

Hinweise zur Durchführung

Mithilfe der Testdaten soll ein objektiver und repräsentativer Überblick über die motorische Leistungsfähigkeit der Brandenburger Drittklässler gegeben werden.

Bitte beachten Sie deshalb unbedingt die folgenden Hinweise:

- Üben Sie die einzelnen Testaufgaben nicht vor der Testung. Durch eine Verfälschung der Testergebnisse ist vor allem den leistungsschwachen Schülern langfristig nicht geholfen.
- Lassen Sie der Testdurchführung eine allgemeine, sportunterrichtstypische Erwärmung vorausgehen, um die Schüler auf die im Test geforderte maximale Leistungserbringung vorzubereiten. Führen Sie keine speziell vorbereitenden Übungen durch.
- Berücksichtigen Sie die Reihenfolge der Testdisziplinen gemäß der Nummerierung. Der 6-min-Lauf muss immer zuletzt getestet werden.

(1) Einbeinstand

Zu prüfende motorische Leistungsdimension: **statisches Gleichgewicht**

Materialien:

- Stoppuhr (Dual-Messfunktion)

Durchführung:

- Zwei Testpersonen gleichzeitig barfuß testen (mind. 1 Meter Abstand)
- Positionierung frontal auf ein zu fixierendes Objekt
- Hände stützen in der Hüfte, Standbein ist leicht gebeugt, beide Knie zeigen nach vorne, Spielbein beugt zwischen 60 bis 90° im Hüftgelenk und ca. 90° im Kniegelenk
- Schließen der Augen nach der Einnahme der Ausgangsposition

Ergebnisaufnahme:

- Auf eine Sekunde genau

Hinweise:

- Ein Probeversuch, ein Wertungsversuch (wenn dieser < 5 Sekunden, dann zweiter Versuch)

Referenz:

- Bormann (2016). *Master Thesis im Rahmen der der EMOTIKON-Studie*. (Einsicht auf Anfrage)

(2) 20m-Sprint

Zu prüfende motorische Leistungsdimension: **Aktionsschnelligkeit**

Materialien:

- Stoppuhr, Startklappe, Maßband, Kreppband, 4 Markierungshütchen

Durchführung:

- Hochstart in Schrittstellung an der Startlinie auf ein akustisches Signal (z.B. Startklappe)
- Startkommando: „Auf die Plätze - los!“

Ergebnisaufnahme:

- Auf 1/10 Sekunde genau

Hinweise:

- Zwei Versuche – Bestwert wird notiert
- Genügend Platz zum Auslaufen, um zu verhindern, dass Schüler vor der Ziellinie abstoppen
- Kommandogeber steht hinter Testperson

Referenz:

Bös, K. (u.a.) (2009). *Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT)*. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 186. Hamburg: Czwalina.

(3) Medizinballstoßen

Zu prüfende motorische Leistungsdimension: **Schnellkraft der oberen Extremitäten**

Materialien:

- **1kg**-Medizinball, Maßband, Kreppband, 2 Markierungshütchen

Durchführung:

- Aufrechter, paralleler Stand an der Abstoßlinie
- MB wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten – Ellenbogen befinden sich hinter dem MB
- Beidhändiger Stoß
- Stoßrichtung schräg nach oben

Ergebnisaufnahme:

- Auf 10 Zentimeter genau

Hinweise:

- Zwei Versuche – Bestwert wird notiert
- Schwungholen durch Rückneigung des Oberkörpers ist erlaubt!

Referenz:

Bös, K., Opper, E., Woll, A., Liebisch, R., Breithecker, D & Kremer, D. (2001). *Das Karlsruher Testsystem für Kinder – Testbeschreibung der Basisaufgaben. Haltung und Bewegung, 21* (4), 17-49.

(6) 6-Minuten-Lauf

Zu prüfende motorische Leistungsdimension: **Aerobe Ausdauer**

Materialien:

- Stoppuhr, Maßband, Kreppband, 6 Markierungshütchen

Durchführung:

- Lauf um ein Volleyballfeld (9x18m = 54m). An Feldeckpunkten die Markierungshütchen 50 cm nach innen versetzen
- Mit Schlusspfeiff stehen bleiben

Ergebnisaufnahme:

- Auf 1 Meter genau

Hinweise:

- Ein Versuch; *Anfeuern* erlaubt!
- max. 15 Schüler pro Lauf bei mind. 2 Protokollanten

Referenz:

„DMT“ - Bös, K. (u.a.) (2009).

Impressum

6. elektronische Auflage, April 2017

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
des Landes Brandenburg (Projekträger)

Universität Potsdam
Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft
Prof. Dr. Urs Granacher (Projektleitung)

Kontakt:

Tel.: 0331/ 977 16 72
Fax: 0331/ 977 40 22

Am Neuen Palais 10
Haus 12 (R. 0.47)
14473 Potsdam

E-Mail: fuehner@uni-potsdam.de
Internet: www.uni-potsdam.de/emotikon



(5) Sternlauf

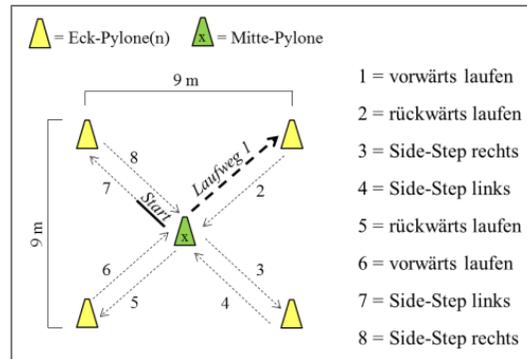
Zu prüfende motorische Leistungsdimension: **Koordination unter Zeitdruck, Schnelligkeitsausdauer**

Materialien:

- Stoppuhr, 5 Pylonen (Höhe 30cm), Maßband, Kreppband, Blickrichtungsmarkierung

Durchführung:

- Start links neben der mittleren Pylone, die mit der rechten Hand berührt wird
- **Selbstständiger Start** ohne externes Signal
- Pylonen nach den vorgegebenen Laufwegen und -formen ablaufen und jede mit einer Hand berühren



Ergebnisaufnahme:

- Auf 1/10 Sekunde genau

Hinweise:

- Zwei Versuche – Bestwert zählt
- Gemeinsamer Probedurchlauf
- Laufwege/-formen beachten

Referenz:

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg (MBJS) (2001). *Jugend trainiert für Olympia - Wettkampfprogramm für Grundschulen (3. Klasse) im Land Brandenburg.*

(4) Standweitsprung

Zu prüfende motorische Leistungsdimension: **Schnellkraft der unteren Extremität**

Materialien:

- Maßband, Kreppband

Durchführung:

- Paralleler, schulterbreiter Stand an der Absprunglinie
- Beidbeiniger Absprung unter Ausnutzung des Armschwungs und Beugung der Knie
- Beidbeinige Landung

Ergebnisaufnahme:

- Auf 1 Zentimeter genau
- Abstand zwischen Absprunglinie und Ferse des hinteren Fußes (bei nicht paralleler Landung)

Hinweise:

- Zwei Versuche – Bestwert wird notiert
- Sprung auf dem Hallenboden oder einem Sprungteppich
- Zurückgreifen mit den Händen stellt einen Fehlversuch dar

Referenz:

„DMT“ - Bös, K. (u.a.) (2009).



Evaluation Sport Jahrgangsstufe 3

Testmanual

Emotikon-Motorik-Test

Flyer-Kurzform

