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

Sport

Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

Testanleitung mit DVD

Lebensbildung

FoSS

www.mfkjks.nrw.de

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 Ergebnisrückmeldung 32
5.3 Testauswertung – ein Beispiel 33

6. ANHANG 34
6.1 Erfassungsbogen 34
6.2 Rückmeldebogen 35
6.3 Auswertungstabellen 36
6.4 BMI-Perzentilkurven 48

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

Sport leistet für die Persönlichkeitsentwicklung gerade von Kindern und Jugendlichen Großartiges. Sport vermittelt in seiner Vielfalt ganz unterschiedliche Erfahrungen: sich mit Freunden messen, Leistung zeigen, siegen wollen oder einfach nur spielen und herumtollen, in Bewegung bleiben. Hier lernen Kinder, an Leistungsgrenzen zu gehen und auch Niederlagen einzustecken. Hier erfahren sie Mannschaftsgeist und Fairness, Selbstvertrauen und vor allem auch gesellschaftliche Teilhabe, Integration und Akzeptanz. Sport steigert – ebenso wie Musik – auch die schulischen Erfolge von Kindern und fördert die Gesundheit.

Die frühe Förderung nach den individuellen Fähigkeiten, Begabungen und Neigungen der Kinder ist deshalb von besonderer gesellschaftlicher Bedeutung. Das gilt für talentierte, hoch motivierte Kinder genauso wie für die weniger begabten, ängstlichen oder übermotivierten Kinder. Sie alle müssen die Chancen bekommen, sich individuell zu entwickeln und vor allem Spaß am Sport bekommen und behalten – in der Schule sowie in Vereinen.

Damit diese frühe individuelle Förderung im Sport gelingt, ist das Engagement, das Können und die Erfahrung der Lehrkräfte und der Übungsleiterinnen und Übungsleiter von besonderer Bedeutung. Am Anfang ihrer Arbeit steht, den motorischen Status eines jeden Kindes zu erfassen. Motorische Tests sind dazu ein hilfreiches Instrument. 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.

Die Landesregierung unterstützt die frühe Förderung im Sport auf vielfältige Weise und garantiert Rahmenbedingungen, die zielgerichtete und kindgerechte Förderung möglich machen. 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

S.OLIVER
9

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 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, 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 Eingangsdiagnose 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.

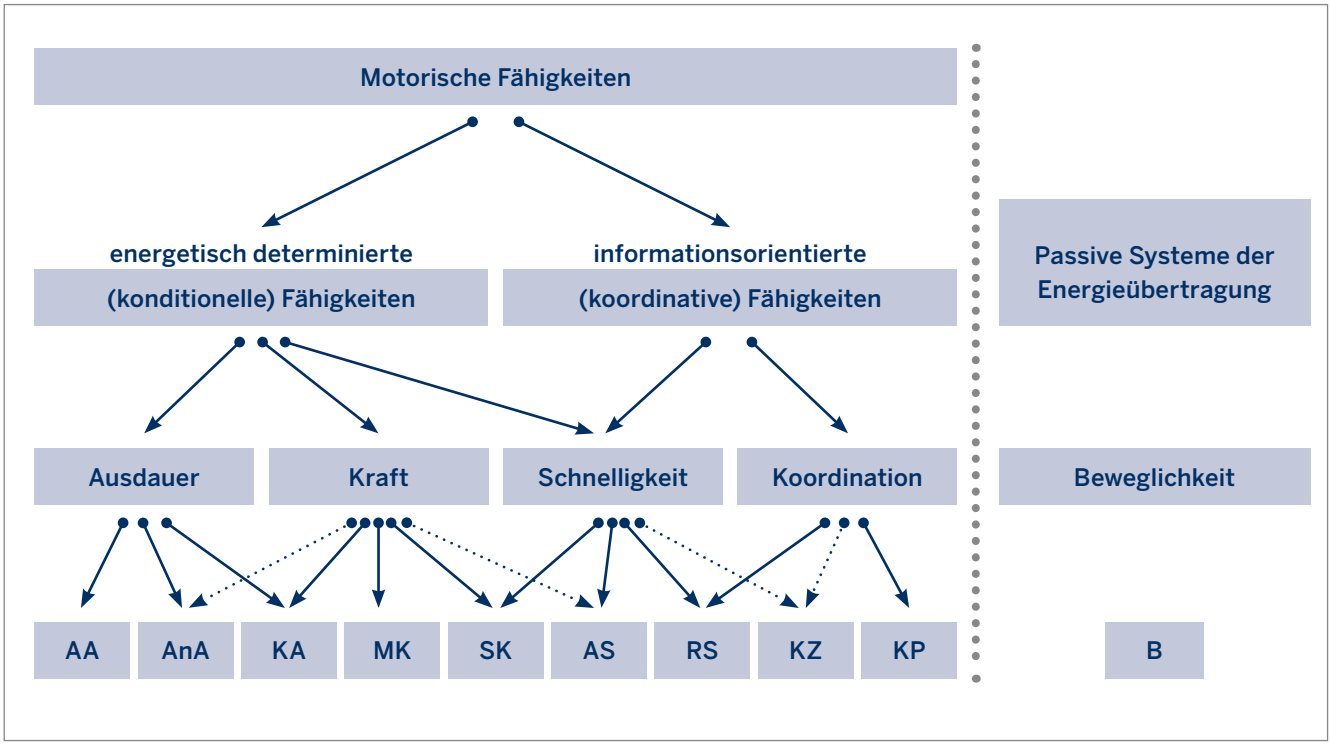
[1] Vgl. Bös, K. et al. (2009). DMT 6–18 – Deutscher Motorik-Test. Hamburg: Czwalina.
[2] Beim DMT 6–18 wird darüber hinaus eine Analyse auf Ebene der Fähigkeitsdimensionen vorgeschlagen.

