

**Basistests zur Erfassung
der motorischen Leistungsfähigkeit
von Kindern und Jugendlichen
- ‚Dordel-Koch-Test‘
DKT-Fitnessolympiade -**

Manual



Testbatterie von Dr. rer. nat. Sigrid Dordel und
Dipl.- Sportlehrer Benjamin Koch

Normwerte nach Stefanie Jouck und Kathrin Staudenmaier

0. Gliederung:

	Seite
I. Einleitung	3
II. Kurzbeschreibung der einzelnen Testformen	4
III. Materialliste	4
IV. Testaufgaben	5
V. Anlagen	12
a. Testprotokoll ‚DKT-Fitnessolympiade‘	
b. Beurteilungskriterien	
c. Anleitung zum Bau einer ‚Sit-and-Reach‘- Apparatur	

Basistests zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen - ‚Dordel-Koch-Test‘ (DKT) -

DKT-Fitness-Olympiade

Anleitung für Testleiter

I. Einleitung

Die motorische Entwicklung von Kindern wird durch Technisierung, Urbanisierung und Mediatisierung der Gesellschaft zunehmend eingeschränkt. Dieses führt zu motorischen Defiziten, die wiederum der Entwicklung gesundheitlicher Beeinträchtigungen Vorschub leisten können. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist eine frühzeitige Diagnostik potentieller Defizite erforderlich.

Im Folgenden werden sieben Basistests zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 16 Jahren mit Testziel, Testaufbau und Durchführung sowie der Messwertaufnahme, Bewertung, möglichen Fehlerquellen sowie dem Gerätebedarf dargestellt.

Aufgrund der relativ schnell zu erfassenden Handhabung der Test-Items können zur Unterstützung der Testdurchführung Kollegen und Eltern als Helfer hinzugezogen werden. Die Testinstruktionen sollten jedoch vorab genau abgesprochen werden. Den Teilnehmern* kann der Test zur Motivation als „Fitness-Olympiade“ vorgestellt werden.

Die Aufgaben 1 bis 6 können in Form eines Zirkels durchgeführt werden. Jedoch ist darauf zu achten, dass die Aufgaben ‚Liegestütz‘ und ‚Sit-up‘ aufgrund der hohen muskulären Belastung nicht direkt aufeinander folgen.

Alle Aufgaben werden vor Testbeginn vom Testleiter sorgfältig erläutert und korrekt demonstriert. Zusätzlich haben die TN bei den Aufgaben 1, 3, 4, 5 und 6 jeweils einen Probeversuch. Bei der Durchführung muss auf exakte Startkommandos geachtet werden.

Bei großen Gruppen/Klassen erreicht man eine bessere Übersicht, indem die T-Shirts der TN mit einem Namensschild (breiter Kreppklebeband-Streifen) und/oder einer Startnummer versehen werden. So lassen sich mögliche Verwechslungen und Fehleinträge vermeiden.

Um möglichst gleiche Testvoraussetzungen für alle TN zu schaffen, werden die Tests barfuss und in leichter Turnbekleidung durchgeführt.

Ausnahme: Beim 6-Minuten-Lauf werden Sportschuhe getragen!

* Die Bezeichnung ‚Teilnehmer‘ wird im Folgenden mit TN abgekürzt.

