

## Hinweise zur Durchführung

Mithilfe der Testdaten soll ein objektiver und repräsentativer Überblick über die motorische Leistungsfähigkeit der Brandenburger Drittklässler:innen 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 Kindern langfristig nicht geholfen.
- Lassen Sie der Testdurchführung eine allgemeine, sportunterrichtstypische Erwärmung vorausgehen, um die Kinder 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

### Kontakt:

Projektleiterin:  
Dr. Kathleen Golle, kathleen.golle@uni-potsdam.de

Projektkoordinatorin:  
Paula Teich, paula.teich@uni-potsdam.de

Tel.: 0331/ 977 16 72  
Am Neuen Palais 10  
Haus 12  
14473 Potsdam



## (5) Sternlauf

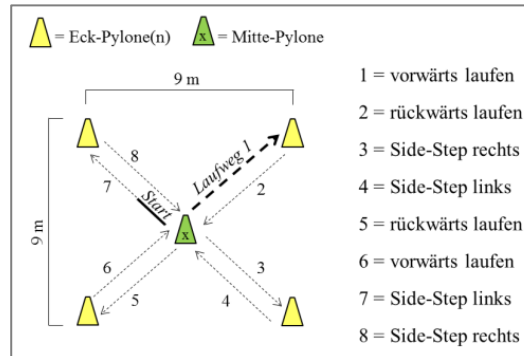
Zu prüfende motorische Leistungsdimension: **Koordination unter Zeitdruck, Schnelligkeitsausdauer**

### 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