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 Differenzierungen vorgenommen werden, und zwar in Aerobe Ausdauer (AA), Anaerobe Ausdauer (AnA), Kraftausdauer (KA), Maximalkraft (MK), Schnellkraft (SK), Aktionsschnelligkeit (AS), Reaktionsschnelligkeit (RS), Koordination unter Zeitdruck (KZ) sowie Koordination bei Präzisionsaufgaben (KP). Die Beweglichkeit (B) wird zu den passiven Systemen der Energieübertragung gerechnet[3]. Eine Übersicht über die motorischen Fähigkeiten gibt die nachfolgende Abbildung.

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



[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 Besonderheit 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-Min			20 m		Balrw	
	Sprünge			SW		SHH		
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten		LS					
	Rumpf		SU					RB

Legende:

6-Min = 6-Minuten-Lauf
SW = Standweitsprung
LS = Liegestütz
SU = Sit-ups
20 m = 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 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. Zusätzlich 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 Testergebnisse 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 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
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Name und Vorname
- Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht

Aus Test- und Geburtsdatum wird das exakte kalendarische 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 6.4.

3. Die Testaufgaben im Detail

Nachfolgend werden die 8 Testaufgaben in der in Tabelle 2.2 vorgestellten Reihenfolge 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 sprintet 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 sprintet 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 abbremst.“

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 waagerecht 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.

Die für den Sprint vorliegenden Normwerte gelten ausschließlich für die oben beschriebene Testung mit Handstoppung. Die Normwerte für die Messung mit optischer Lichtschranke werden aktuell erhoben und berechnet und nach Fertigstellung veröffentlicht.

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.

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 Nachvorne-Fallen 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

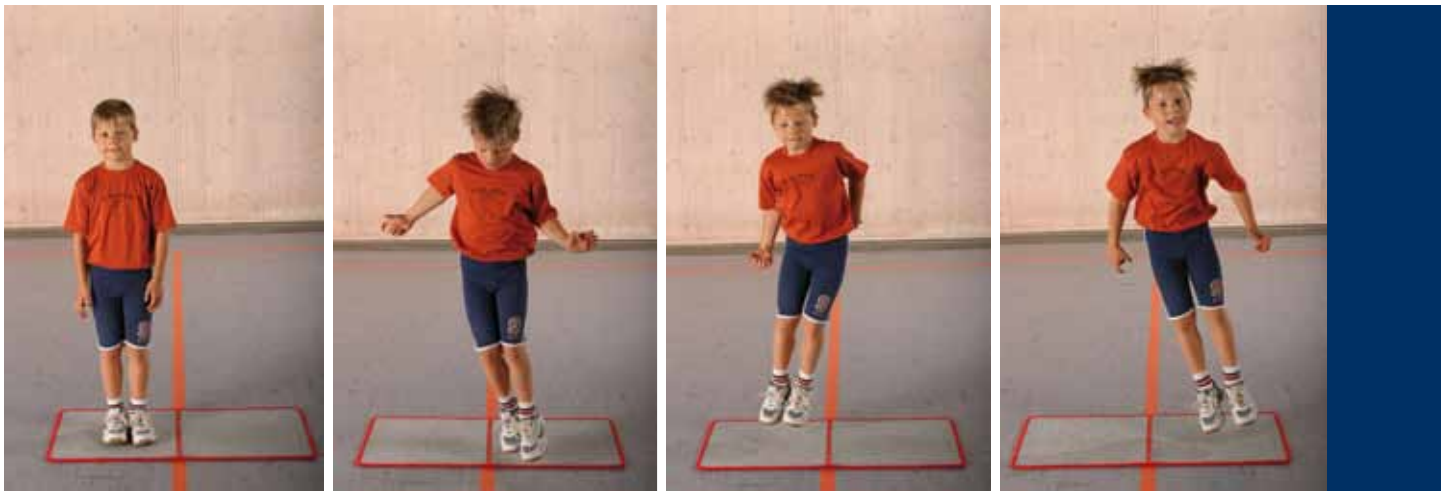
Liegestütze, bei denen sich die Testperson über das Knie und/oder im Hohlkreuz hochdrückt, werden nicht gezählt!