II. Kurzbeschreibung der einzelnen Testformen

	Testname	Fähigkeitsbereich / Aufgabenstruktur	Messwertaufnahme
1.	Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination unter Zeitdruck (Ganzkörperkoordination), Schnelligkeit, Kraftausdauer der Beinmuskulatur	korrekt ausgeführte Sprünge in 2 x 15 Sekunden
2.	Sit and Reach	Beurteilung der Flexibilität (vorrangig der Beweglichkeit der Hüftgelenke und der unteren Wirbelsäule)	Skalenwert wird am weitesten Punkt, den die Fingerspitzen berühren und mindestens 2 Sekunden halten, abgelesen
3.	Standweitsprung	Schnellkraft der unteren Extremitäten	Weite von Absprunglinie bis Ferse des hinteren Fußes in cm (2 Versuche; der bessere wird gewertet)
4.	Sit-up	Messung der Kraft der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger	korrekt ausgeführte Sit-ups in 40 Sekunden
5.	Einbeinstand	Koordination bei Präzisionsaufgaben: Standgleichgewicht einbeinig	quantitativ: Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute qualitativ: überwiegend ruhige Haltung? Starke Ausgleichsbewegungen mit den Armen und mit dem Spielbein?
6.	Liegestütz	Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur	korrekt ausgeführte Liegestütze in 40 Sekunden
7.	6-Minuten Lauf	allgemeine aerobe Ausdauer	gemessen wird die in sechs Minuten zurückgelegte Strecke in Metern

III. Materialliste

- 5 Stoppuhren
- 4 Gymnastik- bzw. Turnmatten
- 1 Maßband bzw. Zollstock
- Kreppklebeband (optimal: 3 cm breit)
- 2 Sprungseile
- ‚Sit-and-Reach‘-Apparatur (alternativ eine seitlich gekippte Langbank und eine Leiste mit Zentimeterskala)
- 6 kleine Kästen bzw. Hütchen
- für jeden TN ein Protokollbogen (Kopiervorlage im Anhang)

IV Die Testaufgaben

1. Seitliches Hin- und Herspringen

Ziel: *Messung der Koordination unter Zeitdruck (Ganzkörperkoordination);
Schnelligkeit, Kraftausdauer der Beinmuskulatur*

Materialien: *Sprungseil (vierfach nebeneinander gelegt), Stoppuhr, Kreppklebeband*

Aufgabenbeschreibung:

Der TN soll das vierfach gelegte und mit Klebeband befestigte Sprungseil möglichst schnell seitlich beidbeinig überspringen, ohne es zu berühren. Der Testleiter demonstriert die Aufgabe, indem er sich auf eine Seite des Seils stellt und mit beiden Beinen gleichzeitig über das Seil hin- und herspringt. Es finden zwei Durchgänge - jeweils 15 Sekunden - statt, nur die korrekt ausgeführten Sprünge werden gezählt. Bei Berühren des Sprungseils, bei einbeinigem Überspringen oder kurzzeitigem Unterbrechen des Springens soll der Versuch nicht abgebrochen werden, sondern der TN aufgefordert werden, mit der Aufgabe fortzufahren. Verhält sich der TN aber weiterhin nicht gemäß der vorgegebenen Instruktion, so wird der Versuch abgebrochen und nach erneuerter Anweisung und Demonstration wiederholt.

Als Vorübung sind ca. fünf Sprünge vom TN durchzuführen.

Testanweisung für die TN:



„Stelle dich mit geschlossenen Füßen neben das Seil. Die Seite kannst du frei wählen. Wenn ich dir ein Zeichen gebe, springst du – zügig und ohne Unterbrechungen – mit beiden Beinen seitwärts über das Seil bis ich „Halt“ rufe. Falls du dabei auf das Seil trittst, höre nicht auf zu springen, sondern setze deinen Versuch direkt fort!“



Besonderer Hinweis:

→ Ein Sprung wird nicht gezählt, wenn das Sprungseil mit einem oder beiden Füßen berührt oder nur einbeinig überquert wird.

