



www.chilt.de

Stempel oder Name der Einrichtung

ggf. ID Kind

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vorname Kind		Tag Geburt		Monat Geburt	

## Testprotokoll der ‚Fitness-Olympiade‘ - DKT

### zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern

Vorname, Name: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Geschlecht:  männl.  weibl.

Geburtsdatum:  
..

Körpergröße: . cm

Gewicht in kg: . kg

Testdatum: .. 20

Testbeginn: : Uhr

Testleiter: \_\_\_\_\_

Schule / Verein: \_\_\_\_\_

Schulform: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Links-/Rechtshänder:  links  rechts

Anmerkungen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Aufgabe	Beschreibung	Ergebnis
<b>1. Seitliches Hin- und Herspringen</b> Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Beidbeinige Sprünge seitlich über das Seilchen innerhalb von 15 Sekunden in zwei Durchgängen.	1. Durchgang: <input type="text"/> <input type="text"/> Sprünge 2. Durchgang: <input type="text"/> <input type="text"/> Sprünge <b>Summe der Sprünge :</b> <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>2. Sit and Reach</b> Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Nullpunkt in Höhe der Ferse; positive Werte (in cm) liegen in der Verlängerung des Beines, Negative Werte in Richtung Unterschenkel.	<b>Vorzeichen (+ oder -) / cm:</b> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>3. Standweitsprung</b> Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Entfernung von der Absprunghlinie bis zur Ferse des hinteren Fußes.	1. Versuch: _____ cm 2. Versuch: _____ cm <b>Bester Versuch (cm):</b> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>



Vorname des Kindes: \_\_\_\_\_

Aufgabe	Beschreibung	Ergebnis
<b>4. Sit-up</b> Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Anzahl der <u>korrekt</u> ausgeführten Sit-ups in 40 Sekunden.	<b>Anzahl:</b> <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>5.1 Einbeinstand</b> – <b>quantitativ</b> Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Anzahl der Bodenberührungen des Spielbeines während einer Minute Einbeinstand.	<b>Anzahl:</b> <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>5.2 Einbeinstand</b> – <b>qualitativ</b>	Qualitative Beurteilung des Einbeinstandes: <b>a) Welches Bein wird als Standbein genutzt?</b> rehtes Bein <input type="checkbox"/> linkes Bein <input type="checkbox"/> <b>b) Kann der Einbeinstand überwiegend ruhig gehalten werden?</b> Sehr <input type="checkbox"/> (2) nicht so sehr <input type="checkbox"/> (4) gar nicht <input type="checkbox"/> (6) = <input type="text"/> <b>c) Sind Ausgleichsbewegungen mit den Armen zu beobachten?</b> Sehr <input type="checkbox"/> (3) nicht so sehr <input type="checkbox"/> (2) gar nicht <input type="checkbox"/> (1) = <input type="text"/> <b>d) Sind Ausgleichsbewegungen mit dem Spielbein zu beobachten?</b> Sehr <input type="checkbox"/> (3) nicht so sehr <input type="checkbox"/> (2) gar nicht <input type="checkbox"/> (1) = <input type="text"/> <b>Summe aus b, c und d:</b> <input type="text"/> <input type="text"/>	
<b>6. Liegestütz</b> Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Anzahl der <u>korrekt</u> ausgeführten Liegestütze in 40 Sekunden.	<b>Anzahl:</b> <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>7. 6-Minuten-Lauf</b> Erklären; evtl. von Schüler das Lauftempo demonstrieren lassen!	Meter, die innerhalb von sechs Minuten zurückgelegt werden	Anzahl der Runden: _____ Runden x 54m (_____) + _____ Meter der letzten Runde <b>Gesamt (m):</b> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>