

# ReCHECK! CHECK!

Testmanual 2015 - Kurzfassung

Vorab: Hier wird aus Gründen der vereinfachten Leseform nur die männliche Personenform verwendet, es sind aber dabei sowohl männliche als auch weibliche Personen mit berücksichtigt.

**Autoren:**

Prof. Dr. Theodor Stemper, Bergische Universität Wuppertal

Clemens Bachmann, Sportamt Düsseldorf

Knut Diehlmann, Sportamt Düsseldorf

Boris Kemper, athletica Sportinternat Düsseldorf e.V.

**Quelle:**

Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruhe

Prof. Dr. Theodor Stemper, Wuppertal

[www.check-duesseldorf.de](http://www.check-duesseldorf.de)

[www.drstemper.de](http://www.drstemper.de)

1. Materialbedarf .....	4
2. Ablauf .....	5
3. Messung der Körperdaten .....	8
4. 10m-Sprint (20m-Sprint) .....	8
5. Ball-Beine-Wand (BBW) .....	10
6. Hindernislauf (linear) .....	13
7. Medizinball-Stoßen .....	14
8. Standweitsprung .....	16
9. Sit-Up .....	17
10. Rumpftiefbeuge .....	18
11. 6-min-Lauf .....	19
12. Anhang:	
Fußstellung BBW	

## **1. Materialbedarf**

- Nummernleibchen (CHECK! 1-30 / ReCHECK! 1-35)
- 3 Stoppuhren
- 1 Zeitmessanlage (Lichtschanke)
- 8 Markierungskegel
- 2 Maßbänder
- Klebeband (Bodenmarkierung); Klebeband (Wandbefestigung)
- 3 Markierungsscheiben
- 3 Gymnastikbälle
- 1 Medizinball (CHECK! 1kg / ReCHECK! 2kg)
- 1 Lineal / Messskala
- 1 Personenwaage
- 1 Messlatte / Zollstock (Körpergröße)
- 1 Zollstock stabil
- Erfassungsbögen
- Liste für den 6-min-Lauf
- 3 Kugelschreiber
- 3 Klemmbretter / Schreibunterlagen
- 2 Kastenzwischenteile, 1 Kastenoberteil, 3 kleine Kästen
- 5 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Tischklingeln

## 2. Ablauf

### 2.1. Aufbau

Der Test wird in drei Gruppen durchgeführt. Die Station für Ball-Beine-Wand (BBW) wird drei- und der Hindernislauf zweifach installiert. Bevor die Kinder in die Halle kommen, werden folgende Stationen aufgebaut.

- Die Laufstrecke des **10 m-Sprints** (20 m-Sprints) wird ausgemessen. Start und Ziel werden mit Klebeband markiert (0 m und 14 m); die Zeitmessanlage (Lichtschranken) für den 10m-Sprint wird auf dieser Strecke bei 1 m und 11 m exakt ausgerichtet.
- Die drei Markierungsscheiben für BBW werden mit genügend Abstand zueinander an der Wand so festgeklebt (Pfeil zeigt nach oben), dass sich die Oberkante in 1,50 m Höhe befindet. In 3 m Entfernung von der Wand werden die Abwurflinien mit Abwurfelfeld auf den Boden geklebt. Die Markierungsscheibe dient als Orientierungspunkt für **Ball-Beine-Wand**.
- Der Parcours des **Hindernislaufs** wird aufgebaut. Das Kastenteil (Kastenmitte) befindet sich in 3,50 m Abstand zur Start-/Ziellinie. Die Position wird mit Klebeband markiert. In das Kastenteil wird eine Turnmatte längs gelegt.
- Für das **Medizinball-Stoßen** wird ein Maßband so auf dem Boden fixiert, dass in vollen 100 cm Abständen Klebestreifen das Band am Boden befestigen. Die Abstoßlinie (0 cm) ist 50 cm von der Wand entfernt. Ein zweiter gleicher Aufbau dient dem **Standweitsprung**, allerdings ist hier zu beachten, dass mindestens 100 cm Platz zur nächsten Wand gegeben sein muss. Gegebenenfalls wird die Station im Innenraum (innerhalb des Volleyballfeldes) aufgebaut.
- Für die **Sit-ups** werden 3 Matten in der Halle ausgelegt.
- In einem Vorraum (Umkleidekabine) der Halle werden die Materialien für die **Rumpftiefbeuge** (Kastenoberteil, Mess-Skala) und die Messung der **Körperdaten** (Personenwaage, Zollstock, evtl. Matte) zurechtgelegt. Der Zollstock soll mit stabilen Klebestreifen exakt senkrecht an einer Wand fixiert werden. Dabei soll eine Wand ohne Fußleiste oder eine geeignete Tür gewählt werden.
- Der Aufbau/Umbau für den **6-min-Lauf** erfolgt nach Beendigung der ersten sechs Übungen.
- An allen Stationen sollen Sitzmöglichkeiten (Bänke, Matten) für die „Nichtaktiven“ bereitstehen.
- Die Nummernleibchen werden sortiert.

## 2.2. Vorbereitung mit Kindern

Die Kinder versammeln sich in der Halle. Nach einer Begrüßung und einer kurzen Erklärung, was getestet wird, erhalten die Kinder ihre Nummernleibchen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Kinder die Leibchen untereinander nicht tauschen. Die Nummern kommen nach vorne. Die Größe der Leibchen kann ggf. mit einem Knoten angepasst werden. Besser: Leibchen tief in die Hose stecken, aber so, dass die Nummern gut lesbar sind.

