

Sportmotorischer Test für das Sportprofil am HBG

Übersicht über die Testaufgaben

Testaufgabe/ Übung	Getestete motorische Fähigkeit	Primär beanspruchte Muskulatur
30m Sprint	Aktionsschnelligkeit	Untere Extremitäten
Bodenturnen	Koordination, Kraft, Beweglichkeit	Ganzkörper
Liegestütz	Kraftausdauer	Rumpf
Seitliches Hin-und Herspringen	Koordination unter Zeitdruck, Kraftausdauer	Untere Extremitäten
Kastenbumerang	Schnelligkeit, Geschicklichkeit	Ganzkörper
Ball-Wand-Ball durch die Beine	Koordination, Antizipationsfähigkeit	Obere Extremitäten
Slalomedribbling mit der Hand	Ballkoordination unter Zeitdruck, Schnelligkeit, Geschicklichkeit	Obere und untere Extremitäten, Ganzkörper
6 Minuten Lauf	Aerobe Ausdauer	Herz-Kreislauf-System

Durchführung des sportmotorischen Tests

Der sportmotorische Test findet in der Sporthalle statt und nutzt mindestens zwei Hallendrittel. Je nach Gruppengröße werden dafür zwei bis vier Schulstunden benötigt. Alle Schülerinnen und Schüler nehmen **am selben Termin** teil, um gleiche Bedingungen und somit **objektive und verlässliche Ergebnisse** zu gewährleisten.

Die Testaufgaben werden in einer festen Reihenfolge durchgeführt:

- **30-Meter-Sprint** zu Beginn
- **6-Minuten-Lauf** zum Abschluss

Durch diese einheitliche Organisation stellen wir sicher, dass alle Teilnehmenden unter denselben Voraussetzungen getestet werden und die Ergebnisse fair miteinander vergleichbar sind

Beschreibung der Testaufgaben

In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Testaufgaben im Detail vorgestellt. Die Beschreibungen beziehen sich jeweils auf die Durchführung mit **einer Testperson**, um den Ablauf möglichst übersichtlich und nachvollziehbar darzustellen.

1. 30m-Sprint

Testziel: Die Testaufgabe ‚30 Meter Sprint‘ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson muss die Strecke in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

Testdurchführung:

In der Halle werden 30 Meter mit einem Klebeband, Linien, Hütchen markiert. Der Starter steht auf der Höhe der Startlinie, die Zeitnehmer auf Höhe der Ziellinie. Das Kommando ist: Auf die Plätze -- fertig – los. Der Zeitnehmer beginnt die Zeitnahme beim akustischen Startsignal und beendet das Zeitnehmen beim Überqueren der Ziellinie.

Die Testperson startet aus dem Hochstart. Jede Testperson hat zwei Versuche, der bessere zählt.

Fehlerquellen:

- Startlinie darf nicht übertreten werden
- Fehlstart: sofort Lauf abbrechen und wiederholen
- Startkommando laut und deutlich sprechen

2. Turnen – Boden

Testziel: Bei der Übung Bodenturnen wird die Kraft, Beweglichkeit, Orientierungsfähigkeit und die Koordination überprüft. Die Testperson muss auf einem Bodenläufer die vorgegebene Bodenkür turnen.

Testdurchführung:

Es wird ein Bodenläufer ausgelegt. Die Testperson beginnt an einem Ende des Bodenläufers. Zu turnen sind in einer flüssigen Abfolge und in korrekter Ausführung folgende Elemente:

- Handstand 2 sec. Halten / Handstand abrollen
- Rolle vorwärts
- Strecksprung halbe Drehung,
- Rolle rückwärts
- Rad rechts oder links

Element	Handstand		Rolle	Strecksprung	Rolle	Rad
Variante	2 Sek halten	Abrollen	Rolle vw	Strecksprung ½ Drehung	Rolle rw	Rad re oder li
Bepunktung	1 Punkt	2 Punkte	1 Punkt	1 Punkt	1 Punkt	1 Punkt

Pro richtig geturntes Element gibt es nach Schwierigkeitsstufe 1 bzw. 2 Punkte – Die maximale Gesamtpunktzahl beträgt 6 Punkte. Bei unsauberem Turnen oder nicht Können gibt es für das Element keinen Punkt! Jede Testperson hat nur 1 Durchgang!

Fehlerquellen

Handstand (2 sec. Halten)

wird nicht gestanden, nur anschwingen oder flüchtig (gibt Abzug!).

Handstand abrollen

Hohlkreuz, der Handstand wird nicht gehalten und es folgt direkt eine Rollbewegung, Beine werden schnell zur Brustangezogen.

