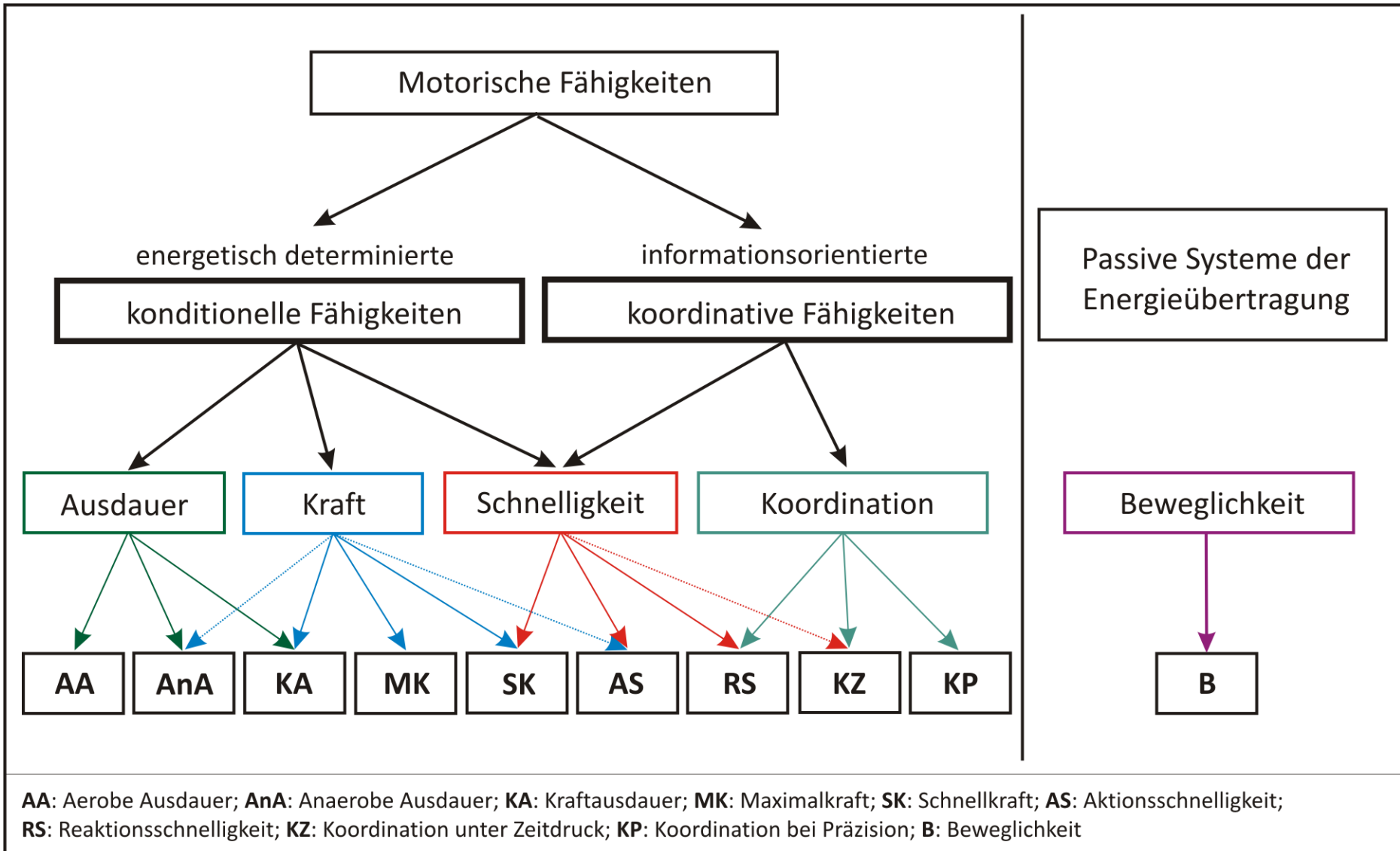


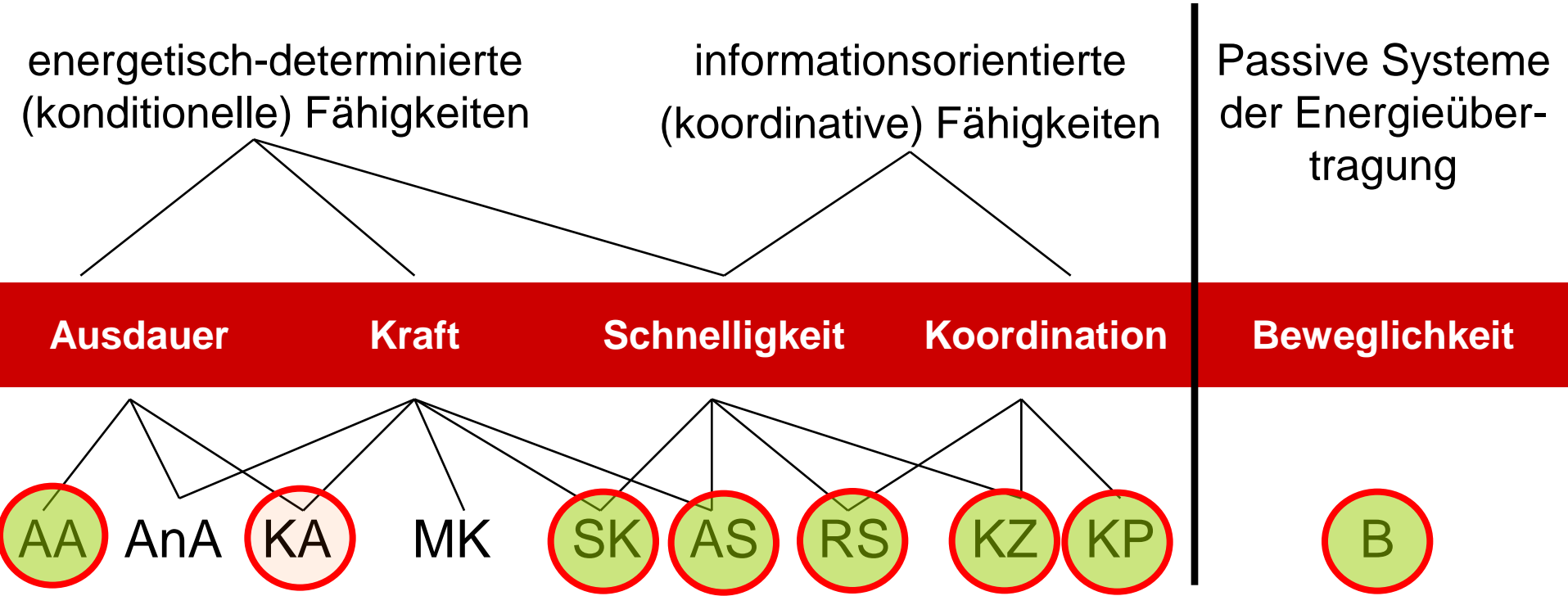
# **GK GK Test**

# Systematisierung der Motorischen Fähigkeiten (nach Bös, 2001)



# Differenzierung motorischer Fähigkeiten (nach Beck/Bös, 1995)

## Elemente der Fußball-Fitness



AA = aerobe Ausdauer

AnA = anaerobe Ausdauer

KA = Kraftausdauer

MK = Maximalkraft

SK = Schnellkraft

AS = Aktionsschnelligkeit

RS = Reaktionsschnelligkeit

KZ = Koordination (Zeitdruck)

KP = Koordination (Präzision)

B = Beweglichkeit

# Vergleich von internationalen Motorik-Tests

	Singapore NAPFA	Asian Health Related Fitness	Eurofit	USA FITNESSGRAM Physical Best	ICSP EU-Study
Kardiorespiratorische Ausdauer	unter 12-jährige: 1600m  über 12-jährige: 2400m	10–11-jährige: 800m Mädchen 12–17 Jahre: 1000m Jungen älter als 12 Jahre: 1500m	20m Shuttle Run (Léger, Lambert)	Pacer (FG) Mile Run (PB)	20m Shuttle Run (MSFT, BCA)
Abdominale Ausdauer	60s Sit-ups	60s Sit-ups	30s Sit-ups	60s Sit-ups	Curl-ups/s
Oberkörper Kraft und Ausdauer	männlich: Klimmzüge  weiblich: Klimmzughang	männlich: Klimmzüge  weiblich: Klimmzughang	Klimmzughang	männlich: Klimmzüge weiblich: Klimmzüge/ Klimmzughang (FG)	
Beweglichkeit	Sit & Reach	Sit & Reach	Sit & Reach	Sit & Reach Grätschsitz (PB)	Sit & Reach
Schnellkraft der unteren Extremität	Standweitsprung	NA	Standweitsprung	Standweitsprung (PB)	Standweitsprung
Aktionsschnelligkeit	Shuttle Run	NA	Tapping 10 x 5m Pendellauf	50m Sprint (PB)	
Körperstatus	BMI	% Körperfett	% Körperfett	% Körperfett	BMI