Die Klasse wird in drei Gruppen auf die Tester aufgeteilt, wobei die Nummernreihenfolge beibehalten wird. **Jeder Tester durchläuft mit seiner Gruppe den Parcours mit den ersten sechs Übungen. Die beiden letzten Übungen finden mit zwei neu zu bildenden Gruppen parallel statt.**

## 2.3. Die Testung

Im Allgemeinen ist darauf zu achten, dass die Reihenfolge der motorischen Einzeltests beibehalten wird:

(In Klammern sind ganz grobe Richtzeiten pro Übung in Minuten angegeben)

<u>Gruppe 1</u>	<u>Gruppe 2</u>	<u>Gruppe 3</u>
1. 10m (20m)-Sprint (10)	Wiegen/Messen (10)	Messen /Wiegen (10)
2. Wiegen/Messen (10)	10m (20m)-Sprint (10)	10m (20m)-Sprint (10)
3. Ball-Beine-Wand (15)	Ball-Beine-Wand (15)	Ball-Beine-Wand (15)
4. Hindernislauf (10)	Hindernislauf (10)	Hindernislauf (10)
5. Medizinballstoßen (8)	Medizinballstoßen (8)	Medizinballstoßen (8)
6. Standweitsprung (8)	Standweitsprung (8)	Standweitsprung (8)
7. Sit-Up (10)	Sit-Up (10)	Sit-Up (10)
8.  -----Rumpftiefbeuge / 6-min-Lauf (10)-----		
9.  -----6-min-Lauf / Rumpftiefbeuge (10)-----		

- Die Kinder einer Gruppe, die die Übung nicht gerade ausführen, sollen auf einer Bank in der richtigen Nummern-Reihenfolge sitzen.
- Der „schnellste Tester“ übernimmt Gruppe 1; der „langsamste Tester“ übernimmt Gruppe 3
- Die erste motorische Übung ist immer der 10m-Sprint (20m-Sprint), danach wird als zweite motorische Übung unbedingt BBW durchgeführt.
- Danach sind in dieser Reihenfolge Hindernislauf, Medizinballstoßen, Standweitsprung (SWS), Sit-Up durchzuführen.
- Rumpftiefbeuge (RTB) und 6-min-Lauf werden immer parallel zum Schluss durchgeführt.
- Bei „Staus“ an den Übungen (meist beim Hindernislauf) und nur im zwingenden Ausnahmefall können die Übungen Situp, SWS oder Medizinballstoßen vorgezogen werden. Dies ist aber nur in den seltensten Fällen angezeigt und nur zulässig, wenn erhebliche Wartezeiten entstehen würden.
- Sollte die eigene Gruppe schon den Sit-Up Test abgeschlossen haben, kann ein Tester beim Sit-Up Test bei einer anderen Gruppe aushelfen. Die Kinder sollten sich dazusetzen und nicht herumlaufen.
- Rumpftiefbeuge muss parallel mit dem 6-min-Lauf zum Schluss durchgeführt werden.
- Rumpftiefbeuge und 6-min-Lauf werden in zwei großen Gruppen parallel durchgeführt. Der Testleiter ruft nach Durchführung der ersten sieben Check!-Module (sechs Übungen + Wiegen/Messen) die gesamte Klasse zusammen und erklärt allen den 6-min-Lauf, danach führt ein Tester mit einer Klassenhälfte im Vorraum die Rumpftiefbeuge durch, zwei Tester führen mit der anderen Hälfte den Lauf in der Halle durch. Danach wird gewechselt.
- Vorher sind störende Materialien in die Mitte der Halle zu verstellen und Gefahrenstellen wie Bänke, Taue, Seile, Ketten aus der Nähe der Laufstrecke zu entfernen bzw. entsprechend zu sichern.

### **3. Messung der Körperdaten**

#### **3.1. Körpergröße**

Zur Messung der Körpergröße stellt sich das Kind ohne Schuhe mit dem Rücken an den Zollstock: Füße an die Wand, Füße zusammen, Kopf an die Wand, Klemmbrett zum Ablesen auf den Kopf. Den Messwert auf 1 cm genau eintragen.

#### **3.2. Gewicht**

Zur Messung des Gewichts stellt sich das Kind ohne Schuhe mit leichter Bekleidung auf die Waage und das Gewicht erscheint nach einigen Sekunden. Waage außerhalb des Sichtfeldes der restlichen Gruppe positionieren. **Den Messwert auf 100 g genau eintragen.** Vermerk auf dem Erfassungsbogen, wenn „schwere Kleidung“ getragen wurde, wie Pullis, lange Hosen etc.

(Im EDV-Programm wird für die Kleidung später immer nur 500 g abgezogen).

### **4. 10m-Sprint (20m-Sprint)**

#### **4.1. Testziel**

Messung der Beschleunigungsfähigkeit/ Aktionsschnelligkeit

#### **4.2. Testaufbau**

Eine **20 m** lange Laufstrecke wird ausgemessen und mit Start- und Zielmarkierungen versehen. Auf der Höhe von **1 m und 11 m** werden weitere Linien auf dem Boden aufgebracht, wo die Zeitmessanlagen (Lichtschraken) genau positioniert und exakt ausgerichtet werden. Auf Höhe von **14 m** werden zusätzliche Markierungen („Ziellinie“, Kegel) angebracht. Auf dieser Höhe steht der Tester - für das Kind ist hier erst die „Ziellinie“, die Zeit wird jedoch elektronisch zwischen **Meter 1 und 11** gemessen. Hinter dem Ziel soll genügend Auslaufraum sein und eine Weichbodenmatte soll zur Sicherheit am Ende der Laufstrecke an der Wand leicht schräg aufgestellt (angelehnt) sein (raue Matten-Seite an die Wand). Zwischen Startlinie und Wand muss ein Mindestabstand von **80 cm** gewahrt sein. - Das Kind steht im Hochstart hinter der Startlinie.