Rolle vorwärts

Beine nicht gestreckt, Rollbewegungen über den Kopf (Purzelbaum), Aufstehen nur durch Hände möglich.

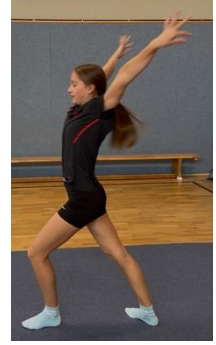
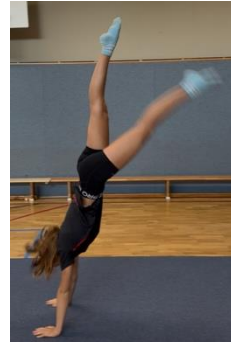
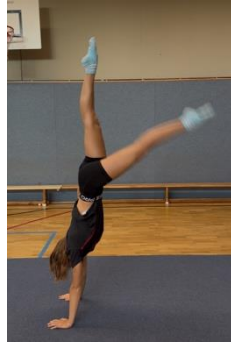
Rolle rückwärts

wird über die Schulter gerollt, Landung auf den Knien

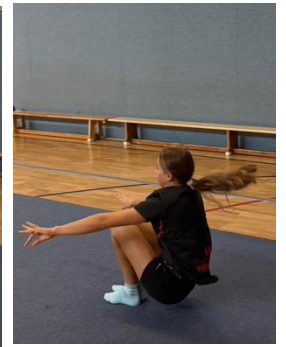
Rad

nicht in der Achse, Beine nicht gestreckt, Beine nicht weit gespreizt

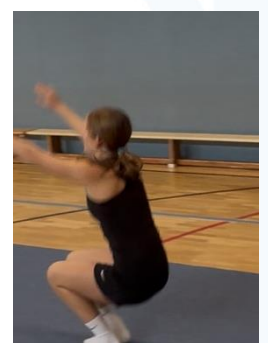
Handstand 2sec.



Handstand abrollen



Rolle vw.



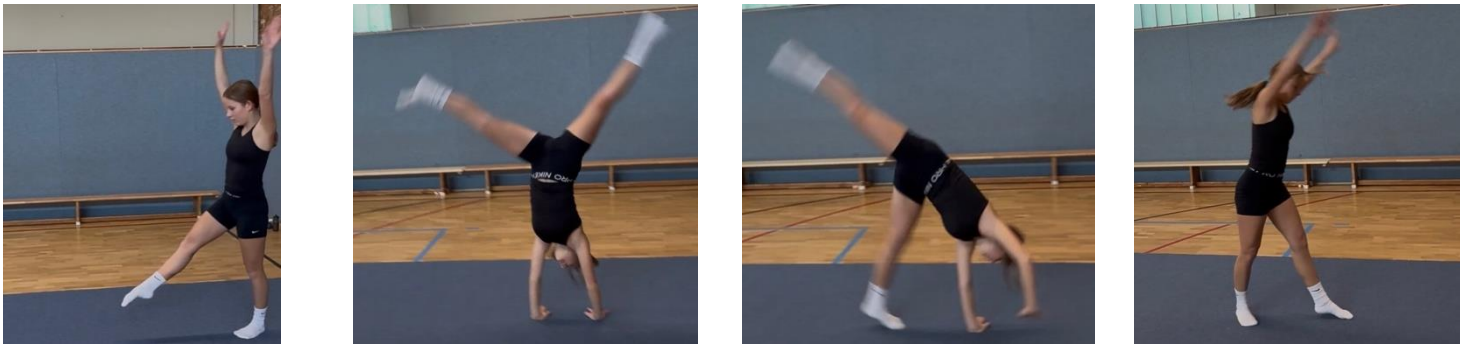
Rolle rw.



Rad links



Rad rechts



3. Liegestütz

Testziel: Hier wird die Kraftausdauer der oberen Extremitäten überprüft. Die Testperson soll innerhalb 40 Sekunden so viele Liegestützen wie möglich durchführen.

