

Allgemeinmotorischer Eignungstest

Sportklasse

der Wigbertschule

In Anlehnung an den „Allgemeinsportmotorischen Tests für Kinder“ (AST 6-11 nach Bös und Wohlmann) wurden 6 Testaufgaben entwickelt, die Aspekte der konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit sowie elementare taktisch-kognitive Fähigkeiten erfassen.

Die 6 Testaufgaben im Überblick:

- 1) **20-Meter-Lauf aus dem Hochstart**
- 2) **Medizinballstoßen (1kg)**
- 3) **Standweitsprung**
- 4) **Vielseitigkeitsparcours (a+b)**
- 5) **Bankball**
- 6) **6-Minuten-Lauf**

Station 1: 20-m-Lauf aus dem Hochstart



Hochstart



Zieleinlauf

Testzielsetzung: Aktionsschnelligkeit

Testaufbau:

Eine 20 Meter lange Laufstrecke wird mit Start- und Zielmarkierung abgemessen. Hinter dem Ziel sollte ein genügend langer Auslauf sein (Weichbodenmatten zur Sicherung!)

Testaufgabe:

Die Teststrecke soll möglichst schnell durchlaufen werden. Das Startkommando lautet „Fertig – Los“. Jedes Kind läuft einzeln und startet aus dem Hochstart. Jede Testperson hat zwei Läufe. Dabei absolvieren erst alle Testpersonen einer Gruppe ihren ersten Lauf und starten dann nach kurzer Pause den zweiten Durchgang.

Messwertaufnahme/Bewertung:

Die Laufzeit wird auf 1/10 Sekunden genau gemessen. Der bessere der zwei Läufe wird gewertet. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur ein Fehlstart erlaubt.

Testmaterialien:

Klemmbrett; Stoppuhr; Maßband; Markierungsmaterialien für Start und Ziel; eventuell Weichboden

Station 2: Medizinballstoßen



Testzielsetzung: Schnellkraft obere Extremitäten

Testaufbau:

Es wird eine Markierungslinie am Boden abgeklebt und ab dieser Markierung ein Maßband angelegt.

Testaufgabe:

Die Testperson soll einen 1 kg schweren Medizinball mit angewinkelten Armen vor der Brust mit beiden Händen halten und versuchen aus dem Stand den Medizinball möglichst weit nach vorne zu stoßen. Die Testperson steht aufrecht und die Schuhspitzen berühren die Abwurfline. Schwungholen mit dem Oberkörper ist erlaubt. Der Testleiter demonstriert die Aufgabe. Es wird der Hinweis gegeben, den Medizinball schräg nach oben wegzustoßen. Übertreten der Markierungslinie ist verboten.

Messwertaufnahme/Bewertung:

Die Weite des Stoßes wird auf 1 cm genau gemessen. Jede Versuchsperson hat zwei Wertungsversuche. Der weiteste Stoß bildet den Messwert. Wird ein Stoß falsch ausgeführt, ist er zu wiederholen.

Als Fehler gelten das Überschreiten der Bodenmarkierung während des Versuchs sowie eine fehlerhafte Ausführung des Stoßes (z.B. Wurf des Medizinballes).

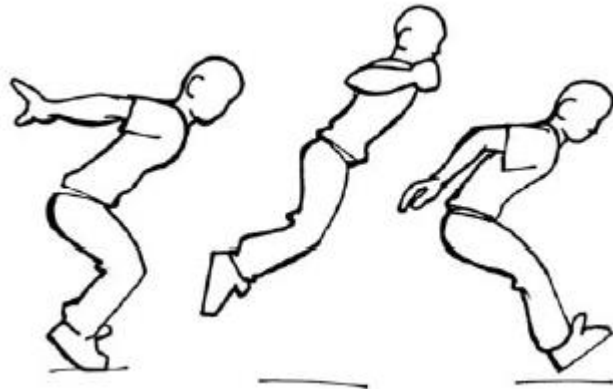
Testmaterialien:

Klemmbrett; Medizinball (1kg); Maßband, Klebeband für Bodenmarkierung

Station 3: Standweitsprung



Absprung



Gesamtablauf

Testzielsetzung: Schnellkraft untere Extremitäten

Testaufbau:

Es wird eine Markierungslinie am Boden abgeklebt und ab dieser Markierung ein Maßband angelegt.