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. Versuch) + 30 (2. 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 Startbrett[4] 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 x (2 x 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.

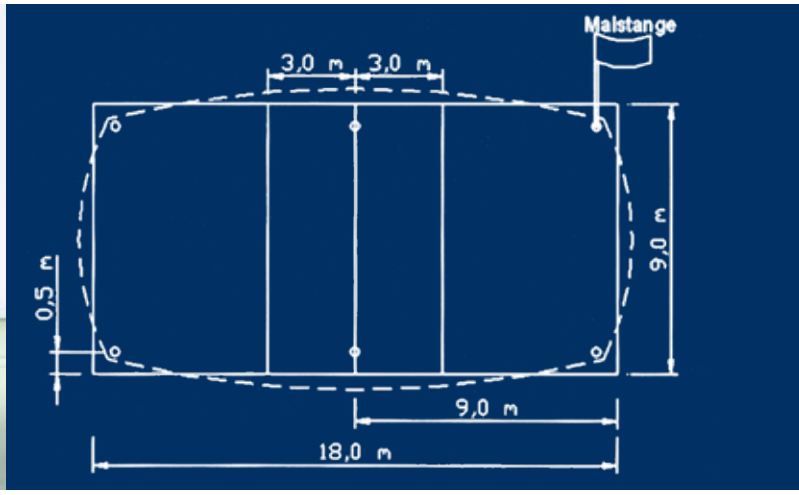
Fehlerquellen und weitere Hinweise

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 Beendung des Laufs).

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 ½ Runden. Der Messwert wird wie folgt berechnet: 20 x 54 m + 27 m = 1107 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 angelassen 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 6.4) für Mädchen und Jungen zwischen 0 – 18 Jahren möglich.

Beispiel:
Ein 16-jähriges Mädchen ist 1,65 m groß ist 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 Testmaterialien[5]

Die Balancierbalken, die Startbretter und die Rumpfbeugeschiene 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 -schiene 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 grundsätzlich 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.

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

- **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.

- **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 Zeitenschreiber, 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 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-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. Testdurch-	**20 m-Sprint**	**20 m-Sprint**	**20 m-Sprint**	**20 m-Sprint**	**20 m-Sprint**	**20 m-Sprint**	
6	führung	Starter	Zeitnehmer	Schreiber	Starter	Zeitnehmer	Schreiber	
7		Bahn 1	Bahn 1	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 2	Bahn 2	
8	Koordination	**Balancieren**	**Balancieren**	**Rumpf-**	**Seitliches**	**Standweit-**	**Liegestütz**	**Sit-ups**
9	der Tests	**rw**	**rw**	**beuge**	**Hin- und Her-**	**sprung**		
10					**springen**			
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-**	**6-Minuten-**	**6-Minuten-**	**6-Minuten-**	**6-Minuten-**		
39		**Lauf**	**Lauf**	**Lauf**	**Lauf**	**Lauf**		
40		Kind 1, 2	Kind 3, 4	Kind 5, 6	Kind 7, 8	Kind 9, 10		
41								
42	1. Begrüßung							
43	Kind 11–20							
44	2. Erwärmung							
45	Kind 11–20	4.Abschluss						
	3. Testdurchf.							
	Kind 11–20							

5. Testauswertung und Ergebnisrückmeldung

5.1 Testauswertung

Die Auswertung der einzelnen Testaufgaben beruht auf alters- und geschlechtsspezifischen Normwerten. Diese wurden aus den Daten der für Deutschland repräsentativen MoMo-Studie sowie der Untersuchung Fitness in der Grundschule berechnet.