MOMO aus KIGGS (2002)	WIAD aus MFT (2000)	AST (1987)	NRW-Test (2007)	GKGK-Test (2007)	
Einbeinstand	Rumpf-/ Hüftbeugen (Stand and reach)				
Seitliches Hin und Her			Seitliches Hin und Her	Seitliches Hin und Her	
Rumpfbeugen (Stand and reach)			Rumpfbeugen (Stand and reach)	Rumpfbeugen (Sit and reach)	
Rückwärts Balancieren			Rückwärts Balancieren	Rückwärts Balancieren	
Kraftmessplatte					
Ergometer					
Standweitsprung			Standweitsprung	Standweitsprung	
Liegestütz in 40 sec			Liegestütz in 40 sec	(Liegestütz in 40 sec)	
Reaktionstest					
MLS-Stifte					
MLS-Linien					
			Ballprellen		Ballprellen
			Zielwerfen (Sandsäckchen)	Zielwerfen (Tennisball)	Zielwerfen (Schlagball)
	Standhochsprung				
	Halten im Hang				
	Stufensteigen				
	6-Minuten-Lauf	6-Minuten-Lauf	6-Minuten-Lauf		
		20-Meter-Sprint	20-Meter-Sprint	20-Meter-Sprint	
			Sit-ups in 40 sec	Sit-ups in 40 sec	
		Ball durch die Beine an die Wand	Ball durch die Beine an die Wand		
		Hindernislauf			
	Medizinballstoß				

# Kürzel der Testitems und deren motorische Differenzierung

Aufgabenstruktur		Motorische Fähigkeiten				Passive Systeme der Energieübertragung
		Ausdauer AA	Kraft KA SK	Schnelligkeit AS	Koordination KZ KP	Beweglichkeit B
Lokomotionsbewegungen	gehen, laufen Sprünge	<b>6-Min</b>	<b>Sw</b>	<b>20m</b>	<b>Bal rw</b> <b>SHH</b>	
Teilkörperbewegungen	Rumpf Obere Extremität		<b>SU</b> <b>LS</b>		<b>BP</b> <b>ZW</b>	<b>RB</b>
Ganzkörperbewegung					<b>BBW</b>	

