

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG DES BEWEGUNGS-CHECKS

**Bewegte
Kinder =
Gesündere
Kinder**



*Thüringer
Motoriktest und
Bewegungsförderung
von Drittklässlern*



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

LSB
LANDESPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im Sport.



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport



Liebe Schulleitungen, liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer,

die vorliegende Handreichung soll Ihnen dabei helfen den Bewegungs-Check zur Erfassung der sensomotorischen Leistungsfähigkeit der Thüringer Drittklässler durchzuführen. Sie finden hier genaue Informationen zum Ziel, benötigten Material und Testaufbau sowie zur Testdurchführung, Messwertaufnahme und Fehlererkennung aller sechs Testaufgaben.

Ansprechpartner zum Bewegungs-Check, zur Datenerfassung und –auswertung

Alexander Hoffmann | Programmkoordinator
Mitarbeiter Kinder- u. Jugendsport
Thüringer Sportjugend im LSB

E-Mail: a.hoffmann@thueringer-sportjugend.de
Telefon: 0361 34054352

HINWEISE ZUR TESTDURCHFÜHRUNG

Entsprechend Ihren personellen, zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten können Sie an Ihrer Schule die Realisierung des Bewegungs-Checks eigenständig gestalten. Es wird empfohlen, die Testung für alle dritten Klassen an einem gemeinsamen Termin vorzunehmen. Hierdurch können die verantwortlichen Sportlehrkräfte optimal durch das Kollegium, als potenzielle Testhelfer, bei der Planung und Durchführung des Bewegungs-Checks unterstützt werden. Der Einsatz von Testhelfern ermöglicht mit der parallelen Testung an mehreren „Stationen“, dass die Dauer der Testdurchführung kurz gehalten und eine passive „Wartephase“ für die Schüler minimiert wird.



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport



ALLGEMEINE HINWEISE

Um den Lesefluss zu erleichtern, wird stellvertretend für beide Geschlechter im Nachgang die männliche Form verwendet. Alle im Dokument angesprochenen Materialien, inklusive der aktuellen Excel-Dateneingabemaske, sind online abrufbar unter:

www.bekigekei.de

INHALTSVERZEICHNIS

I.	Testaufgaben	4
II.	Vorbereitung der Daten zur Testung	12
III.	Vorbereitung der Halle (inkl. beispielhafte Aufbaupläne)	12
	→ Aufbauplan für Dreifelderhalle	13 – 14
	→ Aufbauplan für Zweifelderhalle	15
	→ Aufbauplan für kleinere Halle	16 – 18
IV.	Durchführung	19
V.	Nachbereitung der Daten	20

I. TESTAUFGABEN

Bitte berücksichtigen Sie für die Testung folgende drei Punkte:

1. Mit den Ergebnissen aus dem Bewegungs-Check soll ein objektiver Überblick zur **aktuellen sensomotorischen Leistungsfähigkeit** der Thüringer Drittklässler gegeben werden. Darum ist es wichtig, dass die einzelnen Testaufgaben **nicht extra für die Testung geübt werden.**

Die sechs Testaufgaben stellen motorische Anforderungen dar, die – unter der Annahme einer „alterstypischen“ motorischen Entwicklung – mindestens ab dem Grundschulalter ohne Übungszeit erfolgreich bewältigt werden sollten. Eine Erklärung muss jedoch bei allen Testaufgaben erfolgen. **Zusätzlich gibt es beim Einbeinstand, Medizinballstoßen, Standweitsprung und Sternlauf einen (gemeinsamen) Probeversuch.** Leistungsunterschiede zwischen den Kindern sind hierbei im Sinne der Normalverteilungsannahme zu den motorischen Basisfähigkeiten generell zu erwarten und sollen nicht durch Üben verfälscht werden, denn insbesondere die Leistung in koordinativen Aufgaben wird vom Üben (motorischen Lernen) deutlich positiv beeinflusst.

2. Aufgrund der im Test abgeforderten **maximalen Leistungen** ist die **Durchführung einer allgemeinen, sportunterrichtstypischen Erwärmung unbedingt erforderlich.**

3. Bei der Reihenfolge der Testaufgaben ist darauf zu achten, dass der **Einbeinstand als Erste** und **der 6-min.-Lauf** von allen Schülern als **letzte Aufgabe** durchgeführt wird. Die Reihenfolge der übrigen Testaufgaben kann frei gewählt werden. Die im Testmanual gewählte Reihenfolge (siehe Nummerierung) gibt unsere wissenschaftlich favorisierte Reihenfolge wieder (u. a. Berücksichtigung eines Belastungswechsels der unteren und oberen Extremitäten).

In der nachfolgenden Übersicht sind die für den Bewegungs-Check benötigten Materialien abgebildet.

				
Maßband	Kreppbandrolle	Pylone/ Markierungskegel	Stoppuhr	Medizinball

Einbeinstand	20-m-Sprint	Medizinballstoßen	Standweitsprung	Sternlauf	6-min.-Lauf
2 x  oder eine Uhr mit Dualmessfunktion	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 
	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 
	4 x 	1 x 		5 x  H 30 cm	6 x 
	2 x  oder eine Uhr mit Dualmessfunktion			1 x 	1 x 
				1 x  Blickrich - tungsmarkierung	

1. EINBEINSTAND

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Das statische Gleichgewicht wird bei geschlossenen Augen überprüft.
Material	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">1 x</div>  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Stoppuhr mit Dualmessfunktion oder 2 Stoppuhren müssen verwendet werden.
Test ausführendes Bein	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ausführung erfolgt nur mit dem „bevorzugten“ Standbein. (Hilfe: „Stelle dir vor, ein Fußball liegt vor deinen Füßen. Zeige mir mal bitte, wie du den Ball mit einem Fuß wegstossen kannst.“)
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Der Testleiter macht den Test für alle Testpersonen zu Beginn einmal vor, anschließend erfolgt ein Probeversuch für alle Testpersonen (ca. 5–10 sec.). • Der Test wird ohne Schuhe auf festem Untergrund durchgeführt (keine Matte). • Es werden immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet. • Es wird nur ein Wertungsversuch durchgeführt → nur wenn dieser < 5 sec., erfolgt ein zweiter Versuch.
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zeitdauer wird in sec. ohne Nachkommastelle aufgenommen (z. B. 19 sec.), bis maximal 60 sec.!
Durchführung (mit GESCHLOSSENEN Augen) 	<p>Anweisung: „Versucht, so lange wie möglich [max. 60 sec.] mit geschlossenen Augen auf einem Bein ruhig zu stehen. Ihr dürft euren Oberkörper zum „Ausbalancieren“ bewegen. Aber ihr dürft nicht die Hände von der Hüfte lösen, hüpfen oder die Position eurer Beine verändern.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwischen beiden Testpersonen muss mindestens 1 m Abstand sein. • Positionierung: frontal mit Blick geradeaus zum Tester (= Aufmerksamkeitsfokus), parallele hüftbreite Stellung der Beine, Zehen und Knie zeigen nach vorn • (a) Stützen der Hände in die Hüfte • (b) Lösen des Spielbeins vom Boden bis eine Beugung zwischen 60–90° im Hüftgelenk und ca. 90° im Kniegelenk realisiert wurden • Das Standbein ist leicht gebeugt! • (c) Schließen der Augen auf Kommando des Testers
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> • Der Test wird nach 60 sec. abgebrochen (= bestmögliches Ergebnis). • Bodenberührung des Spielbeins, Versetzen des Standbeins (z. B. Hüpfen, Tippeln) • Lösen der Hände von der Hüfte • Öffnen der Augen