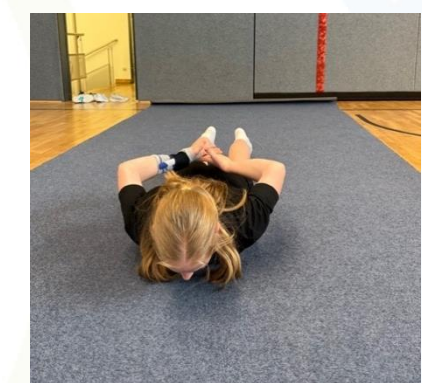
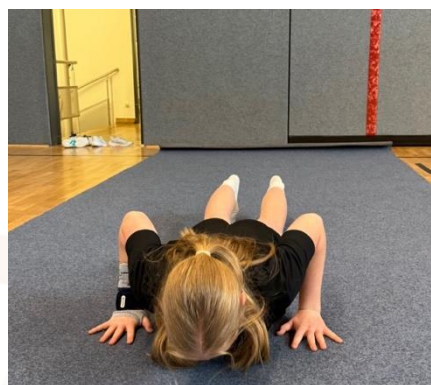
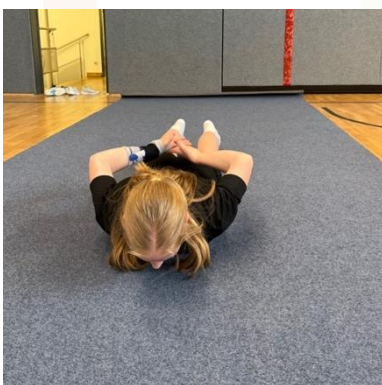
Testdurchführung:

Vor Beginn der Übung demonstriert der Testleiter die Testaufgabe und weist auf die wichtigsten Dinge der Übung hin. Die Testperson hat im Anschluss zwei Probendurchgänge.

In der Ausgangsposition liegt die Testperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nach dem Startkommando löst die Testperson die Hände vom Gesäß und setzt sie neben den Schultern ab und drückt sich nach oben. Die Arme müssen nun gestreckt sein und es muss eine saubere schiefe Ebene sein. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und auf die andere Hand gesetzt. Während dieser Position haben nur die Hände und Füße Kontakt zum Boden. Den Rumpf und die Beine müssen die Testperson komplett gestreckt halten. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach werden die Arme wieder gebeugt, der Körper in Bauchlage abgelegt, die Hände wieder zum Gesäß geführt, das heißt ein Liegestütz ist erst dann abgeschlossen, wenn sich die Hände der Testperson wieder auf dem Rücken berühren. Die Testperson absolviert einen Durchgang à 40 Sekunden, wobei nur korrekt ausgeführten Liegestützen gezählt werden.

Fehlerquellen:

- Hohlkreuz
- Körperstreckung nicht korrekt
- Die Hände werden im „Springen“ zusammengeführt



4. Seitliches Hin- und Herspringen

Testziel: Diese Übung dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck und der Konzentrationsfähigkeit.

Testdurchführung:

In der Halle wird eine Linie bestimmt. Je zwei FüÙe rechts und links von der Linie wird ein Sektor mit Hütchen, Klebeband oder Markierungen gesetzt.

Die Testperson springt auf ein Kommando beidbeinig und mit einigermaßen geschlossenen FüÙen von einem Sektor zum anderen. Die Linie darf nicht berührt werden und auÙerhalb des Sektors zählt ebenfalls nicht.

Nur korrekt ausgeführte Sprünge werden in 30 Sekunden gezählt.

Jede Testperson hat 1 Durchgang!

Fehlerquellen:

- o Linie berührt
- o Sektor verlassen
- o Sprünge nicht korrekt ausgeführt



5. Kastenbumerang

Testziel: Hier werden die koordinativen Fähigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit überprüft. Ziel ist es, so schnell wie möglich durch den Parkour zu kommen.

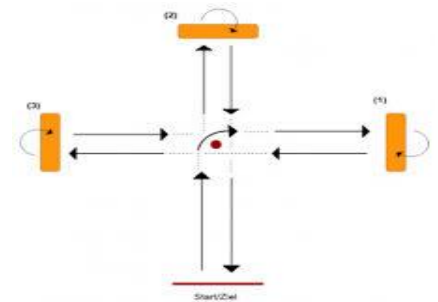
Testdurchführung:

In der Halle werden 3 Kastenteile mit je 4 Metern Abstand zu einem Hütchen (in der Mitte) als Viereck aufgebaut. An der vierten Stirnseite dient ein Hütchen als Startpunkt.

Die Testperson startet vom Hütchen, rennt um das mittlere Hütchen (re oder li) und geht über das erste Kastenteil, da drunter kriechen, um das mittlere Hütchen, nächster Kastendeckel....

Ende des Kastenbumerangs ist, wenn die Testperson das Starthütchen wieder erreicht hat.

Jeder hat einen Übungsdurchgang. Pro Testperson einen Testdurchgang. Die Zeit wird gestoppt.