1. **6-Min** (6-Minuten Ausdauerlauf)
2. **20m** (20 Meter Sprint)
3. **Bal rw** (Balancieren rückwärts auf einem Balken)
4. **Sw** (Standweitsprung)
5. **SHH** (Seitliches Hin- und Herspringen)
6. **SU** (Sit-ups in 40 sec)
7. **RB** (Rumpfbeugen)
8. **BP** (Ballprellen in 30 sec)
9. **ZW** (Zielwerfen)

10. **BBW** (Ball durch die Beine an die Wand)
  11. **LS** (Liegestütz)
- AA = Aerobe Ausdauer  
 KA = Kraftausdauer  
 SK = Sprungkraft  
 AS = Ausdauer-Schnelligkeit  
 KZ = Koordination (Zeitdruck)  
 KP = Koordination (Präzision)  
 B = Beweglichkeit

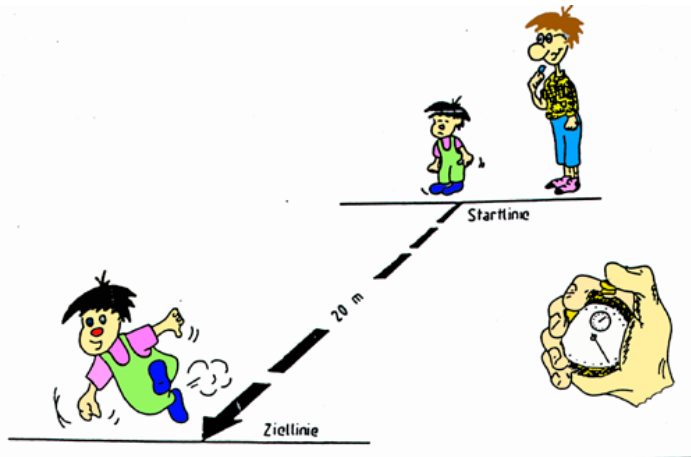
# Aufnahme des Bewegungsstatus



# Übungsanleitungen



# 20 m Sprint



## Testmaterialien

Stoppuhr, Maßband, Markierungshilfen für Start und Ziellinie, (Weichboden)

## Anmerkung:

Falls aus räumlichen *Gegebenheiten keine* 20 Meter lange Strecke abgesteckt werden kann, sollte die Laufstrecke auf 15 Meter verkürzt werden. Diese Strecke muss dann aber für die gesamte Testdurchführung beibehalten werden. In kleinen Hallen sollte das Laufen in der Diagonalen durchgeführt werden.

## Testziel:

Der Test dient der Ermittlung der Aktionsschnelligkeit, Beschleunigungsfähigkeit und Schnellkraft der Beinmuskulatur

## Testort und -aufbau:

Es wird eine 20 Meter Laufstrecke mit Start- und Zielmarkierungen abgesteckt. Am Ziel sollte genügend Auslaufraum sein. Bei wenig Raum zum Auslaufen ist es erforderlich, Bodenmatten zur Sicherung an der Hallenwand aufzustellen.

## Testaufgabe und -durchführung:

Die Testperson soll so schnell wie möglich die 20 Meter lange Strecke von der Startlinie an bewältigen.. Die Testperson startet aus der aufrechten Position (Hochstart).

Der Testleiter signalisiert durch Handzeichen, dass ein Kind loslaufen kann. Die Stoppuhr wird gedrückt, wenn sich das hintere Bein des startenden Kindes sichtbar vom Boden löst. Der Testleiter demonstriert und erklärt die Aufgabe. Er fordert dazu auf, so schnell wie möglich die 20 Meter zu laufen.

Durch die Benutzung einer Lichtschranke können Abweichungen beim stoppen der Zeit vermieden werden.

## Testinstruktion:

Testleiter: „An dieser Station sollt ihr so schnell wie möglich die 20 Meter lange Strecke durchlaufen. Auf mein Zeichen stellt ihr euch dazu mit einem Fuß an die Startlinie und lauft auf mein Signal hin aus dem Stand los. Sobald ihr über die Ziellinie gelaufen seid, müsst ihr eure Geschwindigkeit abbremsen. Falls ihr noch zu viel Tempo habt, könnt ihr gegen die Weichbodenmatte auslaufen.

Je schneller ihr seid, desto mehr Punkte könnt ihr erreichen. Ihr habt einen Versuch.“

## Messwertaufnahmen/ Bewertung/ Fehlerquellen

Die Aufgabe besteht aus 2 Teilelementen:

- Start auf ein Kommando
- Sprinten

Die Zeit wird zunächst gestoppt und notiert.

# 6-min Ausdauerlauf

## Testziel:

Messung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit.

## Testaufbau:

An den Eckpunkten eines Volleyballfeldes werden, 50 cm nach innen versetzt, Begrenzungskegel aufgestellt; die Anzahl der Läufer/innen sollte 12 je Gruppe nicht überschreiten.