2. 20-m-SPRINT

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der Aktionsschnelligkeit
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> 1 x  1 x  1 x  4 x  </div> <ul style="list-style-type: none"> Stoppuhr mit Dualmessfunktion oder 2 Stoppuhren, Startklappe, Maßband, Kreppbandrolle, 4 Pylonen/Markierungskegel
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Grundlinie und Mittellinie eines offiziellen Handballfeldes (= 20,0 m) können als Start- und Ziellinie dienen. Bei fehlender oder nicht nutzbarer Feldmarkierung muss die 20-m-Strecke ausgemessen werden. Auslaufbereich von mind. 5 m berücksichtigen: In kleinen Hallen kann das Ende des Auslaufbereichs mit zusätzlich aufgestellten Weichbodenmatten abgesichert werden. Start- und Ziellinie werden mit Kreppband markiert und mit je 2 Markierungshütchen begrenzt. Wenn zwei Testpersonen gegeneinander laufen, muss auf die Einhaltung der eigenen, ausreichend breiten Laufbahn geachtet werden (keine Behinderung des „Gegners“). Es werden zwei Wertungsversuche durchgeführt (nicht direkt nacheinander!).
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> Zeitnahme auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 4,2 sec.) Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
Durchführung 	<p>Anweisung: „Versuche, so schnell wie möglich die 20-Meter-Strecke zu laufen. Du stoppst erst weit hinter der Ziellinie ab.“</p> <ul style="list-style-type: none"> Das folgende Startprozedere wird allen Testpersonen im Vorfeld erläutert. Hochstart in Schrittstellung an der Startlinie akustisches Signal (Startklappe) einer instruierten „Starter-Person“ Wichtig: Die Starter-Person steht hinter der/n Testperson/en. Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los“ (Los = Betätigen der Startklappe)
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> Übertreten der Startlinie Frühstart Abstoppen vor der Ziellinie, insbesondere wenn der Auslaufbereich zu kurz ist
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).

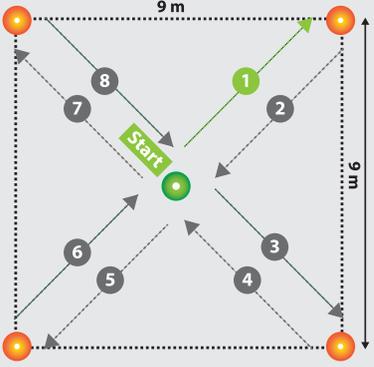
3. MEDIZINBALLSTOSSEN

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Schnellkraft der oberen Extremitäten
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • 1-kg-Medizinball (MB), Maßband, Kreppbandrolle
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Testperson steht an der Markierungslinie • Ab der Abstoß-Markierung wird im 90° Winkel dazu das Maßband 8,00 m ausgelegt. • Nach einem Probeversuch erfolgen zwei Wertungsversuche nacheinander
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Auf 10 cm genau (z. B. 350 cm) • Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
	<p>Anweisung: „Versuche, aus dem Stand den Medizinball so weit wie möglich nach vorne oben weg zu stoßen!“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter ca. schulterbreiter, paralleler Stand an der Abstoßlinie • MB wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten – Ellbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schulterhöhe • Stoßrichtung des MB ist schräg nach oben • Füße halten Bodenkontakt (Fersen dürfen sich lösen – nicht springen)
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> • Übertreten der Abstoßmarkierung vor oder nach dem Stoßen • Lösen eines oder beider Füße vom Boden • Kein paralleler Stand an der Abstoßlinie • Einarmiges Stoßen oder generelles Werfen des MB
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • SuS die Stoßbewegung erläutern (Ellbogen bleiben immer hinter dem Ball).

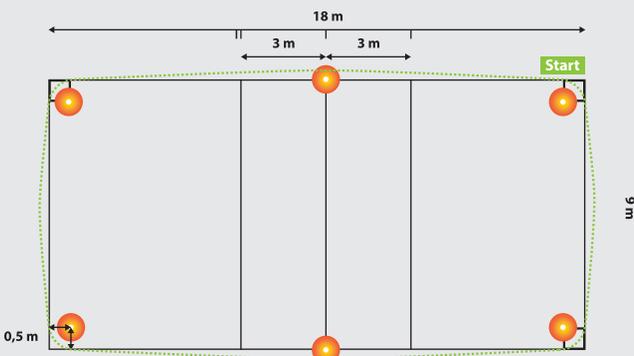
4. STANDWEITSPRUNG

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Schnellkraft der unteren Extremitäten
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Maßband, Kreppbandrolle zur Markierung der Absprunglinie
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Der Test wird in Schuhen auf festem Untergrund durchgeführt (keine Matte). • Ab der Absprunglinie wird im 90° Winkel ein Maßband über 3,00 m ausgelegt. • Nach einem Probeversuch ohne Ausmessen werden zwei Wertungsversuche nacheinander durchgeführt.
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungdistanz auf einen Zentimeter genau (z. B. 124 cm) – Abstand Absprunglinie zum Fersenende des zur Absprunglinie näher gelegenen Fußes • Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
Durchführung 	<p>Anweisung: „Versuche, mit beidbeinigem Absprung so weit wie möglich nach vorne zu springen! Achte bei der Landung auf eine beidbeinige parallele Fußstellung.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter paralleler Stand an der Absprunglinie • Beugen der Knie und Rückführen der Arme • Mit dem Vorschwingen der Arme und der Streckung der Knie erfolgt ein beidbeiniger Absprung. • Beidbeinige Landung (d. h. kein Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen)
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> • Übertreten der Absprunglinie • Kein paralleler beidbeiniger Absprung • Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen bei der Landung
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • SuS auf den Armschwungeinsatz hinweisen. • Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).

5. STERNLAUF

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck und der Schnelligkeitsausdauer
Material	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  1 x </div> <div style="text-align: center;">  1 x </div> <div style="text-align: center;">  5 x </div> <div style="text-align: center;"> H 30 cm </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  1 x </div> <div style="text-align: center;">  1 x Blickrichtungsmarkierung </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> Fünf 30-cm hohe Pylonen / Markierungskegel (oder Medizinbälle), Maßband, Kreppbandrolle, Stoppuhr, Blickrichtungsmarkierung („Smiley“)
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Die Pylonen werden auf die Eckpunkte sowie auf den Mittelpunkt eines Quadrates mit 9 m Seitenlänge gelegt (= Maße einer Volleyball-Spielfeldhälfte). → Markierung der Positionen falls Pylonen verrutschen Links neben dem Mittelpunkt-Ball wird eine Startlinie markiert. Als Blickrichtungsorientierung wird ein Gegenstand (z. B. hochkant gestelltes Kastenteil) hinter der ersten Pylone aufgestellt (→ „Smiley“). Nach einem gemeinsamen Probelauf ohne Zeitwertung in Kleingruppen (max. 5 Personen) werden zwei Wertungsversuche durchgeführt (nicht direkt nacheinander!).
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> Zeitdauer auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 24,9 sec.) Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
Durchführung <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>1 = vorwärts laufen</p> <p>2 = rückwärts laufen</p> <p>3 = Sidesteps rechts</p> <p>4 = Sidesteps links</p> <p>5 = rückwärts laufen</p> <p>6 = vorwärts laufen</p> <p>7 = Sidesteps links</p> <p>8 = Sidesteps rechts</p> </div> </div>	Anweisung: „Versuche, die vier Ecken des Sterns nach vorgegebene Laufwegen und -formen so schnell wie möglich abzulaufen!“ <ul style="list-style-type: none"> Start links neben der Mittel-Pylone, die die Finger der rechten Hand berühren (s. Abb.) Die Testperson startet selbstständig (≈ Antippen der Pylone) ohne externes Signal. Die Pylonen werden entsprechend den vorgegebenen Laufwegen und -formen (s. Abb.) abgelauften und dabei jeweils immer mit einer Hand berührt.
Testabbruch / ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> Fehlerhafte Bewegungsausführung (z. B. Kreuzschritte statt Side-Steps, Änderung der Position der Körpervorderseite.) Keine Berührung einer oder mehrerer Pylonen Der Lauf wird in einer falschen Reihenfolge absolviert.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> Den SuS die Side-Steps vorher genau erläutern („Nachstellschritte seitwärts“). Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz/optional.)

