

Beurteilungskriterien zum Basistest zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern

Durch diese dem Testmanual angehängten Normwerte möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, die Beurteilung der motorischen Leistungsfähigkeit der von Ihnen getesteten Kinder und Jugendlichen selbstständig in die Hand zu nehmen.

Der Dordel-Koch-Test kann in Form einer Fitness-Olympiade durchgeführt werden. Die einzelnen motorischen Aufgaben sind im Manual genau beschrieben.

Die Ergänzung von exakten Anweisungen und veranschaulichenden Fotoreihen ermöglicht es auch der (sport-)fachfremden Lehrkraft, die Testbatterie mit den Kindern durchzuführen.

Hier folgt nun die Wertung der einzelnen Aufgaben, die anhand der folgenden Tabellen vorgenommen werden kann. Unter www.fitnessolympiade.de findet sich zusätzlich die Möglichkeit einer Online-Auswertung des Dordel-Koch-Tests.

Die unten in den Normtabellen angegebenen Noten von 1 bis 6 entsprechen dem Schulnotensystem (1=,sehr gut', 2=,gut' etc.). Allerdings lassen sich die Noten, die sich in der Auswertung ergeben, nicht mit den Schulsportnoten gleichsetzen. Sie kennzeichnen lediglich die momentane Leistungsfähigkeit der Teilnehmer in den einzelnen motorischen Teilbereichen.

Fallen in Teilbereichen unterdurchschnittliche Leistungen auf, können hier gezielt Fördermaßnahmen eingesetzt werden.

Erzielen teilnehmende Kinder und Jugendliche hingegen außergewöhnlich gute Leistungen, ist durch die Testauswertung auch eine Sichtung von sportlichen Talenten möglich.

Es werden ganz bewusst keine Angaben zur Gesamtbeurteilung der Testergebnisse gemacht: Zwar werden in den einzelnen Teilbereichen Notenskalen angeboten, diese lassen sich aber nicht einfach ‚zusammenrechnen‘, denn auf diese Weise würde man die Ergebnisse einseitig darstellen:

Würde zum Beispiel ein Kind beim 6-Minuten Lauf (Teilbereich: aerobe Ausdauer) mit ‚sehr gut‘ abschneiden, beim Einbeinstand (Teilbereich: Koordination und Haltung) aber mit ‚mangelhaft‘, so würde dieses Kind nach dem Zusammenführen beider Testergebnisse mit ‚befriedigend‘ abschneiden und hätte somit auch keinen motorischen Förderbedarf. Im Bereich der Koordination finden sich bei diesem Beispiel aber deutliche Auffälligkeiten, so dass eine intensive Förderung in einer dafür vorgesehenen Sportgruppe durchaus zu empfehlen wäre.

Notentabellen:

1. Seitliches Hin- und Herspringen

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥60	46-59	29-45	25-28	20-24	0-19
7 Jahre	≥65	56-64	44-55	31-43	20-30	0-19
8 Jahre	≥76	62-75	50-61	39-49	23-38	0-22
9 Jahre	≥87	70-86	55-69	43-54	30-42	0-29
10 Jahre	≥83	76-82	62-75	50-61	36-49	0-35
11 Jahre	≥96	80-95	70-79	57-69	41-56	0-40
12 Jahre	≥98	86-97	76-85	61-75	46-60	0-45
13 Jahre	≥95	88-94	79-87	65-78	52-64	0-51
14 Jahre	≥105	93-104	80-92	69-79	57-68	0-56
15 Jahre	≥106	90-105	79-89	70-78	50-69	0-49
16 Jahre	≥110	94-109	82-93	74-81	60-73	0-59

