

## Sportmotorischer Test Hans-Baldung-Gymnasium

### Übersicht der Testaufgaben

<b>Testaufgabe/ Übung</b>	<b>Getestete motorische Fähigkeit</b>	<b>Primär beanspruchte Muskulatur</b>
20m Sprint	Aktionsschnelligkeit	Untere Extremitäten
Standweitsprung	Schnellkraft	Untere Extremitäten
Liegestütz	Kraftausdauer	Rumpf
Seitliches Hin-und Herspringen	Koordination unter Zeitdruck, Kraftausdauer	Untere Extremitäten
Kastenbumerang	Schnelligkeit, Geschicklichkeit	Ganzkörper
Aufsetzerball	Koordination	Obere Extremitäten
6 Minuten Lauf	Aerobe Ausdauer	Herz-Kreislauf-System

#### **Reihenfolge der Testaufgaben:**

20m Sprint und Kastenbumerang zu Beginn, 6 Minuten Lauf am Ende

#### **Durchführung:**

In der Sporthalle, mindestens zwei Hallendrittel.

Je nach Gruppengröße 2-4 Schulstunden.

Alle Testpersonen an einem Termin! Alle sollen die gleichen Bedingungen haben!!

## Testaufgaben

### 1. 20 Meter Sprint

**Testziel:** Die Testaufgabe 20 Meter Sprint dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson muss die Strecke in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

#### **Durchführung:**

In der Halle werden 20 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 Zeitnehmung beim akustischen Startsignal und beendet das Zeitnehmen beim Überqueren der Ziellinie.

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

#### **Fehlerquellen:**

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

## 2. Standweitsprung

**Testziel:** Bei der Übung Standweitsprung wird die Schnellkraft (Sprungkraft) überprüft. Die Testperson muss mit einem Sprung aus dem Stand möglichst weit springen.

### **Durchführung:**

Es wird eine Startlinie festgelegt. Entweder eine Linie, mit Klebeband oder mit Hütchen. An der Startlinie wird das Maßband festgeklebt.

Die Testperson springt aus dem beidbeinigen, schulterbreiten Stand mit aktiven Schwungarmeinsatz. Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig. Gemessen wird von der Startlinie bis zum Fersenaufsatz der Testperson. Jeder hat zwei Versuche, der bessere zählt.

### **Fehlerquellen:**

- Absprunglinie darf nicht übertreten werden
- Hände und restlicher Körper dürfen bei der Landung den Boden nicht berühren



### 3. Liegestütz

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

#### **Durchführung:**

Ind er 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. Rumpf und Beine sind gestreckt. Kein Hohlkreuz!!!

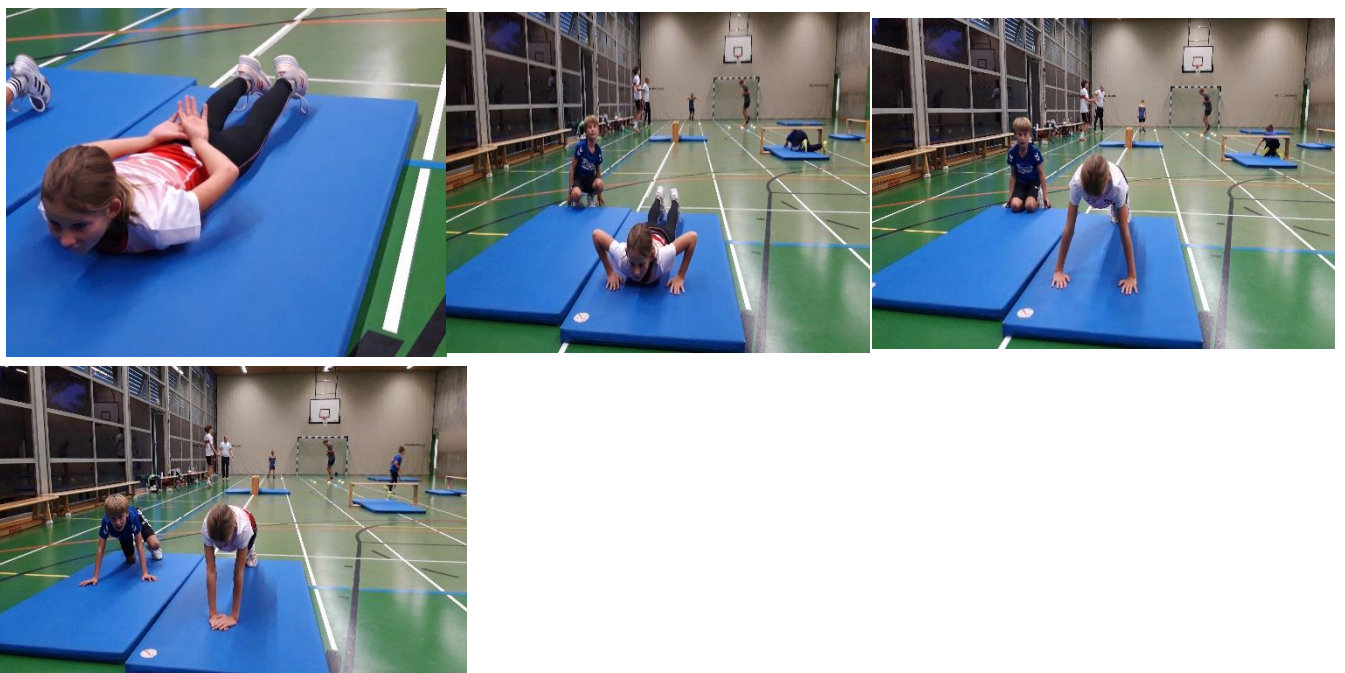
Danach werden die Arme wieder gebeugt, der Körper in Bauchlage abgelegt, die Hände wieder zum Gesäß geführt. Ende von einer Liegestütze.