Testaufgabe:

Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen von der Absprungmarkierung möglichst weit nach vorne. Die Testperson geht leicht in die Knie und die Fußspitzen dürfen die Markierungslinie berühren. Die Fußstellung muss parallel sein. Schwungholen mit den Armen ist erlaubt. Der Springer darf den Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei die Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; der Springer darf jedoch vor dem Absprung und nach der Landung keinen Fuß vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und hergleiten lassen.

Messwertaufnahme/Bewertung:

Die Weite des Sprunges wird auf 1 cm genau gemessen. Gemessen wird von der Absprungmarkierung bis zur Ferse des hinteren Landefußes. Jede Versuchsperson hat zwei Wertungsversuche. Der weiteste Sprung bildet den Messwert. Wird ein Sprung falsch ausgeführt, ist er zu wiederholen.

Testmaterialien:

Klemmbrett; Maßband; Klebeband für Bodenmarkierung; Gymnastikstab für Landemarkierung

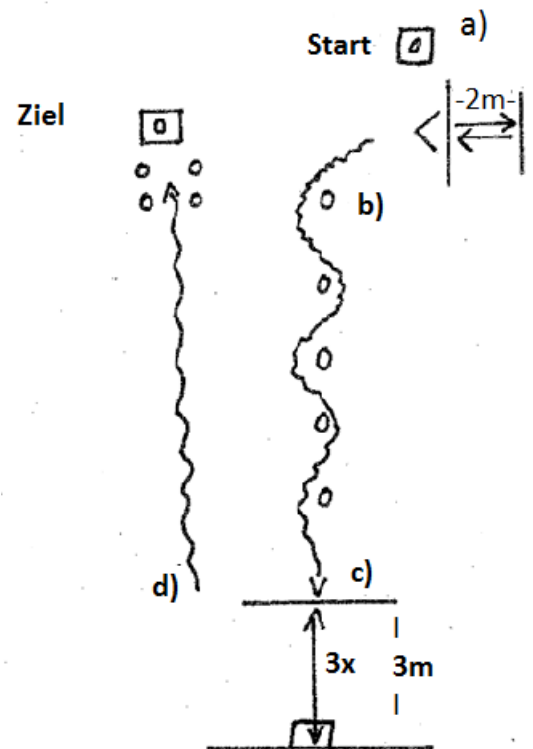
Station 4a: Vielseitigkeitsparcours mit Ball

Testzielsetzung: Körperkoordination bei Präzisionsaufgaben mit dem Ball (insbesondere Reaktions-, Orientierungs-, Rhythmisierungs- und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit)

Testaufbau:

Der in der Abbildung oben dargestellte Parcours soll mit den dazu benötigten Geräten in einem Hallendrittel aufgebaut werden.

- Markierungslinie in 2 Meter Abstand zur Wand aufkleben, kleinen Würfelkasten mit der Öffnung nach oben aufstellen
- 5 Fahnenstangen in Slalomgasse aufstellen
- Markierungslinie in 3 Meter Entfernung zur Wand abkleben; 1 Quadrat (60x60) an der Hallenwand abkleben
- kleinen Würfelkasten mit der Öffnung nach oben aufstellen, davor Kegelquadrat aufstellen



Testaufgabe:

Der Vielseitigkeitsparcours wird mit einem Minihandball durchgeführt. Die Stationen sollen als zusammenhängender Parcours möglichst präzise und fehlerfrei sowie ohne größere Pause 1 x durchlaufen werden.

- Die Testperson holt sich den Minihandball aus dem umgedrehten Würfelkasten und stellt sich an der Markierungslinie mit dem Rücken zur Wand und wirft den Ball durch die gegrätschten Beine gegen die Wand, dreht sich um und fängt den zurückkommenden Ball, bevor dieser den Boden berührt (2 Versuche);
- einhändiges Dribbling durch eine Slalomgasse;
- 3 Pässe gegen die Wand in das Zielquadrat aus der Schrittstellung von der Abwurfline mit anschließendem Fangen des Balles;
- anschließende Ballmitnahme, nach Dribbling mit dem Ball in einem Kegelquadrat abstoppen und den Minihandball in dem umgedrehten Würfelkasten ablegen.