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 Punktwertes[7] 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	Differenzierter Punktwert
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 stehen die Auswertungstabellen im Anhang dieser Testanleitung sowie eine Excel-basierte Software (Download unter www.mfkjks.nrw.de) zur Verfügung. 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 Testleitung und Bewertung in fünf Leistungsklassen
- **Gruppenauswertung**
  Inhalte: Minimal und maximal erreichter Wert, prozentuale Verteilung der erbrachten Leistung auf die fünf Leistungsklassen

[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 Auswertung mit der vorliegenden Testanleitung dargestellt.

Ein 10-jähriges Mädchen erzielt die in Tabelle 5 dargestellten Ergebnisse.

Tabelle 5: Testergebnisse eines 10-jährigen Mädchens

Testaufgabe	Messwert
20 m-Sprint	4,01 sec
Standweitsprung	160 cm
Sit-ups	27
Liegestütz	14
Seitliches Hin– und Herspringen	32
Balancieren rückwärts	28
Rumpfbeuge	-0,3 cm
6-Minuten-Lauf	970 m

Mit der entsprechenden Auswertungstabelle (Tabelle 6 bzw. Anhang) kann für jede Testaufgabe der Prozentrang sowie die Leistungsklasse abgelesen werden.

Tabelle 6: Auswertungstabelle für 10-jährige Mädchen

Tabelle 6.5: Tabelle für 10-jährige Mädchen und Jungen

	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
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

So ergeben z.B. 4,01 Sekunden beim 20 m-Sprint einen Prozentrang von 81 – 100, d.h., 80 % der 10-jährigen Mädchen erzielen ein schlechteres und maximal 19 % ein besseres Ergebnis beim 20 m-Sprint.

Weiterhin kann man in den Auswertungstabellen ablesen, dass 4,01 Sekunden einer weit überdurchschnittlichen Leistung (5 Punkte) entsprechen.

Die einzelnen Messwerte und die daraus resultierende Einstufung in die Leistungsklassen können anschließend für jede Testaufgabe in die Tabelle und in das Schaubild des Rückmeldebogens (siehe Abbildung 3) eingetragen werden.

Abbildung 3: Rückmeldebogen zur Auswertung der Testergebnisse mit der vorliegenden Testanleitung

Rückmeldebogen
Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

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

Name:	Maren Muster	Geburts-datum:	20.09.1998	Größe:	1 ,58 m
Testdatum:	12 . 10 . 2010	Alter:	12 Jahre	Gewicht:	52 kg
Einrichtung, Gruppe,	Musterschule	Geschlecht:	weiblich	BMI-Kategorie	normalgewichtig

Testergebnisse und Bewertung

Testaufgabe	Zugrunde liegende motorische Fähigkeit	Ergebnis	Bewertung
20m-Sprint (20m) (Dauer in Sekunden)	Aktionsschnelligkeit	4,01	weit überdurchschnittlich
Balancieren rückwärts (Bal rw) (Summe der Schritte aus sechs Versuchen)	Koordination unter Präzisionsdruck	28	weit unterdurchschnittlich
Seitliches Hin- und Herspringen (SHH) (Anzahl der Sprünge in 15 Sekunden)	Koordination unter Zeitdruck	32	überdurchschnittlich
Rumpfbeuge (RB) (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	Beweglichkeit	-0,3	unterdurchschnittlich
Liegestütz (LS) (Anzahl der Liegestütze in 40 Sekunden)	Kraftausdauer	14	überdurchschnittlich
Sit-ups (SU) (Anzahl der Sit-ups in 40 Sekunden)	Kraftausdauer	27	überdurchschnittlich
Standweitsprung (SW) (Gesprungen Weite in cm)	Schnellkraft	160	weit überdurchschnittlich
6-Min-Lauf (6min) (Distanz in m)	Aerobe Ausdauer	970	durchschnittlich

Grafische Darstellung des Leistungsprofils

Das Schaubild veranschaulicht sehr gut das Leistungsprofil der Testperson. Die Stärken und Schwächen in der motorischen Leistungsfähigkeit sind auf einen Blick zu erkennen und geben Hinweise für die zukünftige praktische Arbeit.

