt, die nicht rutschen dürfen. Im Abstand von 50cm wird an der Schmalseite einer Matte eine Absprunglinie markiert. Ab dieser Markierung wird ein Messband ausgelegt.

Testaufgabe und –durchführung

Die Versuchsperson soll mit **beidbeinigem** Absprung möglichst weit springen und auf **beiden Füßen** landen. Sie steht im parallelen Stand an der Vorderkante der Absprunglinie. Schwungholen mit den Armen und durch Beugung der Knie ist erlaubt. Der Absprung erfolgt beidbeinig. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen. Dabei darf mit der Hand nicht nach hinten gegriffen werden.

Standardisierung ETH: Zwischen den beiden Durchgängen sollen die Kinder eine Pause von ein bis zwei Minuten machen.

Testinstruktion

„Hier sollt ihr aus dem Stand möglichst weit springen. Stellt euch an der Absprunglinie auf. Holt jetzt Schwung, indem ihr mit den Armen nach hinten schwingt und die Knie leicht beugt. Dann springt ihr mit beiden Beinen, soweit ihr könnt, nach vorne. Wenn ihr gelandet seid, bleibt kurz in dieser Position. Achtet darauf, dass ihr nach dem Sprung nicht nach hinten fallt, greift oder nach hinten tretet.“

Messwertaufnahme / Bewertung

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fusses in cm. Als Fehler gilt ein einbeiniger Absprung oder ein nach hinten fallen / greifen der Hände bei der Landung. Wenn das Kind bei einem Sprung nach hinten fällt, wird ein dritter Sprung gewährt und das Kind nochmals auf die korrekte Ausführung hingewiesen. Mehr als zwei ungültige Versuche sollten nicht gestattet werden.

Insgesamt werden 2 gültige Versuche durchgeführt! Notiert wird die Weite der ausgeführten Sprünge von 2 gültigen Versuchen.

Testmaterialien

Rutschfeste Matten, Messband, **Tesakreppband**, Messstab

Quellenangabe

- Sport Praxis, Sonderheft, Limpert-Verlag, Oktober 2002, S.33

Sit and reach

Testzielsetzung

Dehnfähigkeit der unteren Rücken- und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie die Beweglichkeit im Hüftgelenk.

Standardisierung ETH: Messung der Beweglichkeit.

Testort und –aufbau

Die Versuchsperson sitzt am Boden und berührt mit den Fusssohlen eine Holzharrasse. Oben auf der Holzharrasse ist eine Messskala befestigt, wobei das Fusssohlenniveau sich beim Wert „26 cm“ befindet. Die Versuchsperson sitzt ohne Schuhe in der Vorrichtung. Die Beine sind parallel geschlossen und im Kniegelenk durchgestreckt.

Testaufgabe und –durchführung

Die Versuchsperson soll an der Messskala mit beiden Händen möglichst weit nach vorne greifen. Die Testperson sitzt auf dem Boden (ohne Schuhe), beugt den Oberkörper vorwärts und bewegt dabei die Hände entlang der Skala möglichst weit nach vorne. Die Beine sind gestreckt und werden vom Helfer „nach unten gedrückt“, beide Hände werden parallel nach vorne geführt. Der Skalenwert wird am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen.

Standardisierung ETH: Die Hände werden aufeinander gelegt (beide Handunterflächen zeigen nach unten) und so weit wie möglich nach vorne gebracht. Zwischen den beiden Durchgängen sollen die Kinder eine kurze Pause von drei bis fünf Sekunden (Beine lockern) machen. Die beiden Versuche werden also, anders als bei den anderen Tests, unmittelbar hintereinander ausgeführt.

Testinstruktion

„Bei dieser Übung geht es darum die Beweglichkeit zu testen. Setz dich mit den Fusssohlen an die Harrasse. Lege beide Mittelfinger aufeinander und versuche möglichst weit nach vorne zu greifen. Die Beine müssen dabei immer gestreckt bleiben und ihr sollt nicht mit Schwung nach vorne greifen.“

Messwertaufnahme / Bewertung / Fehlerquellen

Gemessen wird der tiefste Punkt, den die Fingerspitzen berühren. Wenn das Kind die Knie beugt oder mit Schwung nach vorne greift, wird der Versuch nicht gezählt und wiederholt.

Insgesamt werden 2 gültige Versuche durchgeführt! Notiert wird die Weite der Fingerspitzen auf der Messskala von 2 gültigen Versuchen.

Testmaterialien

Messvorrichtung bestehend aus Holzharrasse und Zentimeterskala (Sit and Reach Box)

Quellenangabe:

- Sport Praxis, Sonderheft, Limpert-Verlag, Oktober 2002, S.56