Die Ziellinie bei 20 m wird nur für den Notfall angebracht, dass die Lichtschraken überraschend ausfallen. In diesem Fall wird ein 20 m-Sprint handgestoppt durchgeführt.

*Die Wahrscheinlichkeit für den Ausfall einer Lichtschranke ist sehr gering. Die wahrscheinlichsten Fehler sind: Batterien leer, Speicher voll, Linsen verdreckt. Alle diese „Fehler“ kann der Testleiter (TL) selber beheben.*



### 4.3. Testaufgabe und Testdurchführung

Alle Kinder sitzen in der richtigen Reihenfolge auf einer Bank an der Stirnseite der Halle neben dem Start und nur ein Kind steht hinter der Startlinie (80 cm). Auf das Kommando „Fertig –Los!“ startet das erste Kind aus dem Hochstart. (Das Kommando „Los!“ ersetzt den Startschuss und erfolgt dementsprechend laut und „zackig“, kurz nach dem „Fertig“. Zur optischen Unterstützung des Startkommandos wird eine Hand aus Schulterhöhe, für das Kind deutlich sichtbar, nach unten geschneilt) Die Teststrecke soll möglichst schnell durchlaufen werden. Nach dem Sprint geht das Kind langsam an der Seite zurück (ohne andere Gruppen zu stören) und setzt sich hinten an wieder auf die Bank. Ist die Bahn frei, kann das nächste Kind gestartet werden. Wenn alle Kinder einer Gruppe ihren ersten Lauf absolviert haben, beginnt der zweite Durchlauf in gleicher Form. Jedes Kind hat also zwei Versuche (Sprints). **Der Tester steht an der Ziellinie (14-m-Linie).**

### 4.4. Gerätebedarf

Zeitmessanlage, Maßband, Klebeband, Weichbodenmatte, „4 Hütchen“, Kleiner Kasten als „Tisch“

### 4.5. Testanweisung für die Kinder

„An dieser Station sollt ihr die 10-Meter-Sprint-Strecke so schnell ihr könnt durchlaufen. Das hier ist die Startlinie und da hinten bei den „Hütchen“ (Kegel) ist das Ziel, da stehe ich gleich und gebe das Kommando „Fertig-Los“; das erste Kind stellt sich gleich hinter der Startlinie auf. Bei „Los“ müsst ihr am Start „explodieren“ und so schnell ihr könnt bis ins Ziel rennen. Dann geht ihr langsam zurück und setzt euch auf die Bank, dann läuft der Nächste. Wenn alle durch sind, habt ihr einen zweiten Versuch und könnt versuchen noch schneller zu laufen. Zwischendurch „piepst“ es zweimal, davon lasst ihr euch nicht stören, ihr rennt durch bis zum Ziel“

**Wichtige Hinweise für die Kinder:** So schnell wie möglich rennen; am Start „explodieren“; bis zum Ziel durchlaufen. Wenn ein Kind im ersten Versuch den Start „verschlafen“ hat, für den zweiten Lauf darauf hinweisen und entsprechend anspornen.

### 4.6. Messwertaufnahme

**Die Laufzeit wird für den 10m-Sprint elektronisch auf 1/100 Sekunden gemessen.** Beide Zeiten eintragen - der bessere der zwei Läufe wird gewertet. Es gibt keinen Fehlstart, da ohnehin „fliegend“ elektronisch gemessen wird. Das Startkommando wird dennoch gegeben, damit die Kinder am Start richtig „explodieren“.

## **5. Ball-Beine-Wand (BBW)**

### **5.1. Testziel**

Messung der Gesamtkörperkoordination bei Präzisionsaufgaben

### **5.2. Testaufbau**

Im Abstand von **3 m** zur Wand wird eine **1 m** lange Abwurfline auf dem Boden markiert. **50 cm** vor und hinter der Linie werden je zwei Markierungen als Eckpunkte eines Quadrates geklebt. Diesen Quadratmeter darf das Kind bei einem Fünf-Punkte-Versuch nicht verlassen. Die Wand soll bis in eine Höhe von **3 m** eine glatte Oberfläche haben. Zur Orientierung dient eine Markierungsscheibe mit einer Oberkante von **1,50 m**.

Der Aufbau muss gewährleisten, dass die Kinder die Bälle auch weiträumig erlaufen können; Mindestabstand von **3,50 m** zu beiden Seiten.

Kann ein Kind den Ball nicht fangen oder berühren, weil durch bauliche Begebenheiten der Ball verspringt oder weil der Aufbau dies verhindert, ist der Versuch zu wiederholen und nicht zum Nachteil des Kindes zu werten.

Die nichtaktiven Kinder sitzen auf einer Bank in der richtigen Reihenfolge.

### **5.3. Gerätebedarf**

Gymnastikball, Maßband, Klebeband, Markierungsscheibe.

### **5.4. Testaufgabe und Testdurchführung**

Ein Gymnastikball soll durch die gegrätschten Beine nach hinten an die Wand geworfen und nach einer halben Drehung der Versuchsperson wieder gefangen werden, ohne dass er den Boden berührt.

Die Testperson steht mit dem Rücken zur Wand mit den Fersen an der Abwurfline (die Distanz der Fersen zur Wand beträgt also 3 m) und hält den Ball in beiden Händen. Nach dem direkten Wurf durch die Beine an die Wand richtet sie sich möglichst schnell auf und führt eine halbe Drehung zur Wand aus. Der von der Wand zurückprallende Ball ist wieder zu fangen. Je nach Ausführung gibt es unterschiedliche Punktzahlen (0-5 Punkte).

Der Tester erklärt die Aufgabe und demonstriert dabei alle Abstufungen der Punkteverteilung. Die Versuchsperson ist über die Punktevergabe zu informieren.