## Aufgabenstellung:

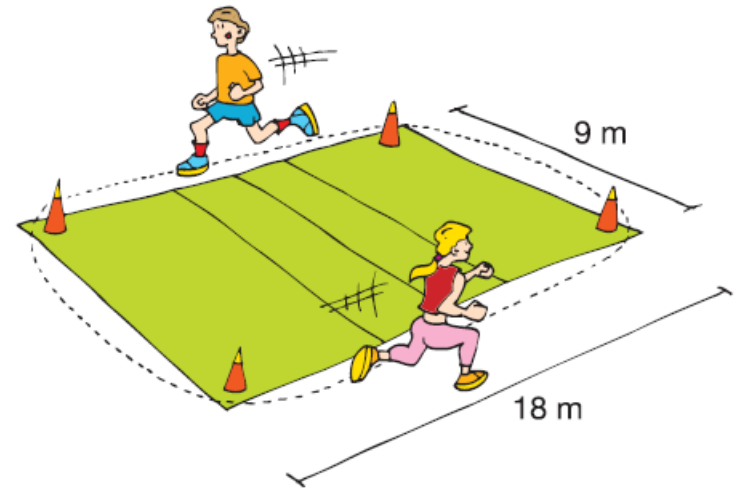
In sechs Minuten soll eine möglichst große Laufstrecke zurückgelegt werden.

## Testdurchführung:

Die Testpersonen werden darüber informiert, dass möglichst gleichmäßig gelaufen werden sollte. Bei Ermüdung soll weitergegangen werden. Alle Läufer/innen eines Durchgangs starten gleichzeitig von verschiedenen Startpositionen aus. Startpositionen sind die Ecken des Volleyballfeldes. Ein/e Testleiter/in startet ("FERTIG-LOS") und beendet den Lauf nach sechs Minuten. Während des Laufs gibt er/sie in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit an.

## Testinstruktion:

"Bei diesem Test sollt ihr sechs Minuten dauerlaufen. Stellt euch dazu an euren Startpunkten auf. Ich werde die ersten 2 Runden mit euch laufen. Solange ich mitlaufe, darf mich keiner überholen. Danach höre ich auf und ihr lauft in eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen, zu rasen; ihr sollt schließlich sechs Minuten durchhalten! Kurz vor Ende der 6 Minuten fange ich an, die letzten 10 Sekunden rückwärts zu zählen 10-9-8-7... 1. Bei eins bleibt ihr dort stehen, wo ihr gerade seid und setzt euch genau dort auf den Boden oder lauft dort auf der Stelle. Das Startkommando lautet: Fertig – los!"



## Messwertaufnahme/Bewertung:

Gemessen wird die in sechs Minuten zurückgelegte Strecke auf eine halbe Runde (=27 m) genau, ggf. wird aufgerundet. Es können folgende Fehler auftreten: Abkürzen der Laufstrecke durch unkorrektes Vorbeilaufen an den Begrenzungskegeln. Laufen in Gruppen und nicht nach individueller Temposteuerung.

## Testmaterialien

Stoppuhren, Begrenzungskegel, ggf. Markierungskreide. Ein Abweichen von der vorgeschriebenen Rundenlänge führt zu nicht vergleichbaren Ergebnissen. Günstig ist ein/e zusätzliche/r Zeitnehmer/in. Es ist darauf zu achten, dass die Testpersonen nach Beendigung des Laufs nicht abrupt stehen bleiben, sondern sich weiter bewegen (Auslaufen).

**Testziel:** Messung der Schnellkraft der unteren Extremitäten .

### Testanweisung

Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen.

„Hier sollt ihr aus dem Stand möglichst weit springen. Stellt euch an der Linie auf. Holt jetzt mit den Armen Schwung und springt mit beiden Beinen so weit ihr könnt nach vorne. Wenn ihr gelandet seid, bleibt kurz in der Position. Achtet darauf, dass ihr nach dem Sprung nicht nach hinten fallt, greift oder nach hinten tretet! Ihr habt jeweils 2 Versuche.“

Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen oder Finger) in Zentimeter.

Insgesamt stehen einer Testperson drei Versuche zu, von denen der Beste gewertet wird. Es empfiehlt sich, den Testpersonen bei der Erklärung der Testaufgabe den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwunges hinzuweisen. Die Beinstreckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen (Muskelzerrungen oder Muskelrisse) zu vermeiden.

### Fehlerquellen

Kein exakter beidbeiniger Absprung, ungenauer Landepunkt durch Verrutschen der Turnmatten, ungenaue Weitenmessung

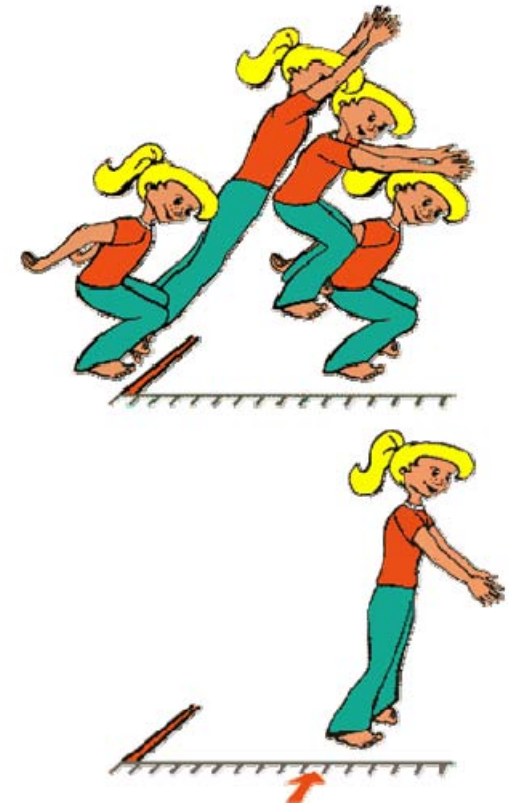
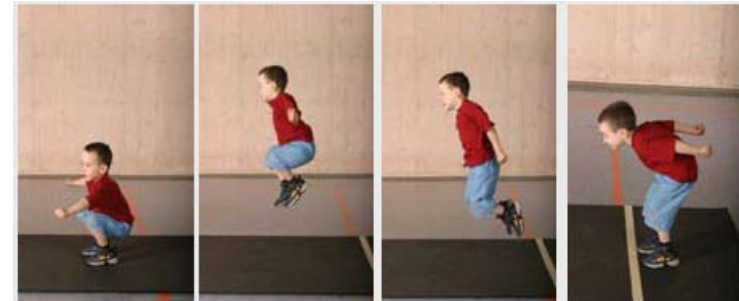
### Besondere Hinweise