6. Anhang

6.1 Erfassungsbogen

Das Dokument kann als pdf-Datei unter www.mfkjks.nrw.de heruntergeladen werden.

Erfassungsbogen
Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

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

Name/ID:	_____	**Geburts-datum:**	_ _ . _ _ . _ _ _ _	**Geschlecht:**	❍ männlich ❍ weiblich
Testdatum:	_ _ . _ _ . _ _ _ _			**Größe:**	_ , _ _ m
Testort:	_____	**Einrichtung, Gruppe**	_____	**Gewicht:**	_ _ , _ kg

20 m-Sprint • Erklärung • Kein Probeversuch • 2 Durchgänge • Externer Starter • Zeitnahme auf Höhe der Ziellinie	**Durchgang1:** _ , _ _ sec	**Durchgang 2:** _ , _ _ sec		**Bester Durchgang:** _ , _ _ sec
Balancieren rückwärts • 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	**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 • Erklärung und Demonstration • 5 Probesprünge • 2 Durchgänge à 15 sec • 1 Minute Pause zwischen Durchgängen	**Durchgang 1:** ___ ___ Sprünge	**Durchgang 2:** ___ ___ Sprünge		**Mittelwert:** ___ ___ , ___
Rumpfbeuge • Ohne Schuhe! • Erklärung und Demonstration • Kein Probeversuch • 2 Durchgänge • Finger über Fußsohle = Negativer Wert (-); Finger unter Fußsohle = Positiver Wert	**Durchgang 1:** +/- _ ___ ___ , ___ cm	**Durchgang 2:** +/- _ ___ ___ , ___ cm		**Bester Durchgang:** +/- _ ___ ___ , ___ cm
Liegestütz • Erklärung und Demonstration • 2 Probeversuche • 1 Durchgang à 40 sec	___ ___			**Anzahl:** ___ ___
Sit-ups • Erklärung und Demonstration • 2 Probeversuche • 1 Durchgang à 40 sec	___ ___			**Anzahl:** ___ ___
Standweitsprung • Erklärung und Demonstration • Kein Probeversuch • 2 gültige Versuche	**Durchgang 1:** ___ ___ ___ cm	**Durchgang 2:** ___ ___ ___ cm		**Bester Durchgang:** ___ ___ ___ cm
6-Minuten-Lauf • Erklärung • Kein Probeversuch • Vorher Schnürsenkel kontrollieren!	Anzahl der Runden: ___ ___ Reststrecke: ___ ___ m 18 / 9			**Gesamt-strecke:** (Anzahl der Runden x 54) + Restmeter ___ ___ ___ m

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

6.2 Rückmeldebogen

Das Dokument kann als pdf-Datei unter www.mfkjks.nrw.de heruntergeladen werden.

Rückmeldebogen
Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

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

Name: _____ **Geburtsdatum:** _ _ . _ _ . _ _ _ _ **Größe:** _ , _ _ m

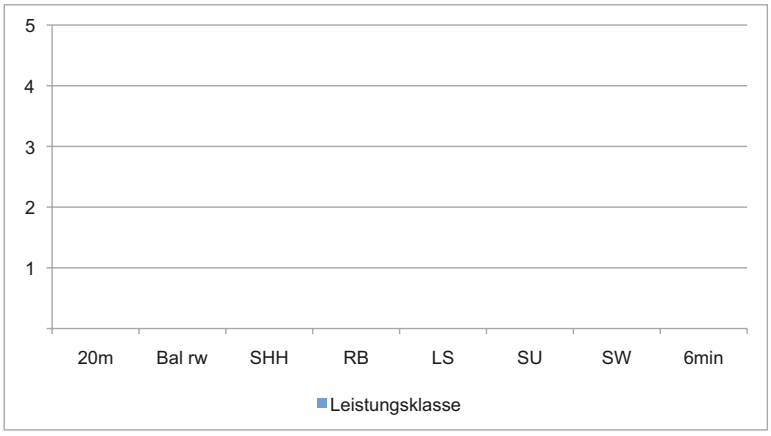
Testdatum: _ _ . _ _ . _ _ _ _ **Alter:** _ _ **Jahre** **Gewicht:** _ _ , _ kg

Einrichtung, Gruppe _____ **Geschlecht:** ❍ männlich ❍ weiblich **BMI-Kategorie** _____