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥62	45-61	31-44	24-30	18-23	0-17
7 Jahre	≥68	54-67	39-53	26-38	21-25	0-20
8 Jahre	≥78	63-77	49-62	37-48	29-36	0-28
9 Jahre	≥82	68-81	57-67	46-56	33-45	0-32
10 Jahre	≥90	77-89	64-76	51-63	39-50	0-38
11 Jahre	≥89	80-88	68-79	54-67	41-53	0-40
12 Jahre	≥89	82-88	70-81	57-69	45-56	0-44
13 Jahre	≥98	86-97	72-85	60-71	38-59	0-37
14 Jahre	≥92	86-91	73-85	60-72	51-59	0-50
15 Jahre	≥96	83-95	74-82	63-73	53-62	0-52
16 Jahre	≥94	86-93	77-85	64-76	37-63	0-36

2. Sit and Reach

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥10	5-9	0-4	-5--1	-14--6	≤-15
7 Jahre	≥10	6-9	-1-5	-7--2	-11--8	≤-12
8 Jahre	≥11	4-10	-4-3	-10--5	-18--11	≤-19
9 Jahre	≥14	4-13	-2-3	-10--3	-17--11	≤-18
10 Jahre	≥9	4-8	-2-3	-11--3	-19--12	≤-20
11 Jahre	≥11	5-10	-1-4	-10--2	-17--11	≤-18
12 Jahre	≥9	5-8	-1-4	-11--2	-20--12	≤-21
13 Jahre	≥11	3-10	-4-2	-10--5	-19--11	≤-20
14 Jahre	≥15	6-14	0-5	-9--1	-16--10	≤-17
15 Jahre	≥20	7-19	-2-6	-8--3	-16--9	≤-17
16 Jahre	≥20	10-19	1-9	-9-0	-17--10	≤-18

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥14	10-13	4-9	-2-3	-12--3	≤-13
7 Jahre	≥12	8-11	0-7	-4--1	-10--5	≤-11
8 Jahre	≥12	6-11	1-5	-6-0	-11--7	≤-12
9 Jahre	≥13	7-12	-1-6	-8--2	-16--9	≤-17
10 Jahre	≥16	8-15	0-7	-8--1	-16--9	≤-17
11 Jahre	≥13	6-12	-1-5	-10--2	-14--11	≤-15
12 Jahre	≥16	9-15	1-8	-8-0	-17--9	≤-18
13 Jahre	≥19	14-18	5-13	-4-4	-12--5	≤-13
14 Jahre	≥22	14-21	6-13	-5-5	-17--6	≤-18
15 Jahre	≥20	14-19	4-13	-7-3	-19--8	≤-20
16 Jahre	≥24	18-23	4-17	-5-3	-19--6	≤-20

3. Sit-up

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥18	15-17	7-14	1-6	0	
7 Jahre	≥24	16-23	12-15	7-11	1-6	0
8 Jahre	≥24	18-23	14-17	9-13	3-8	0-2
9 Jahre	≥30	22-29	16-21	11-15	5-10	0-4
10 Jahre	≥29	24-28	17-23	12-16	5-11	0-4
11 Jahre	≥32	27-31	21-26	16-20	5-15	0-4
12 Jahre	≥35	30-34	24-29	17-23	13-16	0-12
13 Jahre	≥37	31-36	24-30	18-23	10-17	0-9
14 Jahre	≥37	30-36	25-29	20-24	13-19	0-12
15 Jahre	≥40	33-39	26-32	21-25	15-20	0-14
16 Jahre	≥41	35-40	27-34	21-26	15-20	0-14

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥21	16-20	12-15	0-11		
7 Jahre	≥23	16-22	11-15	6-10	0-5	
8 Jahre	≥20	16-19	13-15	8-12	1-7	
9 Jahre	≥26	19-25	14-18	9-13	4-8	0-3
10 Jahre	≥29	21-28	17-20	11-16	1-10	
11 Jahre	≥28	23-27	18-22	12-17	1-11	
12 Jahre	≥32	24-31	19-23	15-18	2-14	0-1
13 Jahre	≥33	27-32	20-26	15-19	4-14	0-3
14 Jahre	≥34	28-33	20-27	15-19	4-14	0-3
15 Jahre	≥32	25-31	20-24	15-19	2-14	0-1
16 Jahre	≥40	29-39	21-28	16-20	6-15	0-5