6. 6-min.-LAUF

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der aeroben Ausdauer
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> 1 x  1 x  1 x  6 x  </div> <ul style="list-style-type: none"> Stoppuhr, 6 Pylonen / Markierungskegel, Maßband, Kreppbandrolle
vor dem Test / Aufbau	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 18 m langes und 9 m breites Rechteck abmessen = 54 m Rundenlänge (= Umfang eines offiziellen Volleyballfeldes) An den Eckpunkten (50 cm nach innen versetzt) und den Längsseiten des Feldes werden im 9-m-Abstand Markierungskegel aufgestellt. Es wird ein Wertungsversuch durchgeführt. </div> </div>
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> In 6 Minuten zurückgelegte Laufstrecke in Meter (ohne Dezimalstelle, z. B. 1134 m) → siehe Umrechnungstabelle
Durchführung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Anweisung: „Versuche, in sechs Minuten das Feld so oft wie möglich zu umlaufen!“</p> <ul style="list-style-type: none"> Laufen und Gehen sind erlaubt Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los!“ Maximal 15 Teilnehmer pro Lauf bei mindestens 2 Testhelfern zusätzlich zum Testleiter (verantwortliche Lehrkraft) für das Runden zählen Mit dem Schlusspfeiff bleiben Läufer an erreichter Stelle stehen. * Befindet sich ein Läufer zwischen zwei 9-m-Markierungstangen, darf er zur genauen Meterzahlprotokollierung bis zum vor ihm liegenden Markierungshütchen gehen. Der Protokollant notiert die Meterzahl der letzten Runde. Die Zeitansage erfolgt nach jeder Minute und die letzten 30 sec. </div> </div>
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> Umlaufen der Pylonen auf der Innenseite
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> SuS auf ein gleichmäßiges Lauftempo hinweisen. Die Testpersonen in kleinen Gruppen an den Ecken des Feldes/Pylonen verteilen (weniger Kollisionen und bessere Übersicht für Protokollanten).

6-min.-Lauf – Umrechnung Rundenanzahl (54 m) in Gesamtstrecke (m)

Runde (n)	Meter (m)	Runde (n)	Meter (m)
1	54	21	1134
2	108	22	1188
3	162	23	1242
4	216	24	1296
5	270	25	1350
6	324	26	1404
7	378	27	1458
8	432	28	1512
9	486	29	1566
10	540	30	1620
11	594	31	1674
12	648	32	1728
13	702	33	1782
14	756	34	1836
15	810	35	1890
16	864	36	1944
17	918	37	1998
18	972	38	2052
19	1026	39	2106
20	1080	40	2160

nicht beendete Runde:

Anzahl erreichter Pylonen	hinzu zuaddierende Meter (m)
1	9
2	18
3	27
4	36
5	45

II. Vorbereitung der Daten zur Testung

Vor der Testung:

- **Handreichung/Testmanual lesen**
 - 6 Testaufgaben
- **Elterninformationsschreiben und „Erfassungsbogen Einzelschüler“ (Abfrage Vereinszugehörigkeit etc.) über Klassenlehrer an jeden Schüler verteilen!**
- **Protokolle für den Test vorbereiten: Namens-Code**
 - **Möglichkeit 1:** Protokollierung durch den Zusatzlehrer am Notebook in der Sporthalle
 - **Möglichkeit 2:** Tablets vorbereiten für die Protokollierung durch die Testhelfer
 - **Möglichkeit 3:** Erfassungsbogen Einzelschüler
- **Wichtig:**
Testhelfer (Kollegen, ältere Schüler etc.) in den Test einweisen!

III. Vorbereitung der Halle

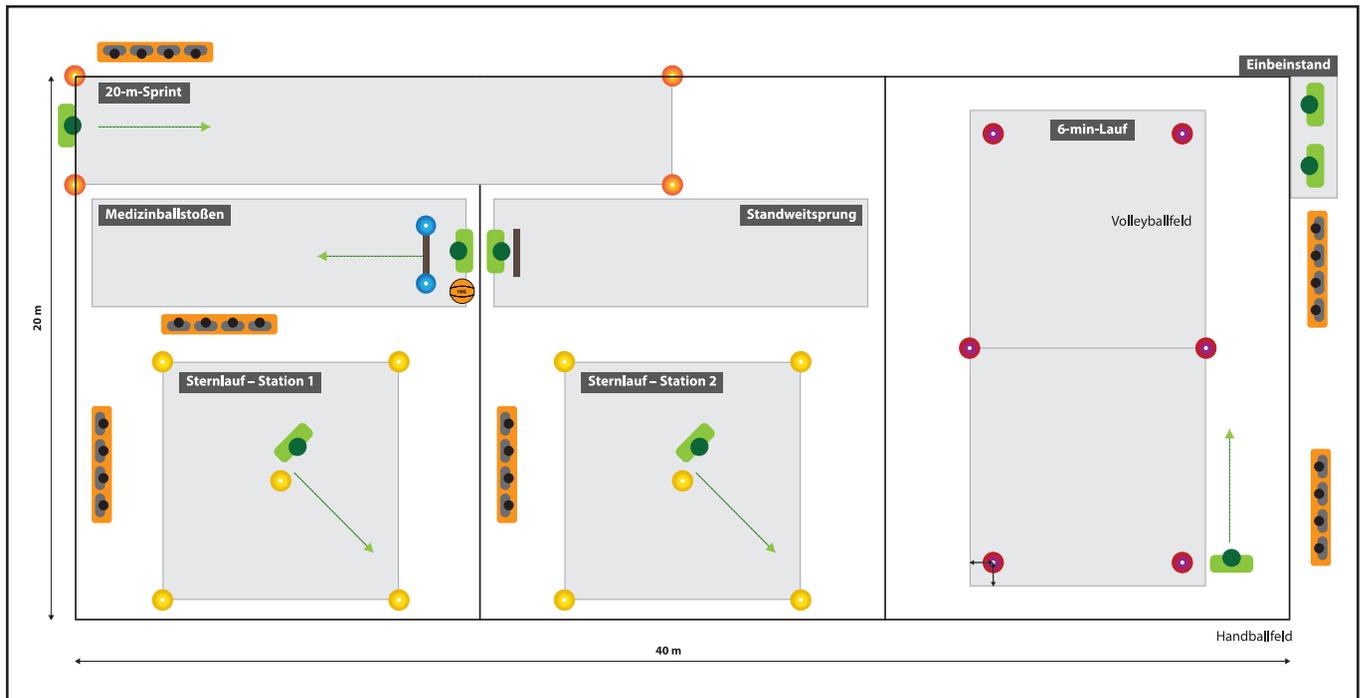
Beispiele zum Hallenaufbau:

Beispiel	Hallenform	Mindestanzahl Schülergruppe	Maximalanzahl Schülergruppe	Gruppengröße (Empfehlung)
I	Dreifelderhalle	2	4	8 – 12
II	Dreifelderhalle	2	4	8 – 12
III	Zweifelderhalle	2	3	8 – 12
IV	Kleine Halle	1	2	8 – 12

Aufbauvariante I – Dreifelderhalle

Legende

Sitzbank	Absprung-Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf:

Legende: EBS = Einbeinstand | MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

2 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

3 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 | EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

4 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 | EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 4 | EBS – Sternlauf – MBS – SWS – 20 m-Sprint – 6-min.-Lauf