Referenz: Das Seitliche Hin- und Herspringen ist Teil des Körperkoordinationstests für Kinder. KTK. Schilling, F. (1974) Manual Weinheim: Beltz Test GmbH

2. Sit and Reach

Ziel: Beurteilung der Flexibilität (vorrangig der Beweglichkeit der Hüftgelenke und der unteren Wirbelsäule)

Materialien: ‚Sit-and-Reach‘-Apparatur (s. Bauanleitung im Anhang; Alternative*: eine seitlich gekippte Langbank und eine Holzleiste oder ein Stab versehen mit einer Zentimeterskala – Nullpunkt in der Mitte, davon ausgehend Plus- bzw. Minus-Skalierung)

Aufgabenbeschreibung:

Der TN sitzt im Langsitz (Kniegelenke gestreckt). Die Füße sind rechtwinklig gegen die Apparatur (s. Abbildung) oder an die Sitzfläche einer seitlich gekippten Bank gestellt. Wie bei der ‚Sit-and-Reach-Apparatur‘ wird die Messskala so angelegt, dass sich der Nullpunkt in Höhe der Zehen, die Pluskalierung in Verlängerung der Beine/Füße, die Minuskalierung in Höhe der Unterschenkel befindet.

Der TN beugt den Rumpf vor (nicht ruckartig, nicht mit Schwung!) und schiebt dabei beide Hände parallel nebeneinander möglichst weit nach vorne. Es empfiehlt sich, dabei auszuatmen. Die Kniegelenke bleiben währenddessen gestreckt.

Der Skalenwert wird an dem weitesten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die maximal erreichbare Dehnposition, die gewertet wird, muss von dem TN mindestens zwei Sekunden gehalten werden.



Testanweisung für die TN:

„Bei dieser Aufgabe wollen wir schauen, wie beweglich du im Hüftgelenk bist. Setz' dich an den ‚kleinen Tisch‘, so dass deine Füße die Wand unter dem Tisch mit dem ganzen Fuß berühren. Beuge dich nun langsam nach vorne, atme dabei aus und schiebe beide Hände nebeneinander, so weit du es schaffst, nach vorn; in dieser Position bleibst du, bis ich Stop sage. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Kniegelenke gestreckt lässt!“

Besondere Hinweise:

- Langsame, nicht ruckartige Übungsausführung, keinen Schwung nehmen!
- Die Streckung der Knie wird taktil geprüft, indem der Versuchsleiter die Knie des TN zum Boden führt bzw. leicht herunter drückt.
- Gewertet wird eine maximale Position nur, wenn sie mindestens zwei Sekunden gehalten werden kann.
- Bei Nutzung der Alternative (*) sollte bedacht werden, dass die Normwerte an der Apparatur erhoben wurden!

3. Standweitsprung

Ziel: Messung der Sprungkraft, vorwiegend Kraft der Beinmuskulatur

Materialien: 2 rutschfeste Matten, Maßband bzw. Zollstock, Kreppklebeband

Aufgabenbeschreibung:

Zwei rutschfeste Turnmatten werden hintereinander gelegt. An der Schmalseite einer Matte wird eine Markierung mit Klebeband angebracht, ab dieser Markierung ein Maßband oder Zollstock ausgelegt und ebenfalls am Boden mit Klebeband befestigt.

Der TN soll mit beidbeinigem Absprung (paralleler Stand, leicht gebeugte Beine) möglichst weit springen und auf beiden Füßen im sicheren Stand landen. Das Schwungholen mit den Armen ist erlaubt.

Es werden zwei Versuche durchgeführt, wobei der höhere Messwert gilt. Ein Probeversuch ist erlaubt. Der Sprung ist ungültig, wenn der TN nach der Landung nach vorne tritt bzw. nach hinten fällt, greift oder tritt. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes nach der Landung.



Testanweisung für die TN:

„Hier sollst du aus dem Stand beidbeinig möglichst weit springen. Stell dich an der Linie auf. Hol mit beiden Armen Schwung und springe mit beiden Beinen, so weit du kannst, nach vorne. Achte darauf, dass du nach dem Sprung sicher landest und nicht nach vorne trittst oder nach hinten fällst! Wenn du gelandet bist, bleibe unbedingt in der Position stehen, bis die Weite gemessen wurde. Nach dem Ausprobieren hast du zwei Versuche.“

Besondere Hinweise:

- Nicht aus dem Anlauf springen!
- Im Stand kräftig mit den Armen Schwung holen!
- Unbedingt von beiden Füßen abspringen - der einbeinige Absprung ist nicht erlaubt!
- Auf beiden Füßen im sicheren Stand landen! Der Testleiter begleitet die Landung verbal: „... und stehen bleiben!“
- Bei der Landung nicht nach vorne oder hinten fallen/treten bzw. nicht die Hände hinter dem Körper aufsetzen!