Jedes Kind aus der Gruppe hat insgesamt 10 Versuche, die aufgeteilt sind in zwei Serien zu fünf Versuchen. Wenn alle Kinder der Gruppe die erste Serie absolviert haben, folgt die zweite Serie.

Der Tester steht so, dass er die Durchführung genau beobachten kann und dem Kind dabei genug Bewegungsfreiheit lässt.

## 5.5. Testanweisung für die Kinder

„An dieser Station sollt ihr den Gymnastikball durch die Beine an die Wand werfen, Euch schnell umdrehen und ihn wieder auffangen, ohne dass er 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. Die Markierungsscheibe an der Wand dient Euch zur Orientierung, wohin ihr den Ball werfen sollt.“ Der Tester macht die perfekte Ausführung vor und erklärt dann analog die weiteren Punkte-Abstufungen mit jeweiliger Demonstration (siehe 5.6 Messwertaufnahme) beginnend bei 0 Punkte bis hoch zu 5 Punkte.

„Weil es sehr schwer ist, fünf Punkte zu erzielen, gibt es hier Abstufungen von 0 bis 5 Punkte:

Null Punkte gibt es, wenn ihr es nicht schafft, den Ball direkt gegen die Wand zu werfen, sondern der Ball vorher schon den Boden berührt.

Einen Punkt bekommt ihr schon, wenn ihr den Ball direkt gegen die Wand werft, danach passiert aber nichts.

Zwei Punkte gibt es, wenn ihr den Ball direkt gegen die Wand werft, euch rechtzeitig umdreht, den Ball aber nicht fangen könnt.

Drei Punkte – und das ist schon ziemlich gut (**beim CHECK!**) – bekommt ihr, wenn ihr den Ball direkt gegen die Wand werft, euch umdreht und den Ball nach einer Bodenberührung fangen könnt.

Vier Punkte erzielt ihr, wenn ihr den Ball gegen die Wand werft und den Ball irgendwo im Raum fangen könnt ohne dass er den Boden berührt hat.

Und fünf Punkte gibt es, wenn ihr den Ball ohne Bodenberührung nach einer halben Drehung an genau der gleichen Stelle fangen könnt.“

### **Wichtige Hinweise:**

„So tief herunterbeugen, dass ihr durch die (gegrätschten) Beine die Zielscheibe sehen könnt“

„(Einmal) kräftig Schwung holen und den Ball (hinter dem Po) spät loslassen“

„Schwung nicht zu hoch ausholen“

„Versucht den Ball über die Markierungsscheibe zu werfen“

„Je höher ihr den Ball gegen die Wand werft, umso länger ist er in der Luft und ihr habt mehr Zeit zum Fangen“

„Erst werfen, dann drehen“

## 5.6. Messwertaufnahme

Die Aufgabe enthält die Teilelemente:

- \* Ball durch die Beine werfen
- \*Körperdrehung
- \*Ball fangen

Für die Lösung bzw. Teillösung werden folgende Punkte vergeben:

0 Punkte:	Der Ball trifft nach dem Wurf nicht direkt die Wand, sondern berührt bereits vorher den Boden.
1 Punkte:	Der Ball trifft nach dem Wurf ohne vorherige Bodenberührung die Wand, es erfolgt dann aber keine weitere erforderliche Aktion, wie Drehung, aktives Berühren etc. des Kindes.
2 Punkte:	Der Ball trifft nach dem Wurf ohne vorherige Bodenberührung die Wand, es erfolgt eine rechtzeitige Drehung des Kindes, der Ball kann aber nicht oder erst nach mehrmaligem Bodenkontakt gefangen oder berührt werden.
3 Punkte:	Der Ball trifft nach dem Wurf ohne vorherige Bodenberührung die Wand. a) Der zurückprallende Ball wird (nach einer halben Drehung, <b>aber auch ohne halbe Drehung</b> ) gefangen, nachdem der Ball einmalig den Boden berührt hat. <b>Oder</b> b) Der zurückprallende Ball wird (nach einer halben Drehung, <b>aber auch ohne halbe Drehung</b> ) aktiv berührt (nicht gefangen), ohne dass der Ball vorher den Boden berührt hat.
4 Punkt:	Der Ball trifft nach dem Wurf ohne vorherige Bodenberührung die Wand. Der zurückprallende Ball wird (nach einer halben Drehung, <b>aber auch ohne halbe Drehung</b> ) gefangen, ohne dass der Ball den Boden berührt, allerdings mit Ortsveränderung der Versuchsperson.
5 Punkte:	Der Ball trifft nach dem Wurf ohne vorherige Bodenberührung die Wand. Der von der Wand zurückprallende Ball wird nach einer halben Drehung auf der gleichen Stelle (im Quadrat) gefangen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Die Drehung erfolgt um mindestens 135 Grad.

Für jede Serie wird über die Punkte der Einzelversuche eine Gesamtsumme errechnet. Als Testwert zählt die **Gesamtsumme** aller zehn Versuche aus beiden Serien.

Kann ein Kind den Ball nicht fangen oder berühren, weil durch bauliche Begebenheiten der Ball verspringt oder kann ein Kind den Ball nicht fangen oder erlaufen, weil der Aufbau dies

verhindert, ist der Versuch zu wiederholen und nicht zum Nachteil des Kindes zu werten. **Ist die Wiederholung jedoch schlechter als der Versuch, der behindert wurde, wird die Wertung des „behinderten Versuchs“ aufgeschrieben.**

## **6. Hindernislauf linear**

### **6.1. Testziel**

Messung der Koordinationsfähigkeit

### **6.2. Testaufbau**

Der Start (gleichzeitig Ziel) wird durch eine **1,50 m** lange Bodenmarkierung (Klebeband) gekennzeichnet. Links und rechts der Linie werden zusätzlich zwei Hütchen aufgestellt. Mittig auf der Linie wird eine Tischklingel positioniert. In einer Entfernung von **3,50 m** (Mitte Kastenteil) wird ein Kastenteil aufgestellt (Zapfen zeigen nach hinten). In das Kastenteil wird eine Turnmatte gelegt. Neben dem Kastenteil ist die Markierung auf dem Boden so anzubringen, dass diese vom Tester an der Ziellinie gut zu sehen ist. Verschiebt sich das Kastenteil, ist dieses wieder richtig zu positionieren. Die wartenden Kinder sollen sich auf eine Matte oder Bank jenseits des Zielbereichs positionieren.