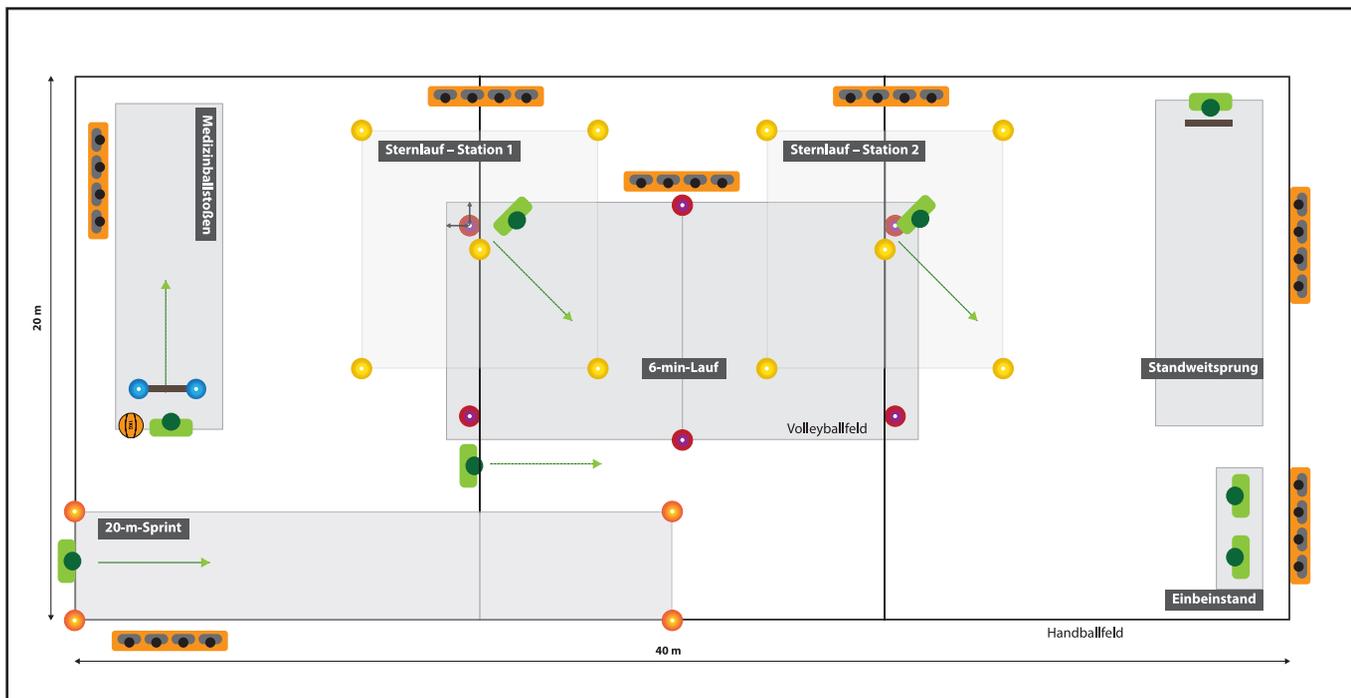
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!

Aufbauvariante II – Dreifelderhalle

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf:

Legende: EBS = Einbeinstand | MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

2 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

3 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

4 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 4 EBS – Sternlauf – MBS – SWS – 20-m-Sprint – 6-min.-Lauf

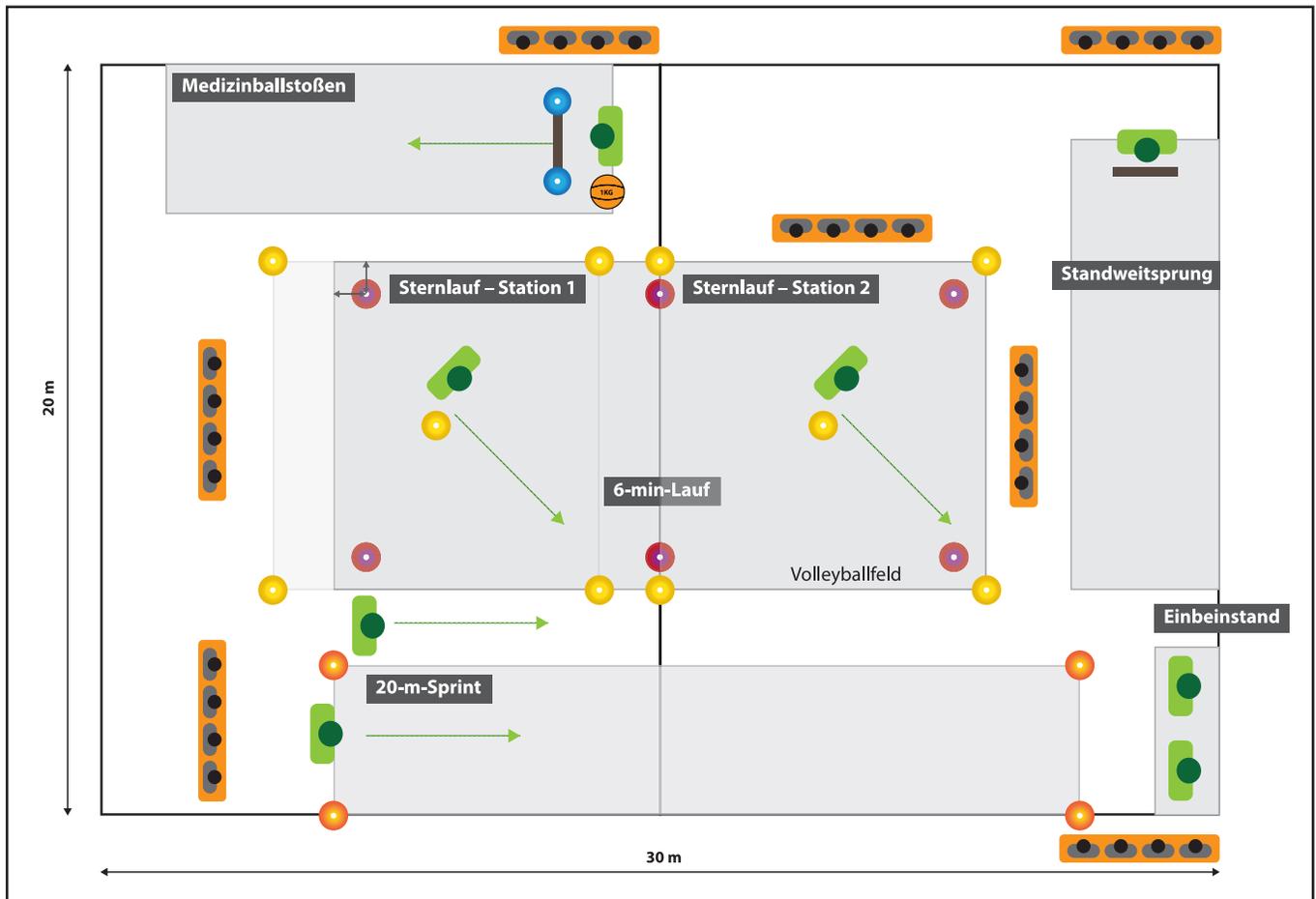
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!
- Den Ausdauerlauf direkt vor der Durchführung des Laufs aufbauen!

Aufbauvariante III – Zweifelderhalle

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf:

Legende: EBS = Einbeinstand | MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

2 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

3 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

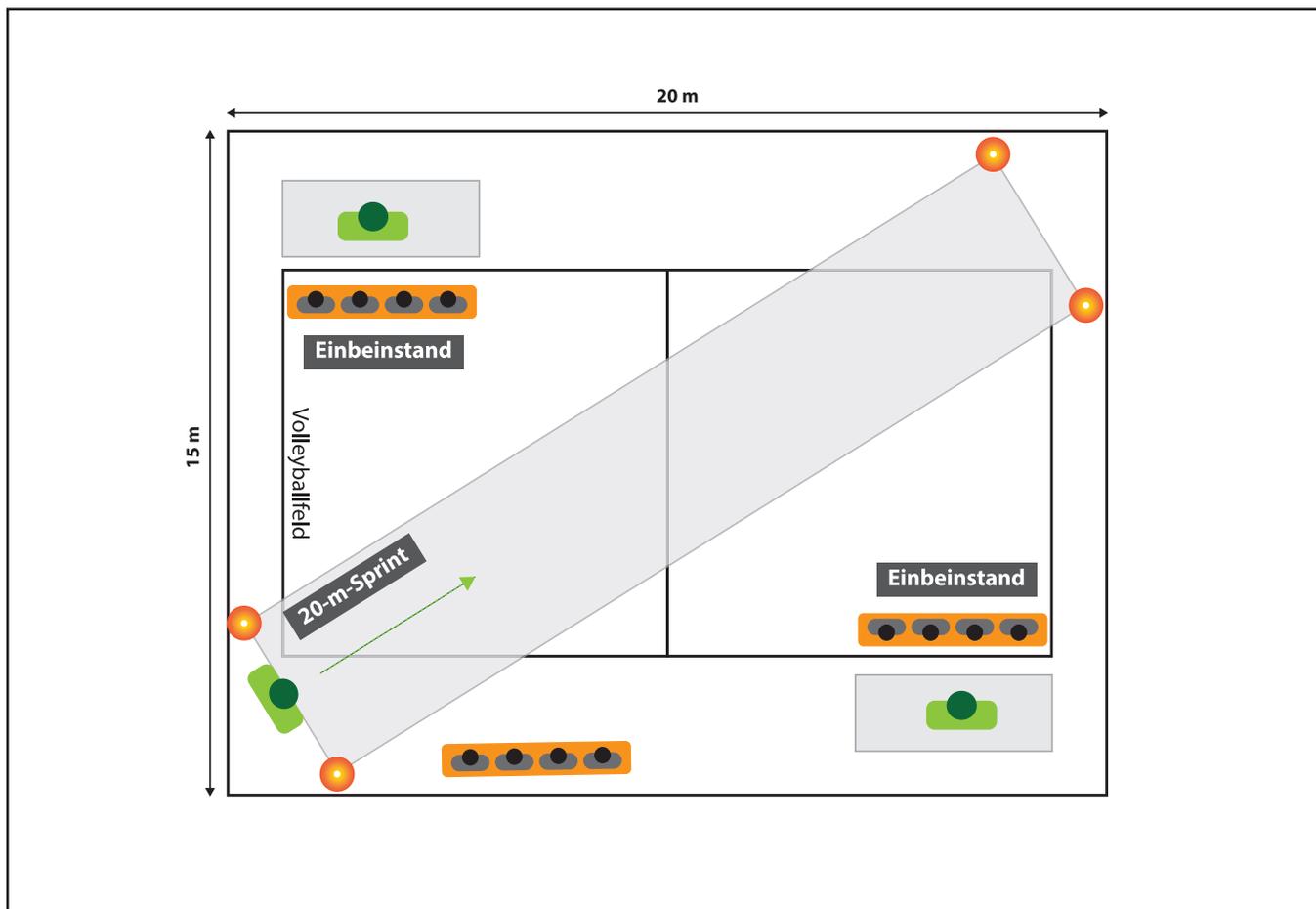
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!
- Den Ausdauerlauf direkt vor der Durchführung des Laufs aufbauen!