Testergebnisse

Testaufgabe	Zugrunde liegende motorische Fähigkeit	Ergebnis	Bewertung
20 m-Sprint (20 m) (Dauer in Sekunden)	Aktionsschnelligkeit		
Balancieren rückwärts (Bal rw) (Summe der Schritte aus sechs Versuchen)	Koordination unter Präzisionsdruck		
Seitliches Hin- und Herspringen (SHH) (Anzahl der Sprünge in 15 Sekunden)	Koordination unter Zeitdruck		
Rumpfbeuge (RB) (Abweichung vom Sohlenniveau in cm)	Beweglichkeit		
Liegestütz (LS) (Anzahl der Liegestütze in 40 Sekunden)	Kraftausdauer		
Sit-ups (SU) (Anzahl der Sit-ups in 40 Sekunden)	Kraftausdauer		
Standweitsprung (SW) (Gesprungene Weite in cm)	Schnellkraft		
6-Minuten-Lauf (6min) (Distanz in m)	Aerobe Ausdauer		

Grafische Darstellung der Testergebnisse



1 = weit unterdurchschnittlich
2 = unterdurchschnittlich
3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich
5 = weit überdurchschnittlich

6.3 Auswertungstabellen

Tabelle 7: Tabelle für 6-jährige Mädchen und Jungen

6-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<701	701 – 763	764 – 817	818 – 880	>880
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
6-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<761	761 – 829	830 – 889	890 – 958	>958
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 8: Tabelle für 7-jährige Mädchen und Jungen

7-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<734	734 – 800	801 – 857	858 – 923	>923
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
7-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<800	800 – 872	873 – 934	935 – 1007	>1007
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 9: Tabelle für 8-jährige Mädchen und Jungen

8-jährige Mädchen					
20 m-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	>137
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 Metern)	<768	768 – 836	837 – 896	897 – 965	>965
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
8-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<839	839 – 914	915 – 980	981 – 1056	>1056
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 10: Tabelle für 9-jährige Mädchen und Jungen

9-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<802	802 – 873	874 – 935	936 – 1007	>1007
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
9-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<877	877 – 957	958 – 1026	1027–1106	>1106
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 11: Tabelle für 10-jährige Mädchen und Jungen

10-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<835	835 – 910	911 – 974	975 – 1049	>1049
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
10-jährige Jungen					
20 m-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 – 28	29 – 32	33 – 38	>38
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 Metern)	<917	917 – 1000	1001 – 1072	1073 – 1156	>1156
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 12: Tabelle für 11-jährige Mädchen und Jungen

11-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<869	869 – 946	947 – 1014	1015 – 1092	>1092
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
11-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<957	957 – 1043	1044 – 1118	1119 – 1205	>1205
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 13: Tabelle für 12-jährige Mädchen und Jungen

12-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	>1119
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
12-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<996	996 – 1085	1086 – 1163	1164 – 1253	>1253
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 14: Tabelle für 13-jährige Mädchen und Jungen

13-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	>1119
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
13-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<1036	1036 – 1129	1130 – 1210	1211 – 1303	>1303
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 15: Tabelle für 14-jährige Mädchen und Jungen

14-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	>1119
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
14-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<1075	1075 – 1171	1172 – 1255	1256 – 1352	>1352
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 16: Tabelle für 15-jährige Mädchen und Jungen

15-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	>1119
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
15-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<1113	1113 – 1213	1214 – 1301	1302 – 1402	>1402
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 17: Tabelle für 16-jährige Mädchen und Jungen

16-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	>1119
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
16-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<1153	1153 – 1257	1258 – 1347	1348 – 1452	>1452
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

Tabelle 18: Tabelle für 17-jährige Mädchen und Jungen

17-jährige Mädchen					
20 m-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 Metern)	<890	890 – 970	971 – 1039	1040– 1119	>1119
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100
17-jährige Jungen					
20 m-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 Metern)	<1192	1192 – 1299	1300 – 1393	1394 – 1501	>1501
Leistungsklasse	1	2	3	4	5
Prozentrang	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100

Erklärung der Leistungsklassen:
1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich
4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich

6.4 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 4: BMI-Perzentilkurven für Mädchen (www.aid.de/downloads/bmi_perzentil_w.pdf; 18.10.2010)

