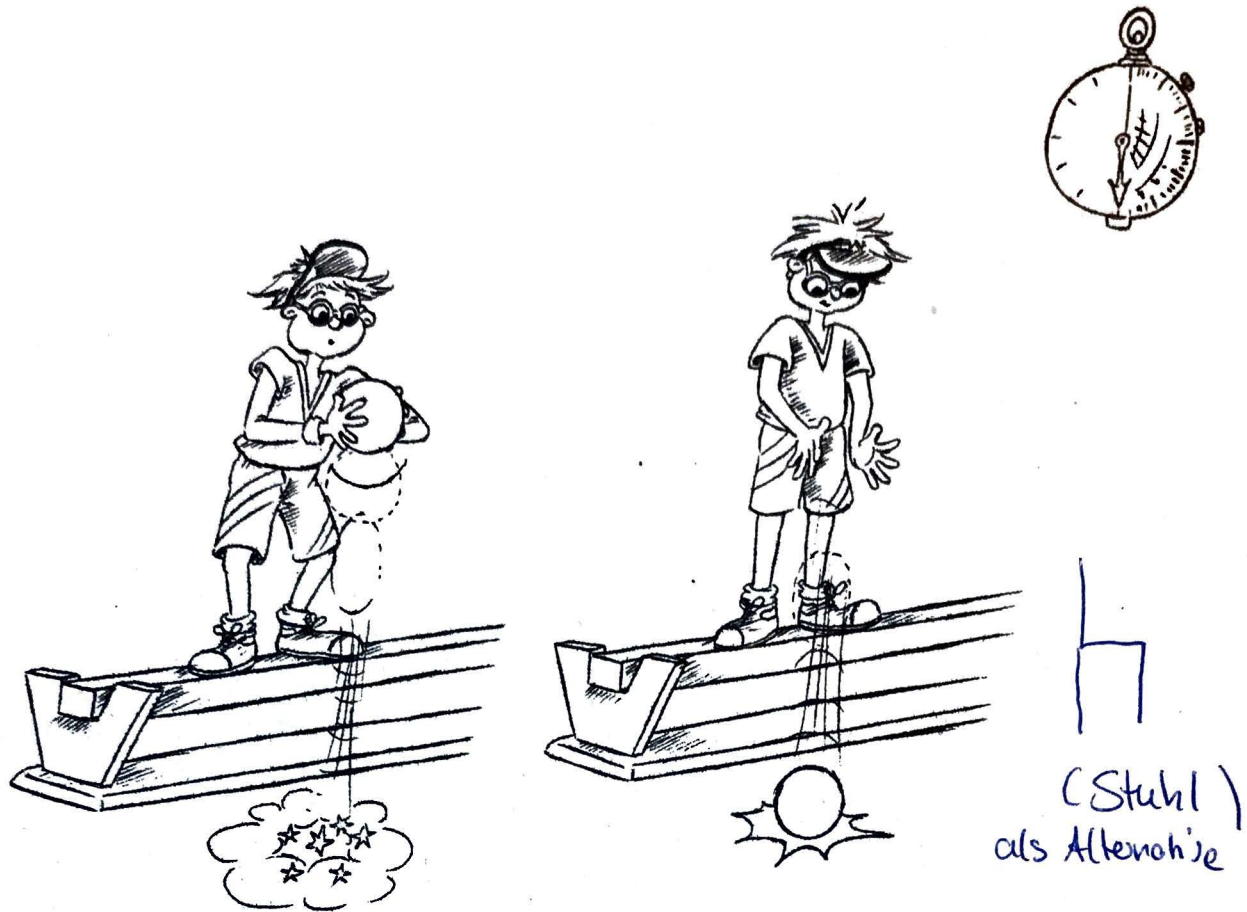


# 1. Ballprellen



## Testaufbau

Eine Turnbank wird umgedreht und drei Gymnastikbälle bereitgelegt.

## Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.

## Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

## Meßwertaufnahme / Bewertung

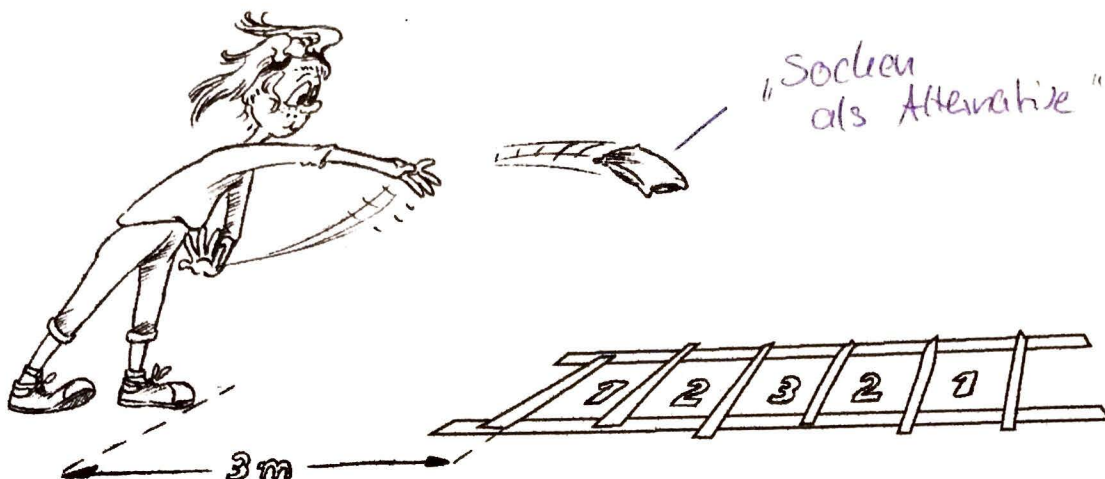
Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