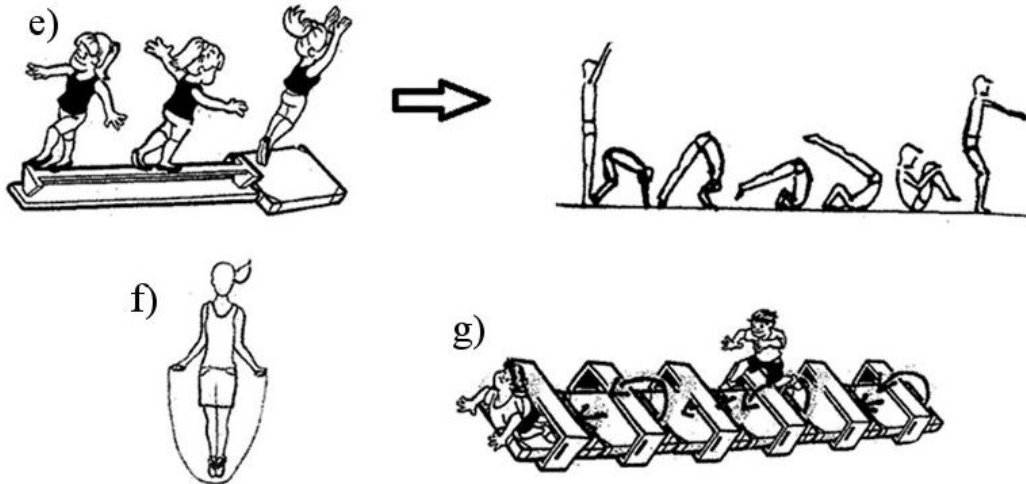
Messwertaufnahme/Bewertung:

Das Koordinationsniveau der Kinder mit dem Ball wird durch den Testleiter bestimmt. Dazu werden die Testpersonen fünf Niveaustufen zugeordnet.

Testmaterialien:

Klemmbrett; 2-3 Minihandbälle; 2 Würfelkästen; 5 Malstangen; Klebeband; 4 Kegel

Station 4b: Vielseitigkeitsparcours ohne Ball



Testzielsetzung: Körperkoordination ohne Ball
(insbesondere Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und räumliche Orientierungsfähigkeit sowie allgemeine Geschicklichkeit)

Testaufbau:

Der in der Abbildung oben dargestellte Parcours soll mit den dazu benötigten Geräten in dem Hallendrittel direkt neben dem Vielseitigkeitsparcours 4a aufgebaut werden.

- e) 1 umgedrehte Langbank, dahinter 2 Turnmatten legen;
- f) 1 Rope-Skipping-Seil
- g) Mattenbahn mit 6 quergestellten Kastenteilen

Testaufgabe:

Die Stationen sollen als zusammenhängender Parcours möglichst präzise und fehlerfrei sowie ohne größere Pausen 1 x durchlaufen werden.

- e) Die Testperson balanciert auf einer umgedrehten Langbank rückwärts bis zur markierten Bankmitte. Dort wird eine halbe Körperdrehung durchgeführt und bis zum Ende der Bank vorwärts weiter balanciert. Die Bank wird am Ende mit einem Sprung und anschließender Landung auf einer Matte verlassen. Danach soll eine Rolle vorwärts in den Stand über die 2. Turnmatte durchgeführt werden;
- f) 20 Seilsprünge vorwärts mit dem Rope-Skipping-Seil im gleichmäßigen Rhythmus;
- g) auf einer Mattenbahn müssen 6 quergestellte Kastenteile nacheinander im Wechsel übersprungen und durchkrochen werden.

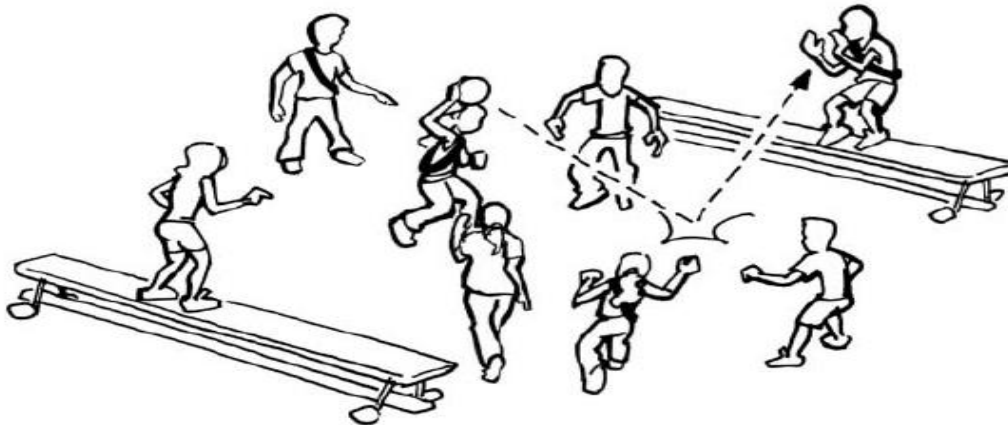
Messwertaufnahme/Bewertung:

Das Koordinationsniveau der Kinder ohne Ball wird durch den Testleiter bestimmt. Dazu werden die Testpersonen fünf Niveaustufen zugeordnet.