4. Sit-up

Ziel: Messung der Kraft der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger
Materialien: Gymnastikmatte, Stoppuhr



Aufgabenbeschreibung:

Der TN liegt in Rückenlage auf einer Matte. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander aufgestellt. Die Füße werden von einem anderen TN oder Helfer festgehalten, damit sie sich nicht vom Boden lösen können. Die Hände des TN berühren die Ohren, die Ellenbogen werden außen gehalten. Nun hebt er den Oberkörper an, bis die Ellenbogen die Knie berühren, dann legt er den Oberkörper so weit zurück ab, bis die Schulterblätter leichten Bodenkontakt haben (Nicht vollständig ablegen!).

Während der Übung sollte ein Punkt an der Decke bzw. an der Wand fixiert werden.

Die Ellenbogen sollten während der gesamten Übungszeit außen gehalten werden.

Der TN soll innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Sit-ups durchführen. Nur die korrekt ausgeführten Sit-ups werden gezählt. Ein Probeversuch vorher ist erlaubt.

Testanweisung für die TN:

„An dieser Station sollst du innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Sit-ups durchführen. Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße an, so wie ich es dir gezeigt habe. Ein anderer TN oder Helfer hält Deine Füße fest. Die Fingerspitzen berühren die Schläfen/Ohren, halte die Ellenbogen weit nach außen. Nun roll dich so weit auf, bis du mit deinen Ellenbogen die Knie berühren könntest. Rolle dann wieder ab bis deine Schulterblätter ganz leicht den Boden berühren. Lasse den Oberkörper beim Abrollen nicht nach hinten fallen! Schau während der Übung auf einen Punkt an der Decke oder der Wand. Beginn bei dem Startkommando: ‚Und los!‘“

Besondere Hinweise:

- Den Oberkörper beim Abrollen nicht nach hinten fallen lassen!
- Beim Anheben soll nicht am Kopf oder Nacken gezogen werden!
- Gleichmäßig atmen, nicht die Luft anhalten!

Referenz: Die Aufgabe ‚Sit up‘ ist Teil des Karlsruher Testsystems für Kinder. KATS-K. Bös, K. et al. (2001) Testmanual. Haltung und Bewegung 21 (4), 4-66

5. Einbeinstand

Testziel: Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben - Standgleichgewicht einbeinig

Materialien: Sprungseil (doppelt nebeneinander gelegt), Kreppklebeband

Aufgabenbeschreibung:

Der TN soll eine Minute lang mit einem Fuß (beliebig) barfuß auf einem Sprungseil (doppelt gelegt, mit Klebestreifen fixiert) stehen. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden. Der freie Fuß kann kurz den Boden berühren, der Einbeinstand soll aber sofort wieder eingenommen werden. Optimal ist es, wenn das Spielbein während der 60 Sekunden den Boden überhaupt nicht berührt. Der TN darf das Seilchen mit dem Standbein nicht verlassen.

Es werden die Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute gezählt.