4. Standweitsprung (cm)

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥140	127-139	110-126	93-109	60-92	≤59
7 Jahre	≥156	140-155	126-139	103-125	86-102	≤85
8 Jahre	≥175	153-174	136-152	120-135	94-119	≤93
9 Jahre	≥185	164-184	139-163	117-138	104-116	≤103
10 Jahre	≥184	160-183	144-159	121-143	89-120	≤88
11 Jahre	≥186	166-185	146-165	121-145	91-120	≤90
12 Jahre	≥192	175-191	156-174	128-155	99-127	≤98
13 Jahre	≥206	184-205	160-183	133-159	88-132	≤87
14 Jahre	≥213	191-212	170-190	145-169	112-144	≤111
15 Jahre	≥225	201-224	174-200	152-173	129-151	≤128
16 Jahre	≥233	204-232	181-203	157-180	129-156	≤128

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥135	124-134	109-123	84-108	66-83	≤65
7 Jahre	≥152	128-151	111-127	98-110	79-97	≤78
8 Jahre	≥156	139-155	119-138	102-118	90-101	≤89
9 Jahre	≥173	151-172	127-150	112-126	85-111	≤84
10 Jahre	≥162	149-161	130-148	114-129	102-113	≤101
11 Jahre	≥177	156-176	132-155	115-131	93-114	≤92
12 Jahre	≥177	165-176	140-164	117-139	92-116	≤91
13 Jahre	≥179	162-178	145-161	127-144	109-126	≤108
14 Jahre	≥191	165-190	145-164	120-144	99-119	≤98
15 Jahre	≥187	160-186	138-159	117-137	83-116	≤82
16 Jahre	≥210	160-209	141-159	121-140	102-120	≤101

5.a Einbeinstand* - quantitative Beurteilung (Bodenkontakte)

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	0	1	2-6	7-10	11-19	≥20
7 Jahre	0		1-2	3-9	10-15	≥16
8 Jahre	0		1	2-4	5-13	≥14
9 Jahre	0		1-2	3-6	≥7	
10 Jahre	0		1-3	4-8	≥9	
11 Jahre	0		1-2	3-5	≥6	
12 Jahre	0		1	2-7	≥8	
13 Jahre	0		1	2-5	≥6	
14 Jahre	0		1	2-5	≥6	
15 Jahre	0				1-3	≥4
16 Jahre	0				1-3	≥4

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	0		1-4	5-14	15-18	≥19
7 Jahre	0		1	2-8	9-24	≥25
8 Jahre	0		1	2-5	6-12	≥13
9 Jahre	0		1-3	4-14	≥15	
10 Jahre	0		1-2	3-8	≥9	
11 Jahre	0		1	2-6	≥7	
12 Jahre	0		1	2-6	≥7	
13 Jahre	0		1	2-4	≥5	
14 Jahre	0		1	2-3	≥4	
15 Jahre	0				1-2	≥3
16 Jahre	0			1-10	≥11	

* Der Einbeinstand in der vorliegenden Form eignet sich nicht für eine differenzierte Leistungsbeurteilung; er findet aber Einsatz im Rahmen der Auslese motorisch auffälliger Kinder und Jugendlicher.

5.b Einbeinstand – qualitative Beurteilung

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	0-4	5-6	7-9	10-11	12	
7 Jahre	0-4		5-8	9-10	11	12
8 Jahre	0-4		5	6-9	10-11	12
9 Jahre	0-4			5-8	9-11	12
10 Jahre	0-4		5	6-8	9-11	12
11 Jahre	0-4		5	6-7	8-9	≥10
12 Jahre	0-4			5-7	8-11	12
13 Jahre	0-4		5	6-7	8-10	≥11
14 Jahre	0-4			5-7	8-11	12
15 Jahre	0-4			5-7	8	≥9
16 Jahre	0-4			5-7	≥8	