Um eine genaue Messung durchführen zu können und damit der Versuch gültig ist, muss die Schülerin bzw. der Schüler nach der Landung stehen bleiben. Die Testperson kann mit der Hand zurückgreifen, dann wird die Weite aber nur bis zum hintersten Abdruck (Hand/Finger) gemessen. Kann die Landeposition nicht gehalten werden (z. B. Ausfallschritt) ist der Versuch ungültig. Messempfehlung: Das Maßband am Rand der Sprungbahn festkleben und mittels Stab, Lineal o. a. eine Linie vom Landeabdruck zum Maßband ziehen, um so die jeweilige Weite ablesen zu können

### Testmaterialien

Aneinander gereihte Turnmatten (oder Hallenboden), Kreide oder Klebeband (Startmarkierung), Maßband, Gymnastikstab oder Lineal (Weitenmessung)

## Standweitsprung



## Testziel:

Ziel der Teststation „Liegestütz“ ist die Überprüfung der Krafftähigkeit der Arm- und Rumpfmuskulatur.

## Testaufgabe und -durchführung

Innerhalb von 40 Sekunden sollen die Probanden so viele Liegestütze wie möglich durchführen. Für einen Liegestütz müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Die Ausgangslage ist die Bauchlage, wobei sich die Hände hinter dem Rücken berühren.
- Hochdrücken in den Stütz, nur Hände und Füße berühren den Boden.
- Eine Hand löst sich nun vom Boden und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Zehen Bodenkontakt, der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden
- Zurücksenken in die Ausgangsposition

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

Nach erfolgter Demonstration durch den Testleiter hat der Proband zunächst einen Probeversuch.

## Testinstruktion:

„An dieser Station habt ihr die Aufgabe, Liegestütze durchführen. Das sind aber keine normalen Liegestütze, deshalb mache ich es einmal vor! Ihr legt euch mit geschlossenen und gestreckten Beinen auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt ihr eure Hände neben den Schultern auf und drückt euch hoch. Die Knie sollen sich vom Boden lösen und der Rücken und die Beine sollen dabei gerade bleiben. Wenn eure Arme gestreckt sind, berührt ihr mit einer Hand die andere. Stützt dann wieder mit beiden Händen und beugt die Arme bis ihr wieder auf dem Boden liegt. Nun klatscht ihr hinter eurem Rücken in die Hände und führt den nächsten Liegestütz aus. Ihr könnt jetzt einen Liegestütz ausprobieren. Dann versucht ihr nach dem Startkommando in 40 Sekunden möglichst viele Liegestütze durchzuführen.“ Beim Absenken ausatmen und beim Hochdrücken einatmen.

# Liegestütz



## Durchführungshinweise:

Es ist darauf zu achten, dass die Arme im Stütz durchgestreckt sind und der Körper eine gerade Linie bildet (Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule)

## Testmaterialien:

Turnmatten, Stoppuhr, Handzähler

# Sit-ups



## Testziel:

Erfassen der Kraftausdauer der Bauchmuskulatur

## Testaufgabe und -durchführung

Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage (bei fixierten Füßen) ohne Zuhilfenahme der Arme. Gezählt wird die Anzahl der Wiederholungen innerhalb 40 Sekunden

Die Testperson liegt auf dem Rücken. Die Beine sind im Kniegelenk 90° gebeugt. (Die Füße werden von einem Helfer festgehalten.)

Die Hände werden vor der Brust gekreuzt. Die Testperson soll sich so oft wie möglich in 40 Sekunden aus der Rückenlage so weit aufrichten, dass die vor der Brust gekreuzten Arme die Beine berühren.

Nach erfolgter Demonstration durch den Testleiter hat der Proband zunächst einen Probeversuch.

Testleiter: „An dieser Station sollt ihr innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Sit ups durchführen. Ihr legt euch dazu auf den Rücken und stellt die Füße an, so wie ich es euch zeige. Dann hält euch ein Klassenkamerad an den Füßen fest. Ihr kreuzt die Arme vor der Brust und rollt so weit auf, bis ihr mit euren Ellenbogen die Knie berührt. Rollt dann wieder ab bis eure Schulterblätter Bodenkontakt haben. Nun rollt ihr den Oberkörper wieder auf. Lasst den Oberkörper beim Abrollen nicht nach hinten fallen. Ihr beginnt mit dem Startkommando!“

## Durchführungshinweise:

Es ist darauf zu achten, dass das Aufrichten des Oberkörpers aus der Lendenwirbelsäule heraus geschieht und nicht überwiegend der Brustbereich abgeknickt wird. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass die Arme am Oberkörper angelegt bleiben und der Oberkörper vollständig auf der Matte abgelegt wird.