### **6.3. Gerätebedarf**

Stoppuhr, Maßband, Klebeband, 1 Kastenzwischenteil, 1 Turnmatte, 2 Hütchen, 1 Tischklingel

### **6.4. Testaufgabe und Testdurchführung**

**Der Tester demonstriert den richtigen Ablauf, indem der gesamte „Hindernislauf linear (HLL)“ vom Tester komplett und deutlich vorgemacht und erklärt wird.**

Die Versuchsperson wartet am Start, hinter der Startlinie stehend und rechts oder links von der Klingel, auf das Kommando „Fertig - Los!“ und absolviert den Hindernislauf. Bei „Los“ betätigt das Kind die Klingel (Stoppuhr wird erst beim Klingeln gestartet) und läuft dann so schnell wie möglich bis zum Kastenteil, taucht schnell hindurch („Durchtauchen“ ist in der Regel am schnellsten, Durchrollen etc. ist auch erlaubt) und springt (steigt, klettert, etc.) anschließend darüber. Nun läuft das Kind wieder so schnell wie möglich zur Start- und Ziellinie zurück und betätigt die Klingel. Dann läuft es erneut zum Kasten, taucht hindurch, springt drüber und läuft zur Start- und Ziellinie zurück. Insgesamt muss jedes Kind 3 x hin- und zurücklaufen (also 6 x 3,5m) und am Ende die Klingel zum vierten Mal betätigen (= Ziel), wobei dann die Laufzeit gestoppt wird.

### **6.5. Testanweisung für die Kinder**

„An dieser Station sollt ihr möglichst schnell einen Hindernislauf absolvieren. Ihr steht an der Startlinie. Wenn ich „Fertig - Los“ rufe, betätigt Ihr die Klingel und lauft so schnell Ihr könnt bis zum Kasten, dort müsst ihr schnell durch das Kastenteil durch und dann schnell darüber. Nun lauft ihr schnell zur Start- und Ziellinie zurück und betätigt die Klingel erneut. Das Ganze macht ihr insgesamt 3-mal. Ich zähle laut für euch mit und sage euch, wenn Ihr fertig seid, also lauft einfach die ganze Zeit so schnell ihr könnt. Achtet unbedingt darauf, dass Ihr immer die Klingel betätigt, sodass ein Ton entsteht. Ich mache Euch das jetzt langsam vor. Ihr lauft aber gleich so schnell es geht!“

#### **Wichtige Hinweise:**

„Achtet unbedingt darauf, dass Ihr immer die Klingel betätigt, sodass ein Ton entsteht.“

### **6.6. Messwertaufnahme**

Die Messung beginnt mit der ersten und endet mit der vierten Berührung der Klingel. Der Tester zählt dabei laut mit. **Es wird auf 1/100 Sekunde genau gemessen. Jede Testperson hat einen Wertungsdurchgang und nur einen Fehlversuch.** Die Testperson darf noch einmal starten, wenn sie im Verlauf einen (nicht schnell korrigierbaren) Fehler macht. Korrigiert das Kind sofort („Reaktion ohne Denken“), läuft der Parcours und die Zeit weiter. Reagiert das Kind nicht sofort, wird der Lauf abgebrochen, neu erklärt und das Kind startet ein zweites Mal. Werden jetzt Fehler gemacht, wird korrigiert aber die Zeit läuft weiter.

## **7. Medizinball-Stoßen**

### **7.1. Testziel**

Messung der Schnellkraft der Armmuskulatur

### **7.2. Testaufbau**

Im Abstand von **50 cm** zu einer (rückseitigen) Wand wird eine **ca. 80 cm** lange Markierung (Abstoßlinie) am Boden angebracht, mit der ein Maßband am Boden befestigt wird. In der Mitte der Abstoßlinie wird im rechten Winkel eine Quermarkierung angebracht. Das Maßband soll parallel und nah an einer Hallenwand (diese schließt im rechten Winkel an die rückseitige Wand an) ausgelegt und befestigt werden. Bei der Abstoßlinie beginnt das Maßband bei **0 cm**, alle folgenden **100 cm** wird das Maßband mit Klebestreifen-Markierungen, die 50 - 80 cm lang sind, fixiert. Über das Ende des Maßbandes (bei ca. 8 m) wird ein kleiner Kasten zum Schutz gestellt.

Die nichtaktiven Kinder sitzen auf einer Bank in der richtigen Reihenfolge.

### 7.3. Gerätebedarf

1 kg Medizinball (CHECK!) oder 2 kg Medizinball (ReCHECK!), Maßband, Klebeband, kleiner Kasten

### 7.4. Testaufgabe und Testdurchführung

Die Versuchsperson soll einen 1 kg (CHECK!) bzw. 2 kg (ReCHECK!) schweren Medizinball mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen halten, wobei die Daumen nach unten zeigen, und versuchen, aus dem Stand den Medizinball möglichst weit nach vorne zu stoßen. Die Versuchsperson steht mit parallel hüftbreit aufgestellten Füßen mit dem Rücken zur Wand. Die Fußspitzen weisen in Richtung der Abwurfmarkierung. Leichtes Schwungholen mit dem Oberkörper (ca. 40-50 cm) und leichte Kniebeugung sind erlaubt. Der Tester demonstriert die Aufgabe. Es wird der Hinweis gegeben, den Medizinball schräg nach oben wegzustoßen. Übertreten über die Markierungslinie und Abspringen sind nicht erlaubt. **Die Zehenspitzen dürfen sich also nicht vom Boden lösen, die Fersen dürfen dagegen im Abstoß angehoben werden.** Die Kinder haben zwei Versuche direkt hintereinander.