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	0-4		4-7	8-11	11	12
7 Jahre	0-4		5-6	7-10	11	12
8 Jahre	0-4		5-6	7	8-11	12
9 Jahre	0-4		5	6-7	8-11	12
10 Jahre	0-4			5	6-8	≥9
11 Jahre	0-4			5-7	8-9	≥10
12 Jahre	0-4			5-7	8-11	12
13 Jahre	0-4			5-6	7-10	≥11
14 Jahre	0-4			5-7	8-11	12
15 Jahre	0-4			5-7	8-10	≥11
16 Jahre	0-4		5	6-10	≥11	

6. Liegestütz

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥13	6-12	3-5	0-2		
7 Jahre	≥13	8-12	5-7	1-4	0	
8 Jahre	≥13	9-12	6-8	2-5	0-1	
9 Jahre	≥19	12-18	7-11	3-6	0-2	
10 Jahre	≥17	12-16	6-11	3-5	0-2	
11 Jahre	≥18	14-17	9-13	5-8	0-4	
12 Jahre	≥21	15-20	11-14	7-10	3-6	0-2
13 Jahre	≥18	15-17	10-14	6-9	3-5	0-2
14 Jahre	≥20	15-19	12-14	7-11	2-6	0-1
15 Jahre	≥20	17-19	12-14	8-11	2-7	0-1
16 Jahre	≥27	19-26	14-18	10-13	4-9	0-3

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥11	5-10	1-4	0		
7 Jahre	≥14	8-13	4-7	1-3	0	
8 Jahre	≥14	9-13	5-8	1-4	0	
9 Jahre	≥16	10-15	6-9	2-5	1	0
10 Jahre	≥15	10-14	6-9	2-5	0-1	
11 Jahre	≥16	12-15	6-11	2-5	0-1	
12 Jahre	≥14	11-13	8-10	3-7	0-2	
13 Jahre	≥16	12-15	9-11	4-8	1-3	0
14 Jahre	≥15	12-14	9-11	3-8	0-2	
15 Jahre	≥16	13-16	8-12	3-7	0-2	
16 Jahre	≥21	14-20	9-13	5-8	1-4	0

7. 6-Minuten Lauf (m)

Jungen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥1026	969-1025	887-968	792-886	659-791	0-659
7 Jahre	≥1146	1007-1145	936-1006	774-935	515-773	0-514
8 Jahre	≥1170	1070-1169	981-1069	843-980	666-842	0-665
9 Jahre	≥1255	1134-1254	1007-1133	895-1006	773-894	0-772
10 Jahre	≥1226	1116-1225	995-1115	872-994	756-871	0-755
11 Jahre	≥1271	1110-1270	999-1109	864-998	708-863	0-707
12 Jahre	≥1259	1179-1258	1038-1178	878-1037	764-877	0-763
13 Jahre	≥1269	1161-1268	1071-1160	936-1070	699-935	0-698
14 Jahre	≥1348	1215-1347	1107-1214	954-1106	688-953	0-687
15 Jahre	≥1423	1260-1422	1153-1259	988-1152	546-987	0-545
16 Jahre	≥1425	1322-1424	1164-1321	1045-1163	742-1044	0-741

7. 6-Minuten-Lauf (m)

Mädchen:

Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥1022	966-1021	840-965	736-839	430-735	0-429
7 Jahre	≥1062	940-1061	846-939	758-845	663-757	0-662
8 Jahre	≥1097	991-1096	877-990	738-876	553-737	0-552
9 Jahre	≥1090	992-1089	900-991	837-899	726-836	0-725
10 Jahre	≥1138	979-1137	891-978	819-890	653-818	0-652
11 Jahre	≥1160	1015-1159	879-1014	802-878	678-801	0-677
12 Jahre	≥1143	1060-1142	937-1059	805-936	639-804	0-638
13 Jahre	≥1193	1088-1192	981-1087	862-980	693-861	0-692
14 Jahre	≥1185	1103-1184	1008-1102	864-1007	718-863	0-717
15 Jahre	≥1241	1089-1240	957-1088	847-956	437-846	0-436
16 Jahre	≥1230	1108-1229	972-1107	715-971	437-714	0-436