## Testmaterialien

Langbank, 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr

**Testziel:** Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

## 2. Zielwerfen



### Testaufbau

Mit Klebeband werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurfline wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert.

Maße: 2,60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0,30 m  
0,50 m lange Zwischenräume

### Aufgabenstellung

Von der Abwurfline aus versucht eine Versuchsperson ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

### Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht hinter der Abwurfline und soll mit einem Schockwurf das Sandsäckchen möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Die Versuchsperson hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, wo das Sandsäckchen auftrifft.

### Meßwertaufnahme / Bewertung

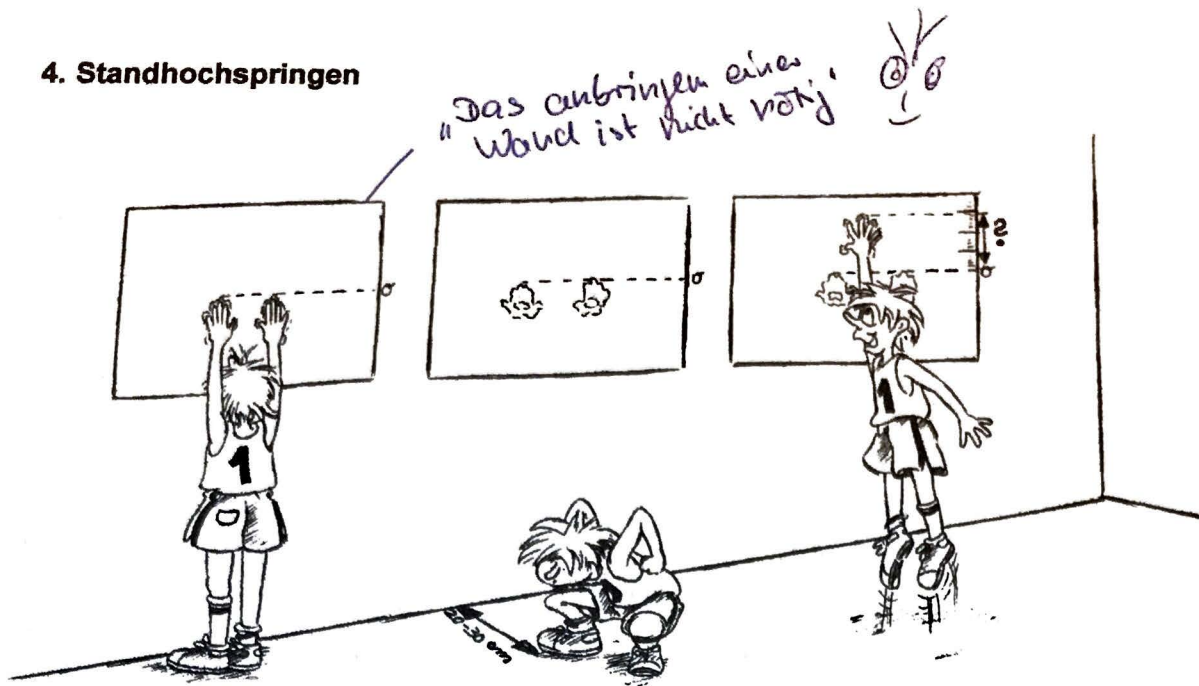
Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte verteilt.

### Testmaterialien

Sandsäckchen, Klebeband

**Testziel:** Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

#### 4. Standhochspringen



#### Testaufbau

Eine schwarze Tafel (1,50 Meter lang, 50 Zentimeter breit) wird so an der Wand befestigt, daß sie alle Schüler im Stand im unteren Drittel erreichen können. Es kann aber auch eine an der Wand fixierte Weichbodenmatte verwendet werden.

#### Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt markieren.

#### Durchführungshinweise

Die Versuchsperson stellt sich mit dem Gesicht zur Wand/Matte und markiert mit den weißen Fingerkuppen beider Hände (Kreide / Magnesia) die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger!) an der Wand/Matte. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Arme und Schultern müssen maximal gestreckt sein. Die Versuchsperson stellt sich danach seitlings (Rechtshänder mit der rechten Seite) in 20-30 Zentimeter Entfernung zur Wand/Matte auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert an der Wand/Matte mit den Fingern die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist freigestellt. Nicht gestattet sind Anlaufschritte bzw. Ansprünge. Jede Versuchsperson hat einen Probeversuch.