Der Tester steht neben dem Maßband auf Höhe der zu erwartenden Weite und hat dabei sowohl Maßband als auch das Kind im Blick.

### 7.5. Testanweisung für die Kinder

„Hier sollt ihr den Medizinball möglichst weit mit den Armen stoßen. Stellt Euch hinter der Linie auf und haltet den Ball mit angewinkelten Armen vor der Brust. Stoßt jetzt den Ball möglichst weit. Ihr müsst darauf achten, dass ihr nicht über die Linie tretet. Ihr habt zwei Versuche. ihr könnt mit dem Oberkörper leicht Schwung holen.“

#### Hinweise:

„Versucht meinen Kopf zu treffen, dann hat der Ball eine gute Flugbahn/ Flughöhe.“

### 7.6. Messwertaufnahme

**Die Weite des Stoßes wird auf 10 cm genau gemessen.** Die Versuchsperson hat zwei Wertungsversuche. Der weiteste Stoß wird gewertet. Wird ein Stoß falsch ausgeführt, ist er zu wiederholen. Als Fehler gelten das Überschreiten der Bodenmarkierung, Abspringen vom Boden sowie eine fehlerhafte Ausführung (z.B. Werfen des Medizinballes).



## **8. Standweitsprung**

### **8.1. Testziel**

Messung der Kraft / Schnellkraft der unteren Extremität

### **8.2. Testaufbau**

Innerhalb des Volleyballfeldes oder parallel zur Wand mit einem Abstand von mindestens **100 cm** zur rückseitigen Wand wird eine **ca. 60 cm** lange Markierung (Absprunglinie) am Boden angebracht, mit der ein Maßband am Boden befestigt wird. In der Mitte der Absprunglinie wird im rechten Winkel eine Quermarkierung angebracht. Bei der Absprunglinie beginnt das Maßband bei **0 cm**, alle folgenden **100 cm** wird das Maßband mit einer Klebestreifen-Markierung fixiert. Über das Ende des Maßbandes (bei ca. 3 m) wird ein kleiner Kasten zum Schutz gestellt.

### **8.3. Gerätebedarf**

Holzstab (als Ablesehilfe), Maßband, Klebeband, kleiner Kasten

### **8.4. Testaufgabe und Durchführung**

Die Testperson steht hinter der Absprunglinie („Nulllinie“) mit paralleler Fußstellung und soll versuchen, aus dem Stand beidbeinig so weit wie möglich zu springen. Die Landung soll gleichfalls beidbeinig erfolgen. Bei der Landung darf kein Körperteil (meist Füße, Po, Hände) nach hinten ausstellen, fallen oder greifen. Eine Vorwärtsbewegung nach der korrekten Landung ist erlaubt. Allerdings muss an der Stelle der Ferse des hinteren gelandeten Beines gemessen werden. Die Kinder haben zwei Versuche direkt hintereinander. Fehlerhafte Durchführungen werden wiederholt. Es sollen zwei gültige Wertungsversuche erzielt werden. Der Tester demonstriert den Sprung.

### **8.5. Testanweisung für die Kinder**

„Hier sollt ihr aus dem Stand so weit springen, wie ihr könnt. Stellt euch dazu hinter der Absprunglinie auf, holt mit den Armen Schwung und springt dann mit beiden Beinen gleichzeitig so weit ihr könnt. Ihr müsst schnell und kräftig abspringen. Achtet bei der Landung darauf, dass ihr stehen bleibt und nicht nach hinten fallt, greift oder tretet. Ihr habt zwei Versuche direkt hintereinander.“



### 8.6. Messwertaufnahme

Gemessen wird die gesprungene Weite von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes. Zur Messung legt der Tester den Holzstab an der hinteren Ferse an und liest die Weite zentimetergenau am Maßband ab. Gewertet wird der bessere der zwei Versuche.

## 9. Sit-Up

### 9.1. Testziel

Messung der Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

### 9.2. Testaufbau

Die Versuchsperson liegt in Rückenlage auf einer Matte. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander auf den Boden gestellt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte **ca. 80 Grad** betragen. Die Füße werden vom Tester festgehalten, damit sie sich nicht vom Boden lösen können. Die Versuchspersonen halten ihre Hände so, dass die Daumen hinter den Ohrläppchen „eingeklemmt“ werden und die anderen Fingerspitzen der Hand die Schläfen berühren. Die nichtaktiven Kinder sitzen auf einer Matte oder Bank.

### 9.3. Gerätebedarf

Stoppuhr, Matte

### 9.4. Testaufgabe und Testdurchführung

Die Versuchsperson soll innerhalb von **40 Sekunden** möglichst viele Sit-Ups durchführen. Die Versuchsperson hebt den Oberkörper an (möglichst Wirbelsäule „aufrollen“; gerades Aufrichten der Wirbelsäule ist aber auch gültig), bis die Ellenbogen die Knie bzw. die Oberschenkel berühren, bzw. zumindest möglichst nah daran kommen (Abstand maximal 3-5 cm, wenn sich dabei die Schulterblätter deutlich vom Boden gelöst haben), dann legt sie den Oberkörper so weit ab, bis die Schulterblätter gerade Bodenkontakt haben. Der Tester demonstriert die richtige Durchführung. Der Tester zählt die korrekten Wiederholungen, die nichtaktiven Kinder dürfen nicht das Zählen übernehmen, aber gegebenenfalls mitzählen.