Testmaterialien:

Klemmbrett, 1 Langbank, 8 Turnmatten, 1 Rope-Skipping-Seil, 6 Kastenzwischenteile, Klebeband

Station 5: Bankball (Spiel)



Testzielsetzung:

Bewertung der allgemeinen Spielfähigkeit. Es soll festgestellt werden, ob die Kinder über Verhaltensweisen verfügen, die eine Teilnahme an einem kleinen Sportspiel mit anderen Kindern auf überdurchschnittlichem Niveau ermöglichen.

Testaufbau:

Das Spielfeld misst ca. 12 x 15 m. Auf den Grundlinien ist jeweils mittig eine Langbank aufgestellt.

Testaufgabe:

4/5 Spieler pro Mannschaft spielen maximal 15 Minuten gegeneinander. Als Spielball dient ein Minihandball. In jeder Mannschaft wird ein Spieler bestimmt, der bei der gegnerischen Mannschaft auf der Bank steht. Gelingt es, diesen Spieler mit einem Bodenpass (indirekten Pass) anzuspielen, so hat die Mannschaft einen Punkt erzielt. Nun nimmt derjenige, der den erfolgreichen Pass gespielt hat, die Position auf der Langbank ein. Der Ball wird direkt nach dem Punkt der gegnerischen Mannschaft zum Anspiel zugepasst. Das Anspiel findet neben der gegnerischen Bank statt. Hat ein Spieler den Ball in der Hand, dann darf er solange laufen, bis ein gegnerischer Spieler ihn berührt hat; der ballführende Spieler muss dann sofort stehen bleiben und den Ball abspielen. Das Spiel ist körperlos, es dürfen also keine Bälle aus der Hand oder Spieler festgehalten werden.

Die Ziele des Spieles sind:

Miteinander spielen; Punkte mit dem indirekten Pass erzielen; Bälle vom Gegner erobern

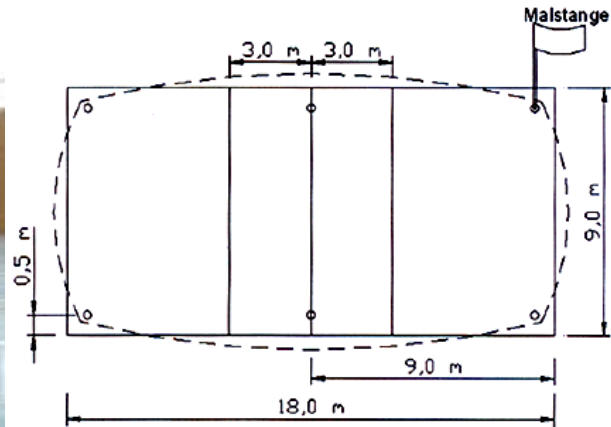
Messwertaufnahme/Bewertung:

Das Spielniveau der Kinder wird durch die Testleiter bestimmt. Dazu werden die Testpersonen drei Niveaustufen zugeordnet.

Testmaterialien:

2 Klemmbretter; Stoppuhr; Minihandball; 10 Leibchen (zwei Farben und nummeriert); 2 Langbänke; Markierungshütchen

Station 6: 6-Minuten-Lauf



Testzielsetzung:

Messung der kardiopulmonalen Ausdauer

Testaufbau:

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinie des Volleyballfeldes (9 x 18 m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Stangen aufgestellt. Die Länge der Laufrunde beträgt 54 m (siehe Abbildung).

Testaufgabe:

Die Testpersonen sollen das Volleyballfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu maximal 10 Kindern. Jede Testperson erhält zur Kennzeichnung eine Startnummer. In den 6 Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Nach Ablauf der 6 Minuten bleibt jede Testperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden. Das Startkommando lautet: „Fertig –los!“

Messwertaufnahme/Bewertung:

Der Messwert für jede Versuchsperson ist die in 6 Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde auf $\frac{1}{2}$ Runden genau errechnet. Für jede Messwertaufnahme werden pro Gruppe 5 Testleiter benötigt.

Testmaterialien:

5 Klemmbretter; Stoppuhr; Maßband; 6 Stangen; 10 nummerierte Leibchen