Aufbauvariante IV – Kleine Halle Test 1 und 2

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf: (1) Einbeinstand und (2) 20-m-Sprint

Legende: EBS = Einbeinstand

Durchlauf 1

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – 20-m-Sprint

• **Nach jedem Durchlauf erfolgt eine Ab- und Aufbauphase!**

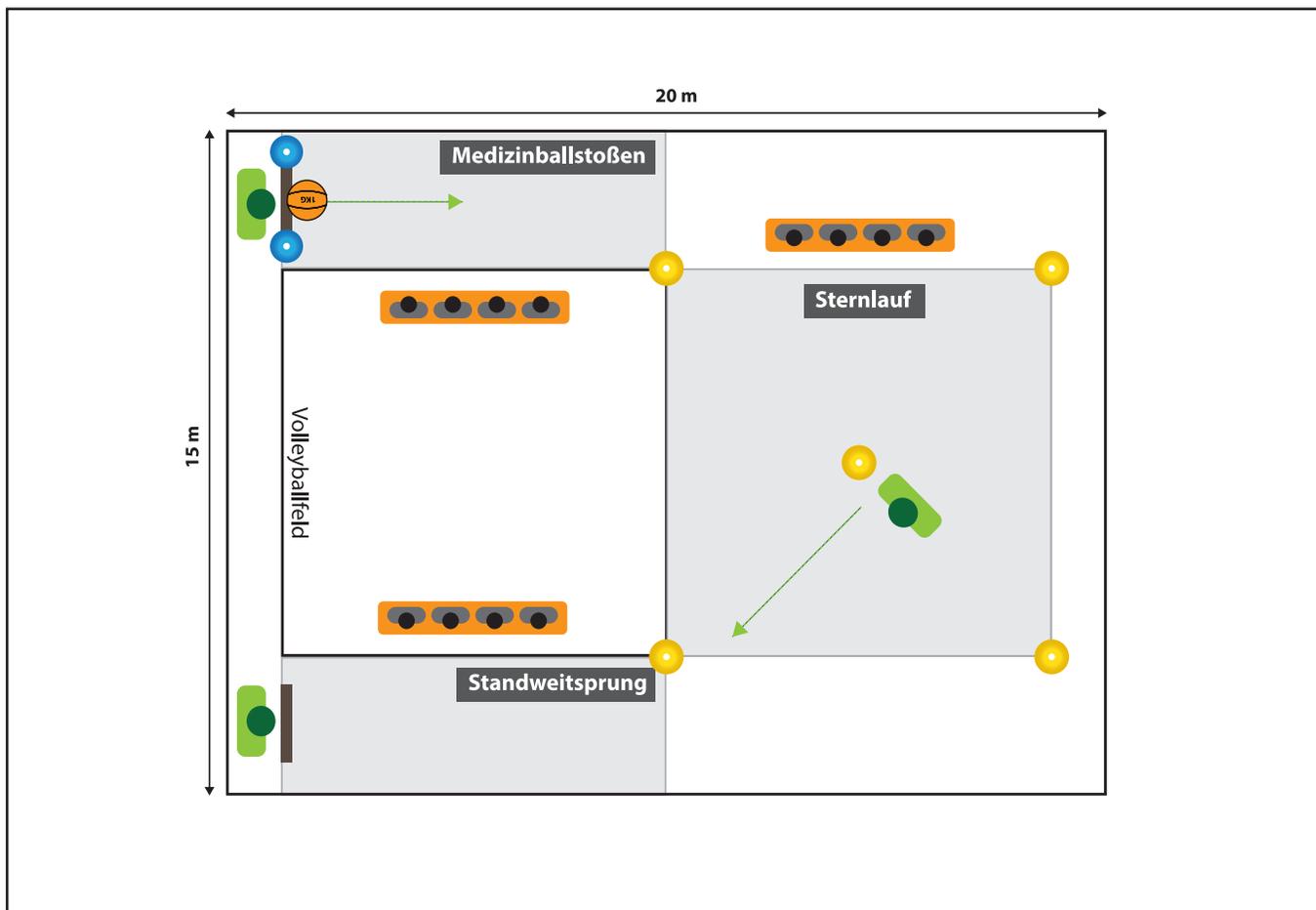
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!
- Sollte die Halle zu klein sein, kann der 20-m-Sprint auch auf dem Schulhof oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden.

Aufbauvariante IV – Kleine Halle Test 3,4 und 5

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball



Ablauf: (3) Medizinballstoßen, (4) Standweitsprung und (5) Sternlauf

Legende: MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

Durchlauf 1

Reihenfolge Gruppe 1 MBS – SWS – Sternlauf

Reihenfolge Gruppe 2 Sternlauf – MBS – SWS

- Nach jedem Durchlauf erfolgt eine Ab- und Aufbauphase!