Nur korrekt ausgeführte Liegestützen werden gezählt!!!! 40 Sekunden Zeit!

2 Probedurchgänge.

#### **Fehlerquellen:**

- Hohlkreuz
- Körperstreckung nicht korrekt



#### 4. Seitliches Hin- und Herspringen

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

#### **Durchführung:**

In der Halle wird eine Linie bestimmt. Je zwei Füße 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 Füßen von einem Sektor zum anderen. Die Linie darf nicht berührt werden und außerhalb des Sektors zählt ebenfalls nicht. Nur korrekt ausgeführte Sprünge werden in 30 Sekunden gezählt.

1 Durchgang!

#### **Fehlerquellen:**

- Linie berührt
- Sektor verlassen
- 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.

### **Durchführung:**

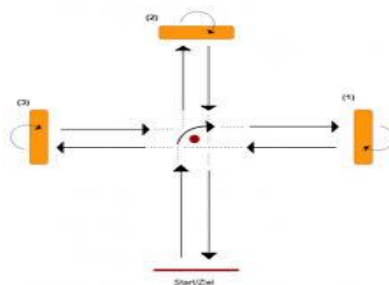
In der Halle werden 3 Kastenteile mit je 4 Metern Abstand zu einen Hütchen (in der Mitte) als Viereck aufgebaut. An der vierten Stirnseite dient ein Hütchen als Startpunkt.

Die Testperson starten vom Hütchen, rennt um das mittlere Hütchen (re oder li) und geht über das erste Kastenteil, da drunter kriechen, ums 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. Aufsetzerball

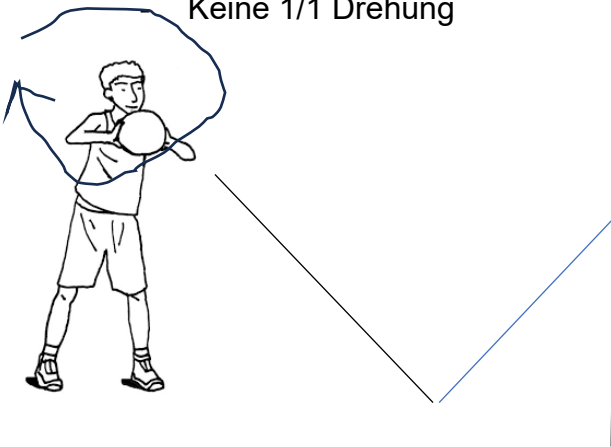
**Testziel:** Bei dieser Übung werden die Koordinationsfähigkeiten (Antizipationsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit) überprüft.

### Durchführung:

Vor einer Wand wird eine Ausgangslinie etwa in 2-4 Meter Entfernung markiert. Die Testperson steht in schulterbreiter Beinstellung an der Linie und hält einen Basketball in der Hand. Durch einen Druckpass per Aufsetzer wird der Ball an die Wand gespielt. Die Testperson muss sich um die eigene Achse drehen und den Ball wieder auffangen. Jede Testperson hat 5 Versuche. Es werden die gelungenen Versuche gezählt.

### Fehlerquellen:

- Ball wird nicht per Druckpass gespielt
  - Ball wird nicht über den Boden gespielt
- Keine 1/1 Drehung



## 7. 6 Minuten Lauf

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

### **Durchführung:**

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!