## Testmaterialien:

Turnmatten, Stoppuhr, Handzähler



### Testziel:

Das „Seitliche Hin- und Herspringen“ ist ein Verfahren zur Erfassung der Gesamtkörperkoordination, der Aktionsschnelligkeit und der lokalen Kraftausdauerfähigkeit der Beinmuskulatur

### Testaufgabe und -durchführung:

Bei diesem Test soll die Versuchsperson mit geschlossenen Beinen in 15 Sekunden so oft wie möglich seitlich über eine markierte Linie springen. Nach erfolgter Demonstration durch den Testleiter hat der Proband zunächst fünf Probesprünge. Anschließend erfolgt der erste Versuch, und nach einer einminütigen Erholungspause wird ein zweiter Testdurchgang gestartet.

### Testaufbau:

Auf einer rutschfesten Teppichmatte wird ein Rechteck mit einer Größe von 50 x 100 cm markiert, welches durch eine Mittellinie in zwei Quadrate geteilt wird.

Es kann auch eine Teppichfliese in der oben beschriebenen Größe benutzt werden.

### Testinstruktion:

„Du stellst dich mit geschlossenen Füßen auf die Matte, neben die Mittellinie. Auf mein Zeichen hin beginnst du, so schnell wie du kannst, seitwärts über die Linie fortlaufend hin und her zuspringen, bis ich ‚halt‘ sage. Wenn du dabei mal auf die Mittellinie oder über den markierten Rand hinaus trittst, so höre nicht auf, sondern springe weiter.“

### Durchführungshinweise:

Es ist darauf zu achten, dass der Proband immer mit beiden Füßen abspringt.

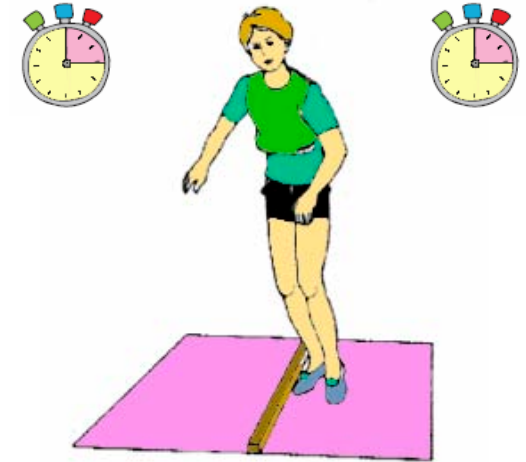
### Testauswertung:

Gezählt wird die Anzahl der Sprünge über die Markierungslinie innerhalb der markierten Felder jedes einzelnen Testdurchgangs. Sprünge auf oder über die äußere Feldbegrenzung werden nicht einbezogen. Der Mittelwert beider Versuche geht in die Testauswertung.

### Testmaterialien:

Stoppuhr, Zähler, Klebeband, Teppichfliese, Holzstab als Mittellinie

## Seitliches Hin und Her hüpfen



## Testziel:

Mit diesem Test sollen primär die Gleichgewichtsfähigkeit, die Raumorientierung, der Stellungs- bzw. Muskelsinn und die Konzentration getestet werden

## Testaufbau:

Die Balkenteile werden in der beschriebenen Weise zusammengesetzt. Dabei ist darauf zu achten, dass der Testbereich eben ist.

## Testaufgabe und -durchführung

Der Proband bekommt die Aufgabe, ausgehend von einem Startbrett rückwärts über drei unabhängige Balken mit unterschiedlicher Breite zu balancieren, ohne dabei den Boden zu berühren. Nach einer Demonstration durch den Testleiter startet der Proband einen Probeversuch vorwärts und rückwärts über die gesamte Balkenlänge (300 cm). In jeweils 2 gültigen Versuchen muss erst über den 6 cm breiten Balken, dann über den 4,5 cm breiten und abschließend über den 3 cm breiten Balken rückwärts balanciert werden.

## Testinstruktion:

„Wir wollen das Balancieren zunächst einmal üben. Du gehst vorwärts über diesen Balken bis zu diesem Brettchen. Dort bleibst du einen Augenblick – beide Füße nebeneinander – stehen. Nachdem wir das geübt haben, stellst du dich wieder auf das Brettchen und gehst dann rückwärts. Ich zähle, wie viele Schritte du schaffst. Wenn du jetzt mit einem Fuß den Boden neben dem Balken berührst, gehst du sofort wieder zu dem Brettchen und beginnst von Neuem.“

## Durchführungshinweise:

Es ist darauf zu achten, dass alle Probanden entweder mit Schuhen oder barfuß über die Balken laufen. Auch das seitliche Aufkanten mit dem Fuß auf dem Boden gilt schon als verlassen des Balkens.

## Testauswertung:

Aufgenommen wird die Anzahl des Fußaufsetzens beim Rückwärtsbalancieren, wobei das erste Aufsetzen noch nicht gewertet wird. Sobald der zweite Fuß das Startbrettchen verlässt und den Balken berührt, beginnt der Testleiter laut zu zählen. Gewertet wird die Anzahl der Schritte bis zum ersten Bodenkontakt oder acht Punkte erreicht sind. Wird die gesamte Strecke mit weniger als acht Schritten zurückgelegt, werden trotzdem acht Punkte angerechnet. In die Auswertung geht die Summe der sechs Testdurchgänge ein. Es können maximal 48 Gesamtpunkte erreicht werden.

## Testmaterialien: KTK Balancierbalkensatz

# Balancieren rückwärts auf einem Balken



# Sit and Reach

## Testziel:

Der Sit & Reach Test ist ein globaler Beweglichkeitstest mit Hilfe dessen versucht wird, Anhaltspunkte über die Beweglichkeit vor allem der ischiocruralen Muskulatur und der unteren bzw. oberen Rückenmuskulatur zu erhalten.