Testanweisung für die TN:

„An dieser Station sollst du auf einem Fuß eine Minute lang dein Gleichgewicht halten. Dazu stellst du dich mit einem Fuß auf das Seilchen. Welchen Fuß du nimmst, kannst du selbst entscheiden. Der Fuß soll während der ganzen Zeit auf dem Seil bleiben. Wenn du mit dem anderen Fuß den Boden berührst, weil du aus dem Gleichgewicht gekommen bist, versuche, schnell wieder den Einbeinstand einzunehmen. Bemühe dich aber, so selten wie möglich, mit dem anderen Fuß den Boden zu berühren! Suche dir einen Punkt an der Wand, den du anschauen kannst, das hilft dir, dich zu konzentrieren und sicher zu stehen!“



Zusätzlich wird eine qualitative Beurteilung vorgenommen, die folgende Aspekte berücksichtigt:

- Welches Bein wird benutzt?
- Kann der Einbeinstand überwiegend ruhig gehalten werden?
- Sind Ausgleichsbewegungen mit den Armen zu beobachten?
- Sind Ausgleichsbewegungen mit dem Spielbein zu beobachten?

Die Beurteilung erfolgt dreistufig (‘sehr’ – ‘nicht so sehr’ – ‘gar nicht’; siehe Protokollbogen).

Besondere Hinweise:

- Der Test ist unbedingt barfuß durchzuführen!
- Das Standbein darf während des Tests nicht gewechselt werden!
- Der Standfuß darf das Sprungseil nicht verlassen!
- Das Spielbein wird frei gehalten, nicht am Standbein anlehnen bzw. einklemmen!

6. Liegestütz

Testziel: Messung der Kraft der Arm-/Rumpfmuskulatur und Ganzkörperkoordination

Materialien: Matte, Stoppuhr



Aufgabenbeschreibung:

Der TN liegt in Bauchlage, Zehen aufgestellt und hat die Hände zunächst auf dem Gesäß. Er löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie unter den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind. Eine Hand wird nun vom Boden abgehoben und berührt die andere Hand, bevor sie wieder aufgesetzt wird. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Zehen Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach werden die Arme aktiv mit Krafteinsatz wieder gebeugt, bis sich der Körper wieder in der Ausgangsposition befindet. Dabei berühren sich die Hände kurz hinter dem Rücken, bevor erneut die Liegestützposition eingenommen wird. Eine korrekte Demonstration durch den Testleiter mit anschließendem Probeversuch ist hilfreich und sollte daher unbedingt voran gestellt werden.

Der Testleiter zählt die richtig ausgeführten Liegestütze in 40 Sekunden, d.h. es wird jedes Mal gezählt, wenn sich die Hände wieder hinter dem Rücken berühren.

Testanweisung für die TN:

„Hier sollst du Liegestütze durchführen. Das sind aber keine normalen Liegestütze, deshalb mache ich es einmal vor! Du legst dich auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt du die Hände unter den Schultern auf und drückst dich hoch. Die Knie sollen sich vom Boden lösen und der Rücken und die Beine sollen dabei gerade bleiben. Wenn deine Arme gestreckt sind, berührst du mit einer Hand die andere. Stütze dich dann wieder mit beiden Händen und beuge die Arme mit Kraft, bis du wieder auf dem Boden liegst. Nun lege die Hände hinter deinem Rücken kurz zusammen und führe den nächsten Liegestütz aus.“

Ich mache dir einen Liegestütz vor, dann kannst du einmal ausprobieren. Nach dem Startkommando versuche, in 40 Sekunden den Liegestütz möglichst oft korrekt zu wiederholen.“

Besondere Hinweise:

- Hohlkreuz vermeiden!
- Körperstreckung/-spannung einnehmen und halten!
- Nicht über die Knie hochdrücken!