### 9.5. Testanweisung für die Kinder

„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. Ich halte euch dann an den Füßen fest. Ihr nehmt die Fingerspitzen an die Schläfen und den Daumen hinter das Ohrläppchen. Nun rollt ihr Euch so weit auf, bis ihr mit Euren Ellenbogen die Knie

oder Oberschenkel 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. Das Startkommando lautet „Fertig - Los!“.

## 9.6. Messwertaufnahme

Die Anzahl der Sit-Ups in 40 Sekunden wird vom Tester gezählt. Die Testperson soll während der Übungsdurchführung daran erinnert werden, in normaler Frequenz weiter zu atmen. Außerdem ist darauf zu achten, dass beim Anheben nicht die Hände hinter den Kopf genommen werden und nicht mit den Händen im Nacken oder am Kopf gezogen wird.

*Es werden nur die Wiederholungen gezählt, die korrekt durchgeführt wurden (berühren die Ellenbogen nicht ganz die Knie, aber entspricht die Ausführung dem Punkt 9.4. wird dies gezählt, aber auch gleichzeitig mit dem Hinweis „Ganz hoch“ oder „bis zu den Knien“ o.ä. korrigiert). Es wird auch gewertet, wenn nicht auf- und abgerollt wird, sondern mit geradem Rücken aufgerichtet und abgelegt wird.*

## 10. Rumpftiefbeuge

### 10.1. Testziel

Messung der Beweglichkeit der Körperrückseite (Rückenmuskeln, ischiocrurale Muskulatur)

### 10.2. Testaufbau

Im Vorraum wird auf das Kastenoberteil eines Sprungkastens eine Vorrichtung mit Zentimeterskala aufgebracht. Auf Höhe der Standfläche befindet sich der Messwert 30. Die Zentimeterskala zeigt Werte von ca. 8 bis 52 an. Die Versuchsperson steht ohne Schuhe auf dem Kastenoberteil hinter der Messvorrichtung. Die Zehenspitzen berühren die Rückseite der Skala (senkrecht Brett der Vorrichtung); die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt.

Die nichtaktiven Kinder stehen mit nackten Füßen bzw. in Socken (bei kalter Jahreszeit) auf einer Matte.

### 10.3. Gerätebedarf

Oberteil eines Sprungkastens, Mess-Skala, Matte

### 10.4. Testaufgabe und Testdurchführung

Die Versuchsperson soll aus dem Stand mit gestreckten Beinen an der Messskala mit den Händen möglichst weit nach unten kommen. Die Testperson steht auf dem Kastenoberteil

(ohne Schuhe) und beugt den Oberkörper nach vorne ab und bewegt die Hände entlang der Skala möglichst weit nach unten. Die Beine bleiben immer gestreckt, beide Hände werden parallel nach unten geführt. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren und der zwei Sekunden gehalten werden kann, unter Zuhilfenahme des Schreibbrettes, abgelesen. Der limitierende Faktor ist hier i.d.R. die ischiocrurale Muskulatur im Kniegelenk. **Deshalb darauf achten, wann die Beine im Kniegelenk nicht mehr vollständig gestreckt sind.**

### **10.5. Testanweisung für die Kinder**

„Bei diesem Test soll Eure Beweglichkeit im Hüftgelenk überprüft werden. Stellt Euch dazu auf den Kasten. Die Beine (Knie) müssen ganz gestreckt sein, die Zehenspitzen sind an der Kante des (senkrechten) Brettes. Beugt Euch dann vor und schiebt die Hände an der Messlatte entlang so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig dabei ist, dass ihr Eure Beine gestreckt lasst! Wenn es in den Knien/ Kniekehlen weh tut, hört ihr auf.“

### **10.6. Messwertaufnahme**

**Der Tester notiert den erreichten Skalenwert (der zwei Sekunden gehalten werden kann) jeder Testperson.** Er soll auf eine langsame Übungsausführung und die gestreckten Beine achten.