#### Meßwertaufnahme / Bewertung

Als Testwert eingetragen wird der vertikale Abstand (cm) zwischen Reich- und Sprunghöhe, der mit einem Meterstab gemessen wird. Zur Messung steigt der Versuchsleiter auf einen Kasten / Stuhl.

#### Testmaterialien

Meterstab, Staubtuch, Kasten / Stuhl

**Testziel:** Überprüfung der konditionell/koordinativen Fähigkeiten (Reaktivkraft, Schnellkraft, Maximalkraft, Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit)

## 6. Stufensteigen



### Testaufbau

Für den Test wird eine Langbank benötigt.

### Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll in einer Minute etwa 40 mal die Langbank besteigen.

### Durchführungshinweise

Die Aufstiege auf die Bank sind so durchzuführen, daß für einen kurzen Moment die Versuchsperson jeweils mit beiden Beinen mit durchgedrückten Knien und mit beiden Füßen ganz auf der Bank steht. Die Lehrkraft gibt durch Zählen (evtl. über Tonband) den Rhythmus vor. Der Test kann auch als Gruppentest durchgeführt werden. Damit der Puls schnell gefunden werden kann, empfiehlt es sich, mit einem Filzstift die Meßstelle zu markieren. Die Pulsmessungen werden jeweils zehn Sekunden vorgenommen und dann mit dem Faktor sechs multipliziert. Der Ruhepuls sollte im Klassenzimmer oder vor dem Aufwärmen in der Sporthalle festgestellt werden. Hier könnte auch das Pulsmessen geübt werden.

### Meßwertaufnahme / Bewertung

Pulsmessungen werden vor der Belastung (Ruhepuls) und zwei Minuten nach der Belastung (Erholungspuls) vorgenommen und die ermittelten Werte in die Testkarte eingetragen. Als Testwert wird die Differenz aus Erholungspuls und Ruhepuls eingetragen. Wenn möglich, sollten bei unteren Jahrgangsstufen die Pulswerte vom Lehrer bzw. von den Testhelfern gemessen werden. Unwahrscheinliche Werte sollten überprüft werden.

### Testmaterialien

Langbank, Stoppuhr, Filzstift

**Ziel:** Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten (anaerobe Ausdauerfähigkeit).

## Kurzbeschreibung des Körperkoordinationstests für Kinder (KTK)

nach Kiphard/Schilling (1974)

Das standardisierte, motometrische Testverfahren erfasst die Gesamtkörperkontrolle und -koordination. Der Test richtet sich an 5- bis 15-jährige Kinder, beträgt eine Durchführungszeit von 15-30 Minuten und besteht aus den folgenden vier Aufgaben, die vor der Durchführung vom Testleiter demonstriert und erläutert werden:

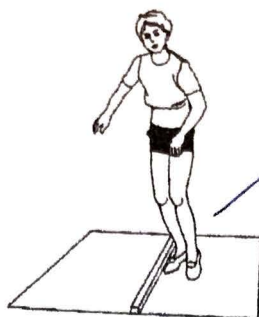
### 1) Rückwärts Balancieren (RB)



"Ballen aus  
Ableband rückt..."

<b>Aufgabe</b>	RB über 3m lange und 6cm, 4,5cm und 3cm breite Balken (3x pro Balken).
<b>Wertung</b>	Gezählt wird die erreichte Anzahl der Schritte auf dem Balken (max. 8 pro Balken). Sobald ein Fuß den Balken verlässt, wird der Zählvorgang abgebrochen. Die pro Balken erreichten Punkte werden addiert.
<b>Überprüfte Fähigkeiten</b>	Gleichgewichtsfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
<b>Vorübung</b>	Pro Balken 1x vorwärts sowie 1x rückwärts balancieren

### 3) Seitliches Hin- und Herspringen (SH)



"Handierung aus Ulebeband reicht"

<b>Aufgabe</b>	Beidbeiniges Überspringen einer Holzleiste auf einem 100x80cm großen Teppichstück o.Ä.
<b>Wertung</b>	Innerhalb von 15 Sekunden wird die Anzahl der beidfüßigen Bodenkontakte gewertet (2 Durchgänge).
<b>Überprüfte Fähigkeiten</b>	Räumliche Orientierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit
<b>Vorübung</b>	5maliges Überspringen der Holzleiste

### 4) Seitliches Umsetzen (SU)



"A4 Blatt als Alternative.."

<b>Aufgabe</b>	Das Kind bewegt sich durch Umsetzen zweier Holzbrettchen seitwärts, ohne mit den Händen und Füßen den Boden zu berühren.
<b>Wertung</b>	Innerhalb von 20 Sekunden wird sowohl die Anzahl des „Brettchen-Umsetzens“ als auch des „Mit-den-Füßen-auf-das-Brettchen-Stellens“ gezählt (2 Durchgänge).
<b>Überprüfte Fähigkeiten</b>	Räumliche Orientierungsfähigkeit
<b>Vorübung</b>	5x umsetzen und übersteigen