Referenz: Die Aufgabe ‚Liegestütz‘ ist Teil des Karlsruher Testsystems für Kinder. KATS-K. Bös, K. et al. (2001) Testmanual. Haltung und Bewegung 21 (4), 4-66

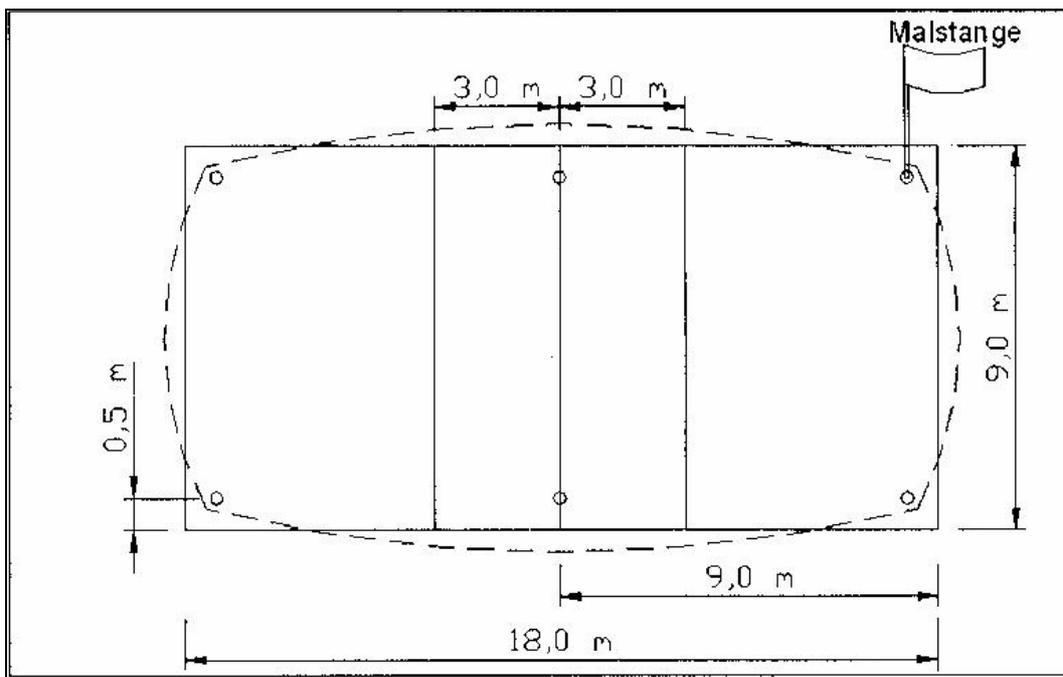
7. 6-Minuten Lauf

Ziel: Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit
Materialien: 6 Malstangen bzw. Hütchen, evtl. Maßband
3-4 Helfer (Elternteil, Praktikant, ältere TN)

Aufgabenbeschreibung:

Die TN sollen ein Volleyballfeld (54m) oder ein entsprechend großes Feld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen bis maximal 12 TN; dabei lassen sich die TN anhand der Startnummern gut voneinander unterscheiden. An jeder Ecke des Volleyballfeldes starten jeweils drei TN: Durch diese vier verschiedenen Startpositionen wird das Läuferfeld auseinandergezogen, um Unfälle bzw. einen Wettkampfcharakter während des Laufes zu vermeiden. Hier stehen auch die Helfer, die die Runden der drei TN nun per Strichliste zählen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufes wird nach drei und nochmals nach fünf Minuten die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jeder TN nach dem Schlusskommando an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden.

Der Messwert für jeden TN ist die in sechs Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 Meter oder entsprechende Alternative) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet.



Besondere Hinweise:

- Um den TN ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, wird im Vorgespräch auf die Notwendigkeit eines angemessenen Tempos hingewiesen. Zu schnelles Laufen kann zu einem vorzeitigen Abbruch führen. Ein TN sollte ein geeignetes Tempo demonstrieren.
- „Wer nicht mehr laufen kann, geht einfach weiter, nicht stehen bleiben oder hinsetzen. Am günstigsten ist es aber, wenn man während der gesamten Zeit in gleichmäßigem Tempo laufen kann!“
- Nach den sechs Minuten erfolgt ein Schlusskommando, die TN bleiben sofort stehen, damit die genaue Strecke ausgemessen und notiert werden kann.
- Anschließend folgen zwei Runden lockeren Gehens.