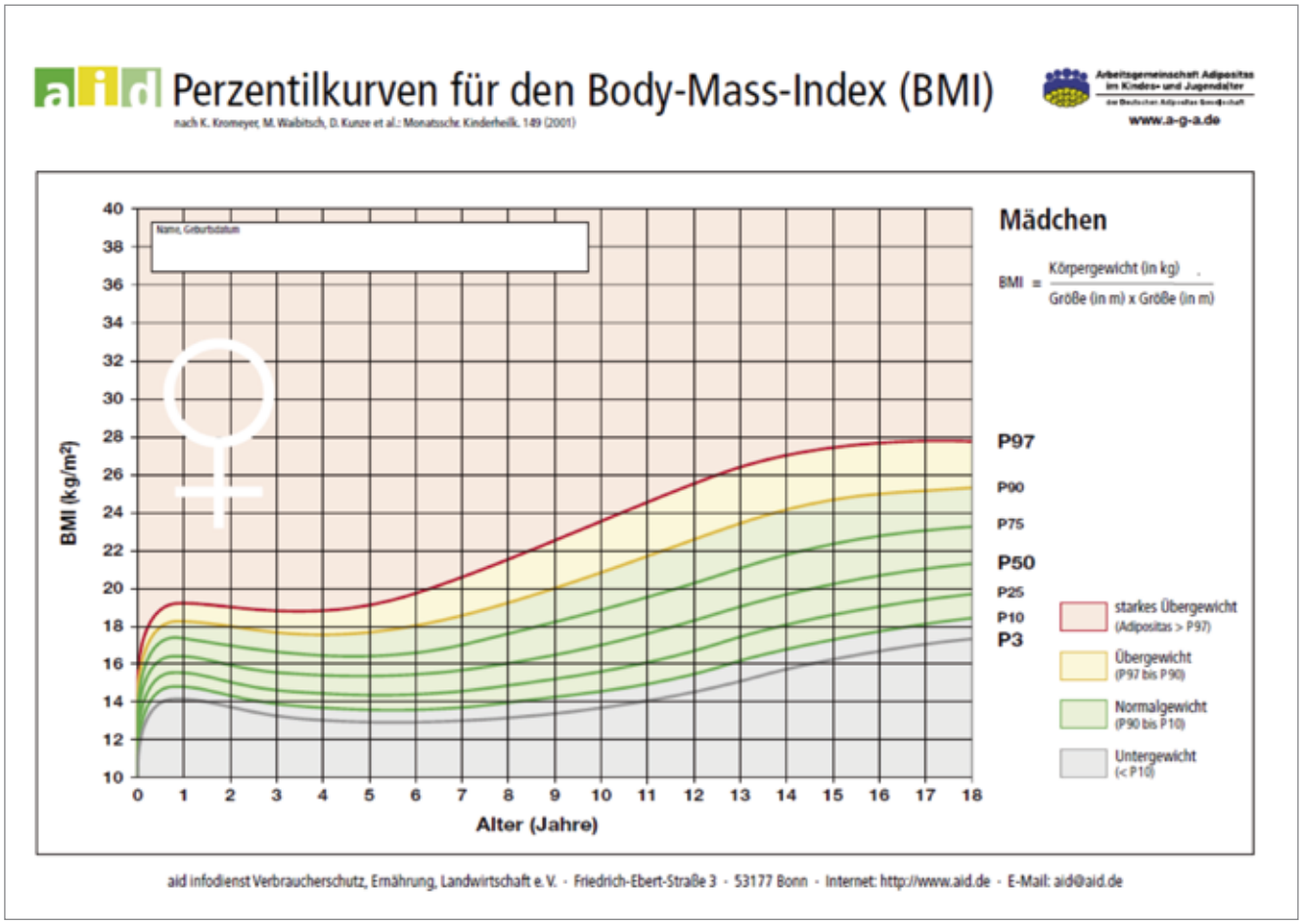
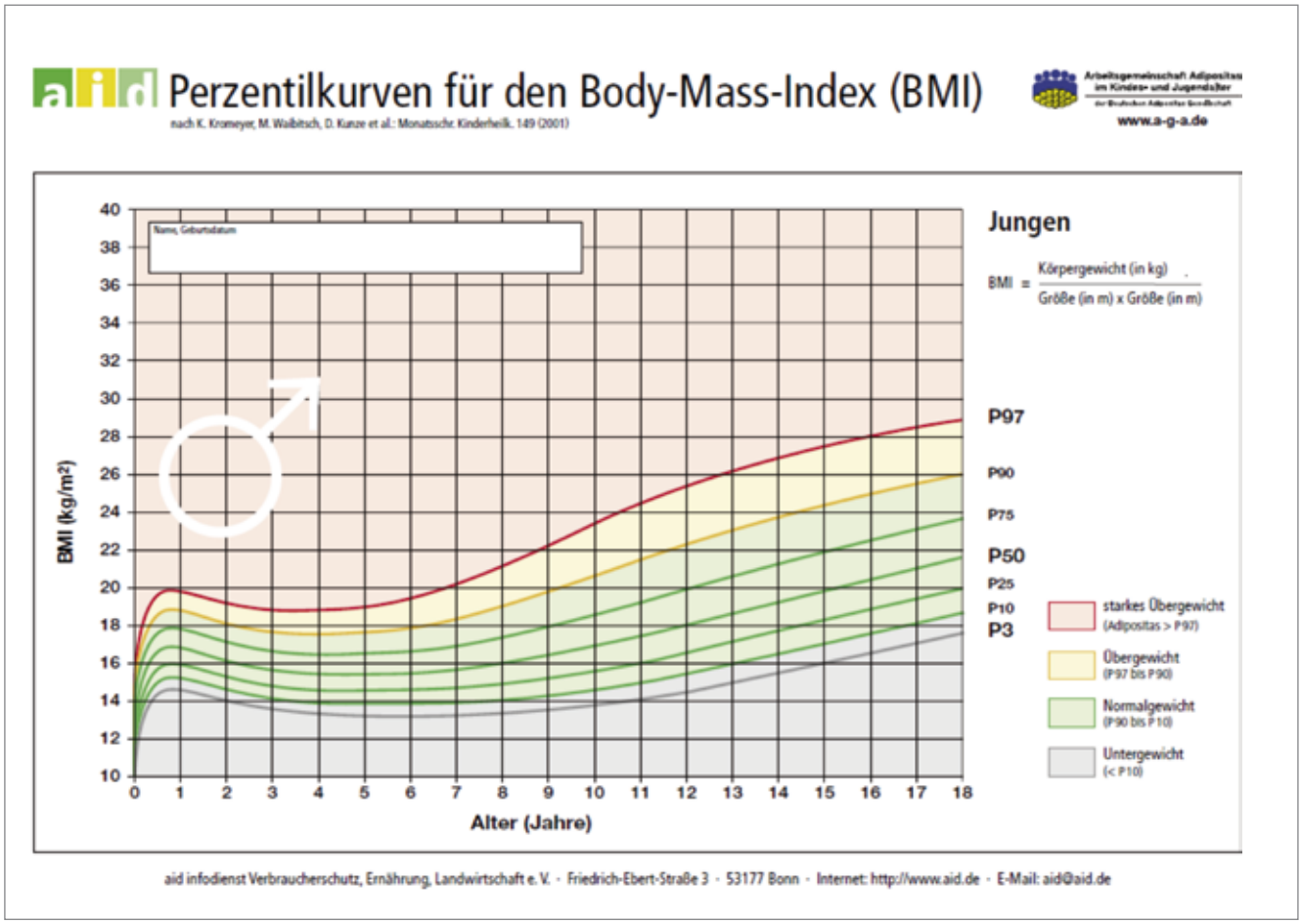


Abbildung 5: BMI-Perzentilkurven für Jungen (www.aid.de/downloads/bmi_perzenti_m.pdf; 18.10.2010)



IMPRESSUM

Herausgeber
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

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

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

Redaktion
Ulrike Kraus, Christel Paschke-Sander
(MFKJKS Nordrhein-Westfalen)
Ilka Seidel, Rebecca Kunz, 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 871-2416
Telefax: 0211 871-16-2416
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 608-8514
Telefax: 0721 608-4841
info@foss-karlsruhe.de
www.foss-karlsruhe.de

Gestaltung
flowconcept
Agentur für Kommunikation GmbH

Druck
WAZ-Druck GmbH & Co. KG

© 2010/MFKJKS 2004
2., ergänzte Auflage
2.000 Stück
Düsseldorf, Dezember 2010

Die Druckfassung kann bestellt werden:
- im Internet: www.mfkjks.nrw.de/publikationen
- telefonisch: **Nordrhein-Westfalen** direkt
01803 100110*
*9 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz –
Mobilfunk max. 0,42 €/Minute

Bitte die Veröffentlichungsnummer **2004** 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.

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