

Aufgaben

Das Verfahren umfasst 18 Testaufgaben:

1. **Sprung in einen Reifen** (Aufwärmübung): beidbeiniger Sprung in den Gymnastikreifen hinein und wieder hinaus;
2. **Balancieren vorwärts**: vorwärts abschreiten des Teppichstreifens;
3. **Punktieren** (Tapping): unter Zeitbegrenzung sollen mit dem Filzstift möglichst viele Punkte auf ein Blatt Papier gemacht werden;
4. **Mit den Zehen ein Tuch aufgreifen**: das Kind greift ein Tuch mit den Zehen auf und übergibt es dem Untersucher (beide Seiten);
5. **Seil seitlich überspringen**: unter Zeitbegrenzung soll das Kind möglichst häufig seitlich über das Seil springen;
6. **Stab auffangen**: nach dem der Untersucher den Stab ohne Ankündigung loslässt; soll das Kind den Stab, um dessen unteres Ende es bereits seine (bevorzugte) Hand lose geöffnet herum hält, auffangen;
7. **Tennisbälle in Kartons legen**: die Tennisbälle sollen unter Zeitdruck einzeln von einem zum anderen der vier Meter entfernt voneinander postierten Kartons gebracht werden;
8. **Balancieren rückwärts**: rückwärtiges Abschreiten des Teppichstreifens;
9. **Zielwurf auf Scheibe**: das Kind soll mit vier Würfeln möglichst häufig die 3m entfernte Zielscheibe treffen;
10. **Streichhölzer einsammeln**: die Streichhölzer sollen beidhändig jeweils einzeln in die Schachtel verbracht werden;
11. **Durch den Reifen winden**: Das Kind soll sich durch den aufrecht gehaltenen Reifen bewegen, ohne den Reifen zu berühren;
12. **Einbeiniger Sprung in einen Reifen**: das Kind soll in den Reifen springen und fünf Sekunden auf einem Bein stehen bleiben;
13. **Tennisring auffangen**: der Ring wird aus vier Metern zugeworfen und soll mit beiden Händen gefangen werden;
14. **Hampelmannsprung**: abwechselnder Sprung von der Grätsch- in die Schlussstellung mit gleichzeitigem Wechsel der Armstreckung nach oben bzw. nach unten (10 sec.);
15. **Sprung über ein Seil**: das Seil wird in 35cm, danach in 45cm Höhe angebracht, das Kind soll das Seil vorwärts im geschlossenen Sprung überqueren;

16. **Rollen um die Längsachse:** Aus der Rückenlage soll das Kind mit gestreckten Armen um die Körperlängsachse rotieren und über die Bauchlage wieder in die Rückenlage gelangen;
17. **Aufstehen und Setzen mit Halten eines Balles:** das Kind soll aus dem Schneidersitz in den Stand gelangen, während es einen Ball über dem Kopf hält;
18. **Drehsprung in einen Reifen:** Das Kind springt aus dem Stand beidbeinig in den Reifen hinein und sofort wieder hinaus, jeweils mit 180° Körperdrehung.