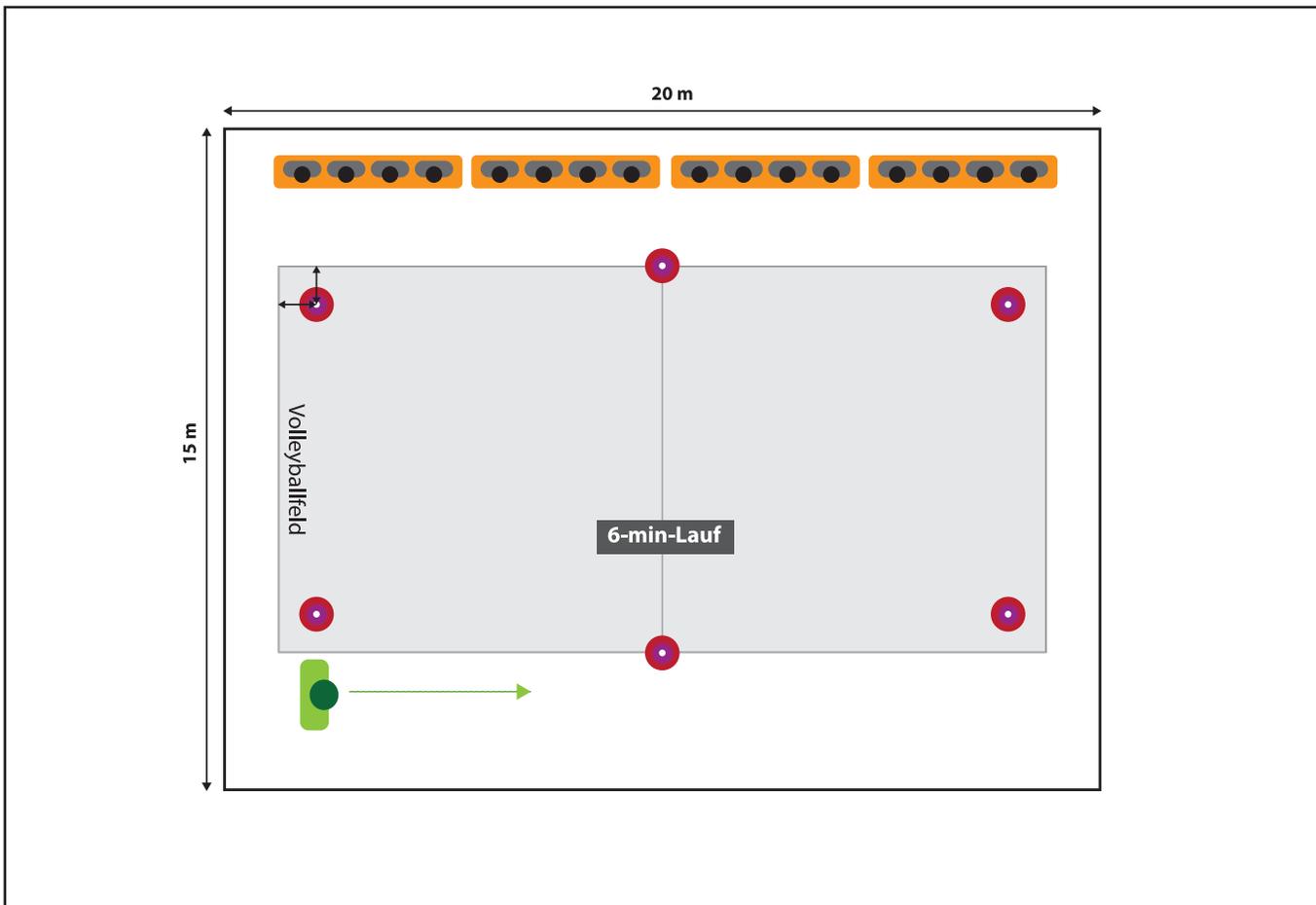
Anmerkung

- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!

Aufbauvariante IV – Kleine Halle Test 6

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf: (6) 6-min.-Lauf

Durchlauf 1

Reihenfolge Gruppe 1

6-min.-Lauf

- Die Schüler laufen gemeinsam den Ausdauerlauf.
- Zur besseren Kennzeichnung der Gruppen, bitte evtl. Leibchen verwenden.
- **Nach jedem Durchlauf erfolgt eine Ab- und Aufbauphase!**

Anmerkung

- Den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!

Protokoll zum 6-min-Lauf

Schule: _____ Datum: _____ (TT.MM.JJJJ)

Klasse: _____ Uhrzeit: _____ (std:min)

Nr.	Name, Vorname	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Meter aus Runden	Meter Gesamt
1		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
2		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
3		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
4		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
5		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
6		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
7		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
8		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
9		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
10		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
11		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
12		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
13		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
14		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m
15		1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40								+	m

Umrechnung: Runden (R) in Meter (m): Abstand zwischen 2 Pylonen = 9 m

1R=54m; 2R=108m; 3R=162m; 4R=216m; 5R=270m; 6R=324m; 7R=378m; 8R=432m; 9R=486m; 10R=540m

11R=594m; 12R=648m; 13R=702m; 14R=756m; 15R=810m; 16R=864m; 17R=918m; 18R=972m; 19R=1026m; 20R=1080m

21R=1134m; 22R=1188m; 23R=1242m; 24R=1296m; 25R=1350m; 26R=1404m; 27R=1458m; 28R=1512m; 29R=1566m; 30R=1620m

31=1674m; 32R=1728m; 33R=1782m; 34R=1836m; 35R=1890m; 36R=1944m; 37R=1998m; 38R=2052m; 39R=2106m; 40R=2160m

Protokoll zum 6-min-Lauf

Schule: _____

Datum: _____ (TT.MM.JJJJ)

Klasse: _____

Uhrzeit: _____ (std:min)

Nr.	Name, Vorname	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24 25	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40	Meter aus Runden	Meter Gesamt
16										+	m
17										+	m
18										+	m
19										+	m
20										+	m
21										+	m
22										+	m
23										+	m
24										+	m
25										+	m
26										+	m
27										+	m
28										+	m
29										+	m
30										+	m

Umrechnung: Runden (R) in Meter (m): Abstand zwischen 2 Pylonen = 9 m

- 1R=54m; 2R=108m; 3R=162m; 4R=216m; 5R=270m; 6R=324m; 7R=378m; 8R=432m, 9R=486m; **10R=540m**
- 11R=594m; 12R=648m; 13R=702m; 14R=756m; 15R=810m; 16R=864m; 17R=918m; 18R=972m; 19R=1026m; **20R=1080m**
- 21R=1134m; 22R=1188m; 23R=1242m; 24R=1296m; 25R=1350m; 26R=1404m; 27R=1458m; 28R=1512m, 29R=1566m; **30R=1620m**
- 31=1674m; 32R=1728m; 33R=1782m; 34R=1836m; 35R=1890m; 36R=1944m; 37R=1998m; 38R=2052m; 39R=2106m; **40R=2160m**

IV. Durchführung

1. Einweisung der Testhelfer:

- Kurzes Briefing durch den Testleiter am Tag der Testung zur Testvorstellung durchführen.
- Die Durchführungsreihenfolge der Testaufgaben wird bekannt gegeben.
- Einsammeln der Elterninformationsschreiben mit den Daten zur Vereinszugehörigkeit ect.
+ Rückmeldezettel mit Unterschrift der Eltern zur Datenverarbeitung.
- Vervollständigung der Daten der Schüler (Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit etc.) auf den Protokollen durchführen (wenn notwendig).

2. Begrüßung der Klasse/n:

- Die Anwesenheitskontrolle zu Beginn durchführen.
- Zur Einstimmung der Schüler den Bewegungs-Check erläutern.
- Die Einteilung der Gruppen mit den zugehörigen Testhelfern vornehmen.

3. Gemeinsame Erwärmung

- Die Erwärmung wird mittels Lauf-ABC durchgeführt (Alternativ: Erwärmungsspiel z. B. „Fangspiel“)
- Der Zeitraum beträgt 5 – 10 min.

4. Durchführung des Bewegungs-Check in der/n Gruppe/n

5. Abschluss

- Die Übergabe der Gruppenliste/n erfolgt an den Testleiter.
- Ausgabe der Teilnahmeurkunden am Bewegungs-Check, wenn vorher geplant.
- Der Abbau erfolgt mit Unterstützung durch die Schüler.
- Verabschiedung der Schüler zum Abschluss der Stunde.

V. Nachbereitung der Daten

Dateneingabe in die Excel-Datei

Möglichkeit 1: Eingabe am Testtag durch eine qualifizierte Person

- Eine zusätzliche Station „Dateneingabe“ vorbereiten.
- Eine qualifizierte Person wird in die Dateneingabe eingewiesen.
- Die Datenmaske wurde im Vorfeld vom Testleiter vorbereitet.
- Die Dateneingabe erfolgt nach jeder durchgeführten Testaufgabe.
 - Schüler gehen nach jeder durchgeführter Aufgabe selbständig mit ihrem Protokoll zur „Dateneingabe-Station“ und setzen sich danach wieder an die aktuelle Station zu ihrer Gruppe.
- Anschließend eine Datenüberprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit durchführen.

Dateneingabe in die Excel-Datei

Möglichkeit 2: Eingabe am Testtag durch eine qualifizierte Person

- Jeder Testhelfer erhält ein Tablet für die Dateneingabe während der Testung.
- Die Datenmasken werden vom Testleiter im Vorfeld vorbereitet (Code, Name etc.).
- Achtung! Bitte an die Liste zur Zuordnung von Code zu Schülernamen denken!
- Abschließend eine Datenprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit durchführen.

Dateneingabe in die Excel-Datei

Möglichkeit 3: Protokollierung via Protokoll „Einzelschüler“ ODER „Klasse“

- Jeder Testhelfer erhält die Einzelschüler-Protokolle zur Dokumentierung der Testdaten ODER ein Klassen/Gruppen-Protokoll, das der Riegenführer (Testhelfer) der Gruppe immer mit zur nächsten Station nimmt.
- Einzelschüler-Protokolle werden jedem Schüler oder dem Riegenführer nach Durchlauf der Station übergeben.
- Die Schüler geben persönliche Daten etc. im Vorfeld an.
- Die Dateneingabe der Testergebnisse in die Excel-Datenmaske erfolgt nach der Testung.
- Die Dauer beträgt ca. 40 min. pro Klasse.
- Abschließend erfolgt eine Datenüberprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit.