V Anlagen

- a. Testprotokoll ‚Fitness-Olympiade‘
- b. Beurteilungskriterien
- c. Anleitung zum Bau einer ‚Sit-and-Reach‘-Apparatur



www.chilt.de

Stempel oder Name der Einrichtung

ggf. ID Kind

Vorname Kind		Tag Geburt		Monat Geburt	

Testprotokoll der , DKT-Fitnessolympiade'

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
1. Seitliches Hin- und Herspringen Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Beidbeinige Sprünge seitlich über das Seilchen innerhalb von 15 Sekunden in zwei Durchgängen.	1. Durchgang: _____ Sprünge 2. Durchgang: _____ Sprünge Summe der Sprünge : _____
2. Sit and Reach 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.	Vorzeichen (+ oder -) / cm: _____ / _____
3. Standweitsprung Erklären und <u>korrekt</u> demonstrieren!	Entfernung von der Absprunghlinie bis zur Ferse des hinteren Fußes.	1. Versuch: _____ cm 2. Versuch: _____ cm Bester Versuch (cm): _____

Beurteilungskriterien zum Basistest zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen

Durch dieses Testmanual möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, die Beurteilung der motorischen Leistungsfähigkeit Ihrer TN selbstständig in die Hand zu nehmen. Der Test kann in Form einer Fitnessolympiade durchgeführt werden. Die einzelnen motorischen Aufgaben sind im Manual genau beschrieben.

Die Ergänzung von exakten Anweisungen für Kinder und Jugendliche und veranschaulichenden Fotoreihen ermöglicht es auch (sport-)fachfremden Testleitern, die DKT-Fitnessolympiade mit den TN durchzuführen.

Hier folgt nun die Wertung der einzelnen Aufgaben, die anhand der folgenden Tabellen vorgenommen werden kann. Unter www.fitnessolympiade.de findet sich die Möglichkeit einer Online-Auswertung der Ergebnisse der DKT-Fitnessolympiade.

Die unten 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 Schüler in den einzelnen motorischen Teilbereichen. Fallen in Teilbereichen unterdurchschnittliche Leistungen auf, können hier gezielt Förderungsmaßnahmen eingesetzt werden.

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 TN beim 6-Minuten-Lauf (Teilbereich: aerobe Ausdauer) mit ‚sehr gut‘ abschneiden, beim Einbeinstand (Teilbereich: Koordination und Haltung) aber mit ‚mangelhaft‘, so würde er nach dem Zusammenführen beider Testergebnisse mit ‚befriedigend‘ abschneiden und hätte so auch keinen motorischen Förderbedarf. Im Bereich der Koordination finden sich bei dieser Beispielperson aber deutliche Auffälligkeiten, so dass eine intensive Förderung in einer dafür vorgesehenen Sportgruppe durchaus nötig 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:

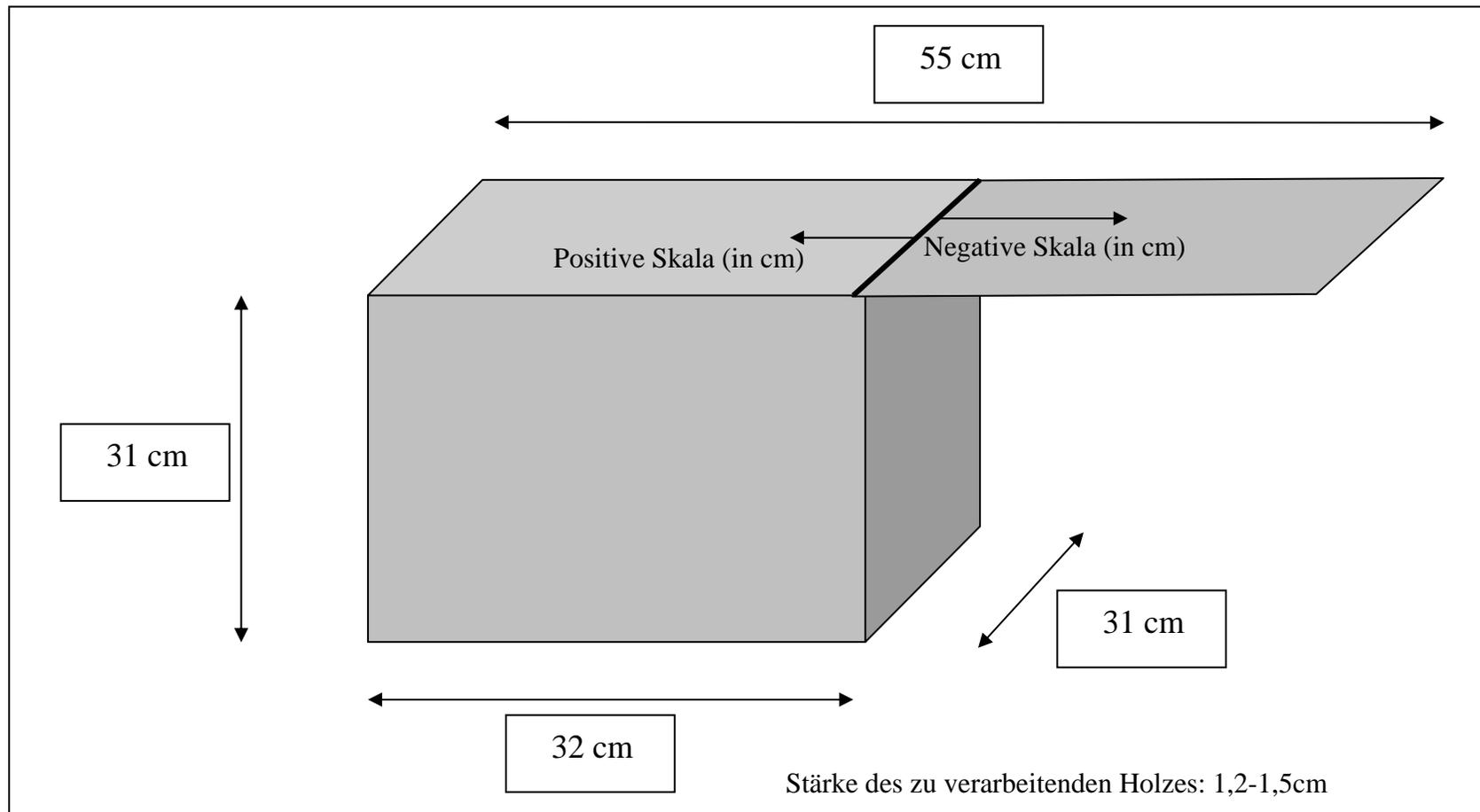
Alter/Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥1026	969-1025	887-968	792-886	659-791	0-659
7 Jahre	≥1146	1007-1145	936-1006	774-935	515-773	0-514
8 Jahre	≥1170	1070-1169	981-1069	843-980	666-842	0-665
9 Jahre	≥1255	1134-1254	1007-1133	895-1006	773-894	0-772
10 Jahre	≥1226	1116-1225	995-1115	872-994	756-871	0-755
11 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

Anlage C - Anleitung zum Bau der ‚Sit-and-Reach‘-Apparatur



Testbatterie von Dr. rer. nat. Sigrid Dordel* - Institut für Schulsport und Schulentwicklung
und Dipl.- Sportlehrer Benjamin Koch* - Institut für Motorik und Bewegungstechnik

Normwerte nach Stefanie Jouck** und Kathrin Staudenmaier***

* Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

**vormals Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
aktuell Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung Bonn
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn

*** vormals Institut für medizinische Statistik, Informatik und Epidemiologie
Universitätskliniken zu Köln
Kerpener Strasse 62
50937 Köln