## Testaufbau:

Auf einer Sit & Reach Kiste wird eine Mess-Skala angebracht, die nach oben und unten jeweils 15 Zentimeter umfassen soll. Der Nullpunkt entspricht der Kistenkante.

## Aufgabenstellung:

Die Versuchsperson sitzt ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen und durchgestreckten Knien vor einer Sit & Reach Kiste. Die Füße sind gegen die Vorderwand der Kiste gestemmt. Aus dieser Stellung ist eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts mit gestreckten Knien auszuführen. Diese Übung dient der Feststellung der Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugefähigkeit. Aus physiologischen Gründen sollte diese Testaufgabe nicht geübt werden. Als Testübung ist sie jedoch nach ausreichendem Aufwärmen als unbedenklich einzustufen.

## Testinstruktion

Testleiter: „Zunächst zieht ihr euch die Schuhe aus. Dann setzt ihr euch mit geschlossenen Beinen und durchgedrückten Knien vor die Kiste und versucht mit ausgestreckten Armen den Oberkörper so weit wie möglich aus der Hüfte vorwärts zu beugen und die Stellung zwei Sekunden zu halten. Beim ‚nach vorne Beugen‘ ist es hilfreich auszuatmen“.

## Messwertaufnahme/Bewertung:

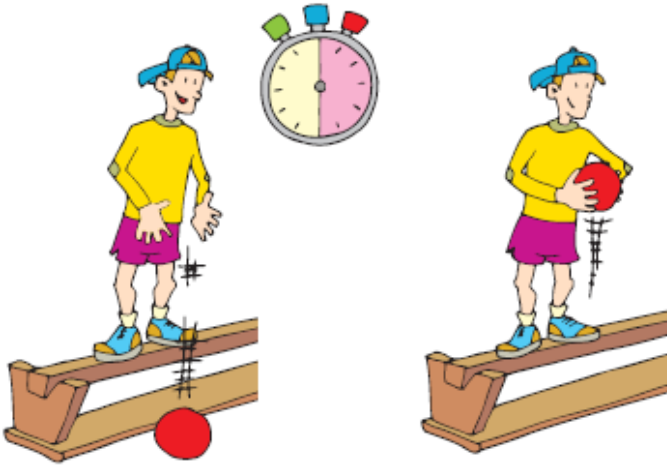
Als Testwert eingetragen wird der mit den Fingerspitzen erreichte weiteste Punkt an der Skala, der mindestens zwei Sekunden gehalten werden muss. Messwerte unter der Nulllinie werden negativ bewertet. Jede Versuchsperson hat einen Probeversuch.

**Testmaterialien:** Sit & Reach Kiste mit Skala und Lineal.





# Ballprellen



## Testziel:

Dieser Test dient der Messung verschiedener koordinativer Fähigkeiten unter Zeitdruck (Umstellungs-, Rhythmus-, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit)

## Testaufbau:

Eine Langbank wird umgedreht und 3x3 Gymnastikbälle werden bereitgelegt, so dass 3 Schüler/innen gleichzeitig getestet werden können.

## Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen. „Du stellst dich mit einer hüftbreiten Fußstellung, durch gestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf die umgedrehte Langbank und prellst einen Gymnastikball mit beiden Händen auf den Boden. Verlierst du einen Ball, dann wird dir sofort ein anderer gereicht. Solltest du von der Bank fallen, dann steige sofort wieder auf und setze deine Aufgabe fort.“

## Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durch gestreckten 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 verloren gegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

## Testmaterialien

Langbank, 3x3 Gymnastikbälle (Die Gymnastikbälle sollten gleich groß sein und eine gute Elastizität besitzen), Stoppuhr.

# Zielwerfen

## Testziel:

Das Zielwerfen dient der Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit)

## Testaufbau:

Mit Kästen werden am Boden Zielfelder eingerichtet. Die Abwurfline wird in 5 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert. Die Zielfelder sind 1,50 m lang und 0,45m breit, die Zwischenräume betragen 70 cm. Als Wurfgerät wird ein Schlagball verwendet.

## Testaufgabe und - durchführung:

Von der Abwurfline aus versucht eine Versuchsperson ein Schlagball in die durch die Kästen vorgegebenen Zielfelder zu werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Die Versuchsperson hat zwei Probeversuche.

## Testinstruktion

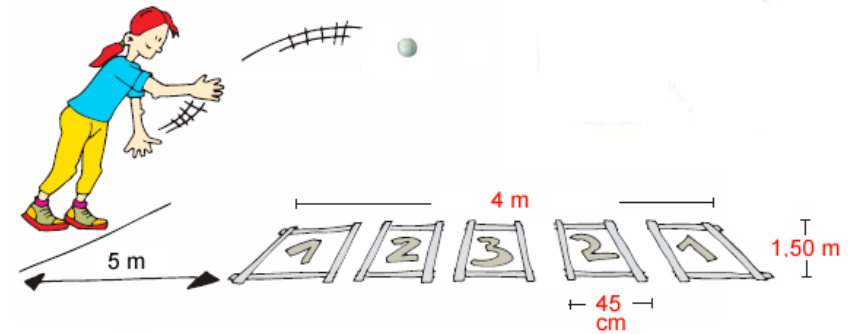
Testleiter: „Du stellst dich hinter die Abwurfline und sollst mit einem Schockwurf, d. h. einem Wurf von unten, den Schlagball möglichst in den mittleren Kasten werfen, der die höchste Punktzahl hat. Du hast zunächst zwei Probeversuche, bevor du fünf Versuche hast die gewertet werden. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden

## Wertungspunkte

Die Punktzahl wird dort abgelesen, wo der Schlagball auftrifft. 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 der Raum zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte verteilt.