Hinweis

- Zum Abschluss bitte erneut eine Datenüberprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit durchführen.
- Die Liste zur Zuordnung von Schülernamen und Schülercodes ist im Sekretariat zu hinterlegen.
- **NUR im Format XLS (Excel) versenden!!!**

Ausgefüllte Excel-Datenmaske senden an:

E-Mail: projekt.bewegungs-check@uni-erfurt.de

Literaturnachweis:

Granacher, Urs (2017). Handreichung zum Motorik-Test in der Jahrgangsstufe (JST) 3 – Test-Manual Schuljahr 2017/18, Land Brandenburg. Potsdam: Universität Potsdam. Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft.

Fotos: LSB Thüringen



Schulstatistische Gesamtübersicht

Name der Einrichtung: <Schulname>
 Ort: <Schulort>
 Schulnummer: <Schulnummer>
 Messzeitpunkt(e): <Testdatum>
 ausgewertete Klasse(n): <Klassen>

Im Schuljahr 2023/2024 nahmen 427 Schulen am Bewegungs-Check der dritten Klassenstufe in Thüringen teil. Dabei beteiligten sich 15.352 Kinder in mindestens einem von sechs Einzeltests, wovon 13.101 Kinder in allen sechs Tests Ergebnisse erzielten. An Ihrer Schule nahmen 66 von 78 Kinder an allen sechs Tests teil. Dies entspricht einer vollständigen Teilnehmerate von 85 %. Die Teilnehmerate ist eine wichtige Größe für u. a. die Aussagekräftigkeit der Gesamtergebnisse des Bewegungs-Checks. In Abbildung 1 können Sie die Teilnehmerate Ihrer Schule thüringenweit verorten.

Abbildung 1: Vollständige Teilnahme (6 von 6 Tests)

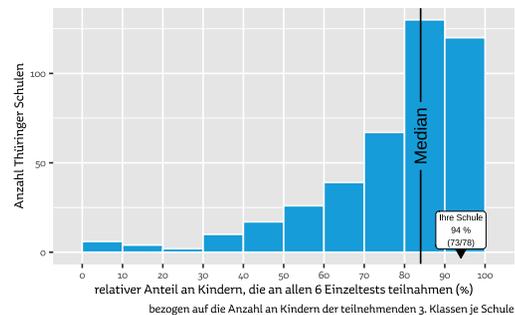
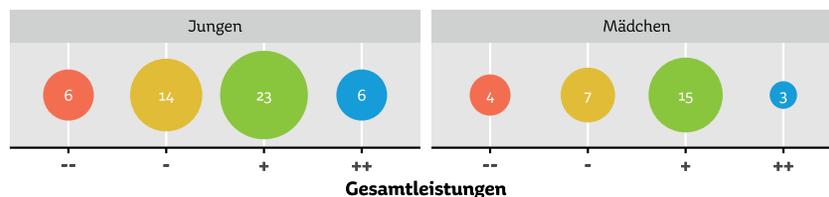


Abbildung 2: Summen der Gesamtleistungen der Kinder an Ihrer Schule

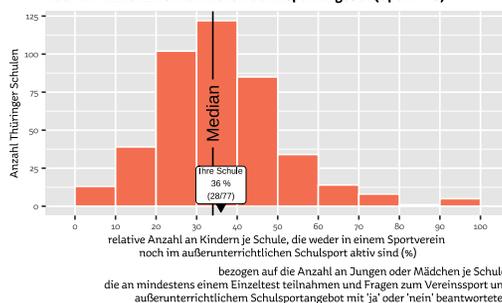


Anzahl der Kinder mit dem Gesamtergebnis 'motorisch negativ auffällig (--)', 'erwartungsgemäß (- und +) oder 'motorisch positiv auffällig (++)'.

Abbildung 2 zeigt, wie viele Kinder Ihrer Schule (weiße Zahlen in den Kreisen) dem standardisierten Bewegungs-Check nach sportmotorisch eher 'positiv' (ggf. grüner und blauer Kreis) oder eher 'negativ' (ggf. gelber und roter Kreis) auffallen. In ausgewogenen Stichproben sind die roten und blauen Kreise ungefähr gleich groß und kleiner als die gelben und grünen Kreise.

Thüringenweit erreichten 2.053 Kinder Gesamtleistungen im blauen, 5.842 im grünen, 5.499 im gelben und 1.997 im roten Bereich. Die Gesamtleistung je Kind wird mit Hilfe der Ergebnisse in den sechs Motoriktests ermittelt. Eine detailliertere Abbildung finden sie dazu auf der Rückseite.

Abbildung 3: Teilnahme weder am Vereins-Sport noch am außerunterrichtlichen Schulsportangebot (Sport-AG)



bezogen auf die Anzahl an Jungen oder Mädchen je Schule, die an mindestens einem Einzeltest teilnahmen und Fragen zum Vereinssport und außerunterrichtlichem Schulsportangebot mit 'ja' oder 'nein' beantworteten

Von den 77 Kindern an Ihrer Schule, die ihr Verhältnis zum außerunterrichtlichem Sport im Fragebogen offenlegten, nahmen 28 Kinder weder Vereins- noch außerunterrichtliche Schulsportangebote wahr. Das entspricht 36 Prozent. Diese Zielgruppe sollte ggf. in möglichen Schulentwicklungskonzepten unter sport- und gesundheitlichen Aspekten adressiert werden. Bei der Hälfte der am Bewegungs-Check teilnehmenden Thüringer Schulen fallen 34 Prozent und mehr Kinder in diese Gruppe (Abbildung 3).

Weitere Informationen zum Programm



<https://www.bekigeiki.de/>



<https://bekigeiki.github.io/>

Muster individuelle Auswertung

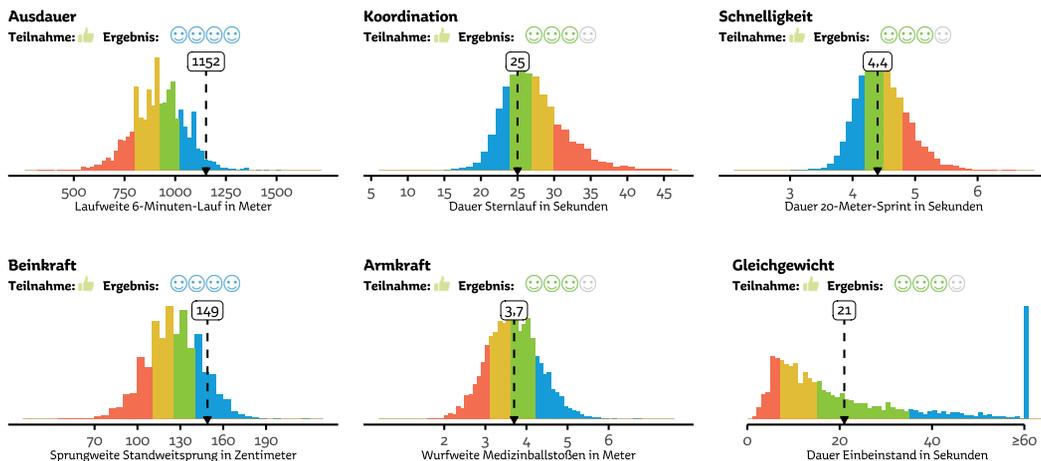


Dein Ergebnis im Bewegungs-Check

Name _____
 <Schulnummer-Klasse-Nr>

Deine Einzelleistungen

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Teilnahme am Bewegungs-Check. In den folgenden sechs Diagrammen erkennst du, wie häufig ähnliche Ergebnisse von Mädchen, die im Schuljahr 2023/2024 eine 3. Klasse in Thüringen besuchen, bis einschließlich 1. August 2023 noch nicht ihren 9ten Geburtstag feierten und an allen sechs Standard-Tests teilnahmen (5.391 Mädchen), erzielt wurden. Je höher die Balken sind, desto mehr Kinder haben ein ähnliches Ergebnis erzielt. Deine Einzelleistungen sind in den weißen Kästchen mit den gestrichelten Pfeilen zu finden und so den farbigen Bereichen zugeordnet. Entsprechend kannst du für die blaue Farbe vier, für die grüne drei, für die gelbe zwei und für die rote einen farblich hervorgehobenen Smiley sammeln. Ungefähr 20 % der Kinder erreichen Bestwerte in den blauen Bereichen der Einzeltestergebnisse.