## **11. 6-min-Lauf**

### **11.1. Testziel**

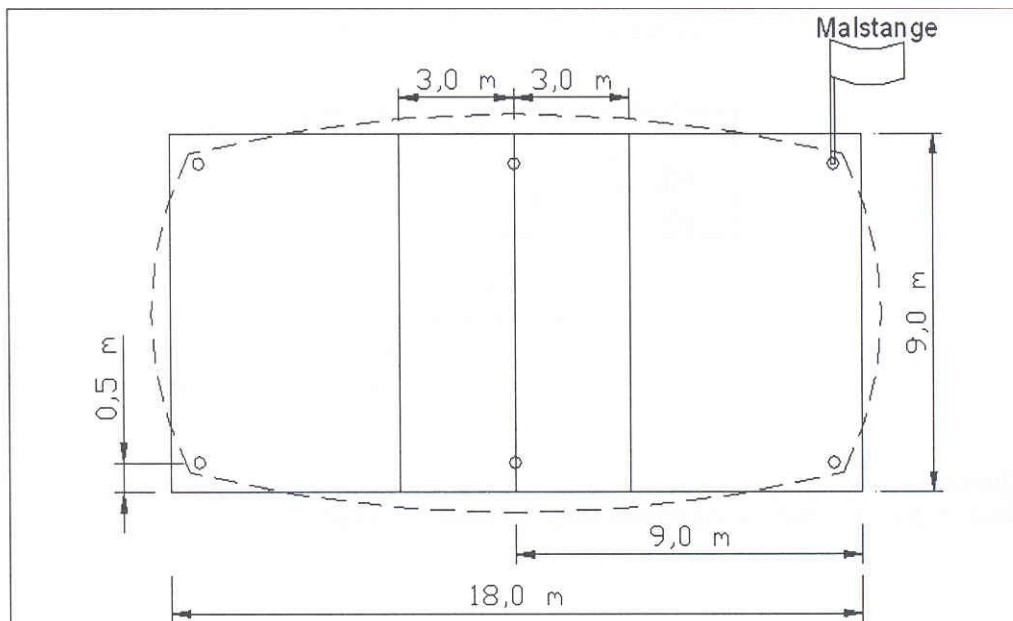
Messung der Ausdauerfähigkeit

### **11.2. Testaufbau**

Die Laufstrecke führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (**9 x 18m**). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten (Mitte) werden Markierungskegel aufgestellt. Es hat sich außerdem bewährt, diagonal Turnbänke im Innenraum an die Markierungskegel heranzustellen (ca. 20 cm Abstand), um ein Abkürzen zu verhindern. **Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern.** Die Startlinie befindet sich am Anfang einer Stirnseite, die Kinder laufen gegen den Uhrzeigersinn.

Vorher störendes Material in die Mitte der Halle verstellen und Gefahrenstellen wie Bänke, Taue, Seile, Ketten aus der Nähe der Laufstrecke entfernen bzw. entsprechend sichern.

Alle Kinder der Klasse werden zusammengerufen und setzen sich auf Bänke vor den erklärenden Tester.



### 11.3. Gerätebedarf

Sechs Markierungskegel, (vier Bänke), Stoppuhr, Laufliste

### 11.4. Testaufgabe und Testdurchführung

Die Kinder sollen das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen bis ca. 15 Personen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Wenn möglich wird jede Minute laut angesagt. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jede Versuchsperson stehen und setzt sich auf den Boden. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, gibt ein Helfer die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor.

#### **CHECK!**

Das vorgegebene Lauftempo für den Check! (Zweitklässler) liegt bei 21 Sekunden pro Runde (entspricht ca. 17 Runden => ca. 925 m => PR 58,3 bei achtjährigen Jungen; PR 83 bei achtjährigen Mädchen)

#### **ReCHECK!**

Das vorgegebene Lauftempo für den ReCheck (Fünftklässler) liegt bei 18 Sekunden pro Runde (entspricht 20 Runden => ca. 1080 m=> PR 71,4 bei elfjährigen Jungen; PR 92,7 bei elfjährigen Mädchen).

## 11.5. Testanweisung für die Kinder

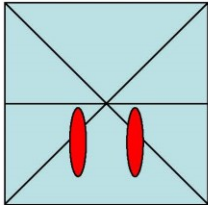
„Bei diesem Test sollt ihr sechs Minuten dauerlaufen. Stellt Euch dazu hinter der „Startlinie“ auf. Ich werde die ersten beiden Runden mit Euch laufen. Solange ich mitlaufe, darf mich keiner überholen. Danach höre ich auf, ihr lauft in Eurem Dauerlaufftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schließlich sechs Minuten durchhalten, d.h. ihr lauft ca. 20 Runden (diese Angabe kann man in der Erklärung durchaus für den Check! und ReCheck! verwenden), wenn ihr mein Tempo durchhaltet. Wem das Tempo zu schnell ist, der darf etwas langsamer, aber in seinem schnellsten „Dauerlaufftempo“ weiterlaufen. Die letzte Minute sage ich Euch an. Wenn die Zeit abgelaufen ist, rufe ich laut „Stopp“. Dann müsst ihr dort stehen bleiben, wo ihr gerade seid und setzt Euch genau dort auf den Boden. Das Startkommando lautet: Fertig - los!"

## 11.6. Messwertaufnahme

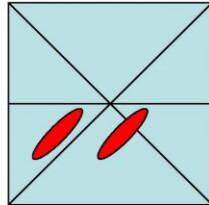
Der Messwert für jede Versuchsperson ist die in sechs Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet. Für die Messwertaufnahme werden pro Lauf zwei Tester benötigt. Ein Tester gibt dem Schreiber nach jeder Runde die Nummer der Versuchspersonen an, wenn diese die Startlinie durchlaufen. Die Tester stehen im Innenfeld auf Höhe der Startlinie. Die Ansage der Nummern sollte laut und deutlich, maximal in „Dreierpäckchen“ erfolgen. Nummern immer bereits ansagen, wenn die Kinder auf die „Zielgerade“, also auf die Längsseite vor der Startlinie, einbiegen.

Erlaubte Fußstellung bei BBW für 5 Punkte;  
Drehung beider Füße von mindestens 135 Grad; Beispiele:

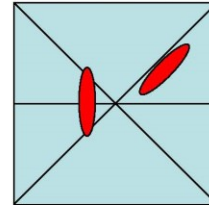
Beide Füße  
180 Grad



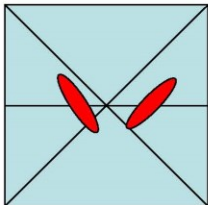
Beide Füße 135 Grad  
(Linksdrehung)



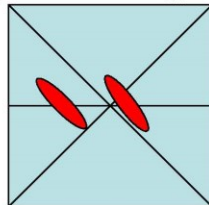
Ein Fuß 180 Grad  
Ein Fuß 135 Grad



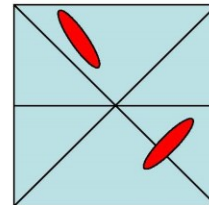
Ein Fuß 220 Grad  
Ein Fuß 135 Grad



Beide Füße 135 Grad  
(Rechtsdrehung)



Ein Fuß 220 Grad  
Ein Fuß 135 Grad



Um zu erkennen wo genau 135 Grad erreicht sind, sind hier die Diagonalen eingezeichnet.