## Testmaterialien:

Schlagball, 5 Langkästen, Metermass



# Ball durch die Beine an die Wand

## Testziel:

Messung der Gesamtkörperkoordination bei Präzisionsaufgaben

## Testaufbau:

Im Abstand von 3 Metern zur Wand wird ein Abwurfgebiet (1 m x 1 m) auf dem Boden markiert. Die Wand muss bis zur Höhe von 3 Metern eine glatte Oberfläche haben. In 120 cm Höhe wird lediglich zur Orientierungshilfe ein Markierungsblatt (DIN A4) an die Hallenwand geklebt.

## Testaufgabe und -durchführung

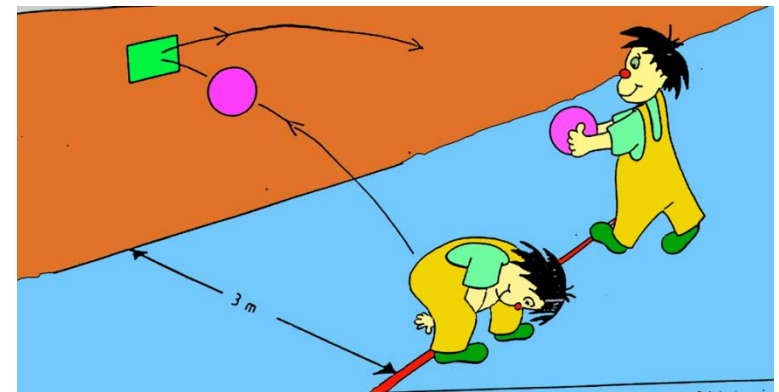
Ein Gymnastikball soll rückwärts durch die gegrätschten Beine nach hinten an die Wand geworfen und nach einer 180° Drehung der Versuchsperson wieder aufgefangen werden, ohne dass der Boden berührt wird.

Die Testperson steht mit dem Rücken zur Wand hinter der Abwurflinie und hält den Ball in beiden Händen. Die Versuchsperson richtet sich möglichst schnell auf und führt eine 180° Drehung zur Wand hin aus. Der von der Wand zurückprellende Ball ist wieder mit beiden Händen zu fangen oder wenigstens zu berühren. Je nach Ausführung gibt es unterschiedliche Punktzahlen.

Der Testleiter demonstriert und erklärt die Aufgabe. Er fordert dazu auf, beim Wurf möglichst weit durch die Beine zu schwingen. Das Markierungsblatt an der Wand ist eine Orientierungshilfe. Wenn das Blatt gesehen wird, ist die Ausgangsposition optimal. Die Aufgabe gelingt leichter wenn der Ball mindestens in Höhe des Blattes - oder höher - die Wand trifft. Die Versuchsperson ist über die Punktevergabe zu informieren.

## Testinstruktion:

Testleiter: „An dieser Station sollt ihr den Gymnastikball an die Wand werfen, euch schnell umdrehen und ihn schnell wieder auffangen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Stellt euch dazu mit dem Rücken zur Wand an der Linie auf. Werft den Ball durch die gegrätschten Beine an die Wand, dreht euch um und fangt den Ball mit beiden Händen auf. Bevor ihr werft, schaut zwischen eure Beine durch. Seht ihr das Blatt an der Wand? Das dient euch zur Orientierung, wohin ihr den Ball werfen sollt. Es wird leichter für euch den Ball wieder zu fangen, wenn ihr mindestens so hoch an die Wand werft, wie die Stelle an der das Blatt hängt oder sogar etwas höher. Achtet darauf, dass der Ball zuerst die Wand berührt und nicht vorher schon auf den Boden prallt, dann gibt es nämlich keine Punkte. Versucht, den Ball nach dem Werfen zu fangen, ohne dass ihr euren Platz verlassen müsst. Wenn ihr den Ball nur berührt oder der Ball den Boden berührt, bekommt ihr entsprechend weniger Punkte. Ihr habt einen Versuch.“



## Messwertaufnahme/ Bewertung/ Fehlerquellen:

Die Aufgabe enthält drei Teilelemente: Ball durch die Beine an die Wand werfen, Körperdrehung, Ball fangen.

## Für die Lösung werden folgende Punkte vergeben:

### 0 Punkte:

Der Ball trifft nicht die Wand oder Versuchsperson trifft die Wand aber dreht sich nicht rechtzeitig.

### 1 Punkt

Der Ball trifft die Wand und Versuchsperson dreht sich rechtzeitig. Der Ball kann jedoch weder berührt noch gefangen werden.

### 2 Punkte:

Der Ball trifft die Wand und Versuchsperson dreht sich rechtzeitig. Ball wird nach Bodenkontakt wieder aufgenommen oder berührt (irgendwo, nicht unbedingt im Abrollkästchen).

### 3 Punkte:

Der Ball trifft die Wand und Versuchsperson dreht sich rechtzeitig. Ball wird ohne Bodenkontakt wieder aufgenommen oder berührt (außerhalb der Markierung).

### 4 Punkte:

Der Ball trifft die Wand und wird nach Bodenkontakt innerhalb der Markierung wieder aufgenommen.

### 5 Punkte:

Der Ball wird im markierten Kästchen direkt (ohne Bodenkontakt) aufgenommen.

## Testmaterialien

Gymnastikball (Durchmesser: 6 Zoll, 48cm Umfang) gut aufgepumpt!), Markierungsblatt (DIN A4), Maßband