Fehlerquellen:

- Falsch ums Hütchen
- Zu weit und zu hoch über die Kastenteile



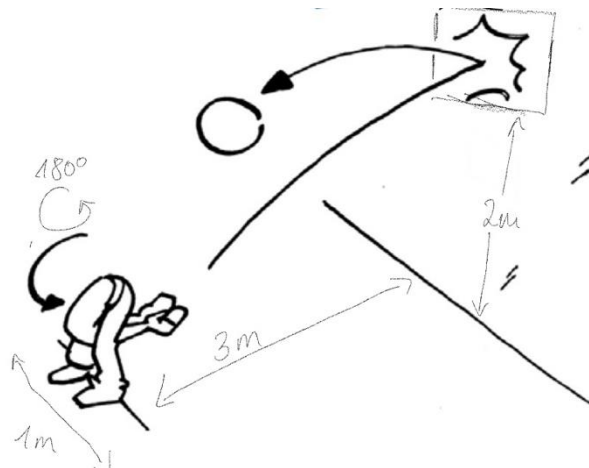
6. Ball- Beine- Wand- Fangen

Testziel: Bei dieser Übung werden die Koordinationsfähigkeiten (Antizipationsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit) überprüft.

Testdurchführung:

Vor einer Wand wird eine 1 Meter lange Ausgangslinie in 3 Meter Entfernung von der Wand markiert. Die Testperson steht in gerätschter Beinstellung mit den Fersen mit an der Linie (also rückwärts) und hält einen Gymnastikball in den Händen. Der Ball muss durch die Beine in ein vorgegebenes Quadrat an der Wand getroffen werden. Das Quadrat befindet sich auf 2 Meter Höhe. Die Testperson muss sich dann so schnell es geht um die eigene Achse drehen und den Ball wieder auffangen.

Jede Testperson hat 5 Versuche. Es werden die gelungenen Versuche gezählt.



Fehlerquellen:

- Ball erreicht nicht die Wand
- Ball wird nicht gefangen
- Ball trifft nicht in das Quadrat



7. Prellparcour

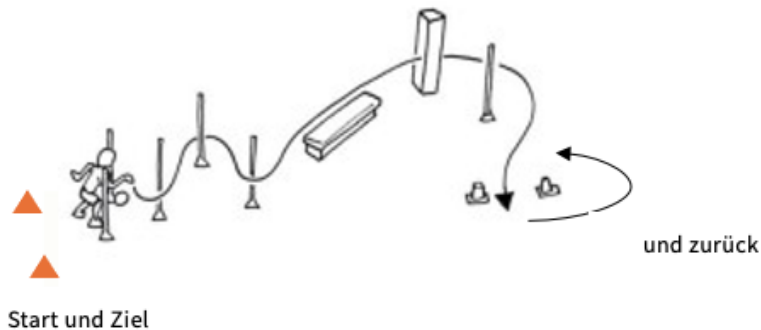
Testziel: Diese Testaufgabe überprüft die Ballkoordination unter Zeitdruck, sowie die Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und die Schnelligkeit.

Testdurchführung:

Die Testperson absolviert prellend mit dem Handball nach Handballregeln den Prellparcour mit Hindernissen:

- Slalom um drei Malstäbe,
- über eine Bank gehen und den Ball dazu prellen, ohne dass die Bank berührt wird,
- durch ein aufgestelltes Kastenelement (hochkant) prellen, um einen Malstab herum und durch das Ziel (zwei Malstäbe, Markierungskegel).

Die Testperson dreht an den Hütchen um und läuft so schnell sie kann durch den Parkour zurück. Die Zeit wird gestoppt. Wird die Bank oder das Kastenteil beim Prellen berührt, erfolgt eine Zeitstrafe von 1 Sekunde. Geht der Ball verloren, muss der Parkour an der Stelle, an der der Ball verloren ging, fortgesetzt werden.



Fehlerquellen:

- Doppeldribbling, Schrittfehler – 1 Sekunde Zeitstrafe
- Bank berührt, Kastenteil berührt – 1 Sekunde Zeitstrafe
- Ball verloren – Beginn an der Stelle, an der er verloren ging

8. 6-Minuten-Lauf

Testziel: Diese Testaufgabe überprüft die aerobe Ausdauer. Die Testperson soll in 6 Minuten möglichst viel Runden zurücklegen.

Testdurchführung:

Um das Volleyballfeld wird gelaufen. An den Ecken des Feldes Hütchen als Markierungen aufstellen. Auf ein Startsignal hin, beginnen die Testpersonen zu joggen.

Jede Runde wird gezählt.

Es gibt kein Probedurchgang. Ein Testdurchgang der zählt!