Deine Gesamtleistung

Super! Du hast an **allen sechs Tests** teilgenommen (6 von 6 Daumen). Beteilige dich weiter so gut bei Testaufgaben im Sportunterricht. Addiere alle farblich hervorgehobenen Smileys zusammen, um deine Gesamtleistung abschätzen zu können. Maximal können 24 Smileys erreicht werden. Ab 20 Smileys erhältst du ein großes blaues Smiley (1.014 Mädchen), von 15 bis einschließlich 19 ein großes grünes Smiley (2.747 Mädchen), von zehn bis einschließlich 14 Smileys ein großes gelbes (2.689 Mädchen) und bis einschließlich neun Smileys ein großes rotes (924 Mädchen).



Du gehörst mit deiner Gesamtleistung zu den sportlichsten Kindern der dritte Klasse in ganz Thüringen. Herzlichen Glückwunsch, damit hast du dich für die **Talentidee** qualifiziert! Schau bitte auf die **Rückseite** für weitere Informationen zu Datum, Ort und Anmeldung. Vielleicht hast du Lust in einen Sportverein einzutreten, um beispielsweise tolle Sportarten und neue Freunde kennenzulernen. Dadurch kann sich auch deine sportliche Leistung im Sportunterricht verbessern.

Schulnummer: <Schulnummer> (<Schulnamensname>) Klasse: <Klasse> Schüler:innen-Code: <Nr>

Muster individuelle Auswertung

**Bewegte
Kinder =
Gesündere
Kinder**



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

THSJ
THÜRINGER SPORTJUGEND
im LSB Thüringen e.V.
Jugend im Sport.

LSB
LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im Sport.

Tabellarische Einzelübersicht

<Schulname> <Schulnummer>

Klasse	Code	Geschlecht	Inklusion	Gesamtleistung	Gesamtleistung Punkte	6-Minuten-Lauf (m)	Ausdauerleistung	20-Meter-Sprint (s)	Schnelligkeitsleistung	Sternlauf (s)	Koordinationsleistung	Standweitsprung (cm)	Kraftleistung Beine	Medizinballstoßen (m)	Kraftleistung Arme	Einbeinstand (s)	Gleichgewichtsleistung	Einzelstestnahmen	Alter am 1. August	Talenteinladung	Schulsport-AG	Vereinsport
motorisch positiv auffällig (2053 von 15391 erfassten Kindern in Thüringen im Jahr 2023)																						
<Klassen>	3	m	nein	++	21	1.053	+	4,10	+	20,40	++	160	++	4,80	++	20,00	+	6	8	ja	nein	Fußball
<Klassen>	3	m	nein	++	20	1.134	++	4,00	++	22,50	++	155	++	3,80	-	10,00	-	6	8	ja	nein	/
<Klassen>	8	m	nein	++	20	1.188	++	3,90	++	21,20	++	160	++	4,10	-	6,00	-	6	8	ja	ja	Fußball
<Klassen>	8	w	nein	++	20	1.134	++	4,70	-	24,30	+	140	++	4,00	+	60,00	++	6	10	ja	nein	/
<Klassen>	15	w	nein	++	20	1.089	++	4,20	++	28,50	-	138	+	4,30	++	24,00	+	6	8	ja	nein	Tanzen/Aerobic
<Klassen>	17	m	nein	++	22	1.251	++	3,98	++	22,10	++	154	++	4,40	+	23,00	+	6	8	ja	ja	Ski-sport Leichtathletik
<Klassen>	17	w	nein	++	22	846	-	4,20	++	21,40	++	144	++	4,40	++	42,00	++	6	8	ja	nein	Fußball Tanzen/Aerobic
<Klassen>	29	m	nein	++	21	1.081	+	4,20	+	19,00	++	151	++	4,50	+	41,00	++	6	9	ja	ja	Fußball
<Klassen>	42	m	nein	++	23	1.197	++	4,00	++	21,10	++	150	++	4,60	+	60,00	++	6	8	ja	nein	Fußball
eventuell förderbedürftig (1997 von 15391 erfassten Kindern in Thüringen im Jahr 2023)																						
<Klassen>	1	m	nein	--	6	702	--	5,09	--	29,90	-	/	/	4,00	-	/	/	4	9	/	nein	/
<Klassen>	6	m	nein	--	7	819	--	5,20	--	31,58	--	93	--	3,20	--	6,00	-	6	8	/	nein	Fußball
<Klassen>	8	w	nein	--	9	909	-	5,00	--	28,20	-	120	-	2,50	--	2,70	--	6	8	/	nein	Reiten/Voltigieren
<Klassen>	9	m	nein	--	0	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	0	8	/	nein	Turnen/Gymnastik
<Klassen>	11	m	nein	--	6	1.251	++	/	/	/	/	/	/	3,90	-	/	/	2	8	/	ja	Fußball
<Klassen>	12	m	nein	--	8	1.107	+	4,50	-	/	/	95	--	3,40	--	5,80	--	5	8	/	nein	Fußball
<Klassen>	12	w	nein	--	7	711	--	5,90	--	34,90	--	75	--	2,00	--	8,00	-	6	8	/	nein	/
<Klassen>	19	m	nein	--	8	/	/	4,60	-	35,00	--	125	-	3,20	--	7,00	-	5	8	/	nein	/
<Klassen>	22	w	ja	--	9	792	--	5,00	--	35,60	--	110	-	3,50	-	7,00	-	6	9	/	nein	/
<Klassen>	25	w	nein	--	8	711	--	5,10	--	27,30	-	90	--	2,70	--	10,00	-	6	8	/	nein	Andere
erwartungsgemäß (11341 von 15391 erfassten Kindern in Thüringen im Jahr 2023)																						
<Klassen>	1	m	nein	+	17	1.170	++	4,30	+	29,20	-	140	+	4,10	-	18,00	+	6	7	/	nein	Fußball
<Klassen>	1	m	nein	+	16	927	-	4,10	+	26,00	+	115	-	4,90	++	11,00	-	6	8	/	ja	/
<Klassen>	2	m	nein	+	17	954	-	4,16	+	16,00	++	149	+	4,30	+	10,00	-	6	8	/	ja	Fußball Schwimmen
<Klassen>	2	m	nein	+	16	1.152	++	4,10	+	28,00	-	130	+	3,90	-	8,00	-	6	8	/	ja	/
<Klassen>	3	m	nein	+	18	1.188	++	4,00	++	20,50	++	130	+	3,80	-	5,00	--	6	8	/	nein	/
<Klassen>	4	m	nein	+	15	945	-	4,60	-	25,20	+	130	+	3,60	-	15,00	+	6	8	/	ja	/
<Klassen>	5	m	nein	+	19	1.053	+	4,10	+	24,80	+	143	+	5,20	++	14,00	+	6	9	/	nein	Schwimmen
<Klassen>	5	w	nein	+	17	1.026	++	4,20	++	/	/	140	++	3,70	+	7,00	-	5	8	/	nein	/
<Klassen>	6	m	nein	+	15	1.089	+	4,60	-	23,60	+	162	++	3,20	--	6,00	-	6	8	/	nein	Fußball
<Klassen>	6	m	nein	+	19	1.008	+	3,80	++	25,20	+	170	++	3,55	-	19,00	+	6	9	/	nein	Schwimmen
<Klassen>	7	m	nein	+	18	1.080	+	4,30	+	23,20	+	135	+	5,70	++	9,00	-	6	8	/	ja	Kampfsport
<Klassen>	8	w	nein	+	16	828	-	4,66	-	29,60	-	128	+	4,60	++	20,00	+	6	8	/	nein	/
<Klassen>	8	w	nein	+	16	882	-	4,50	+	27,30	-	119	-	4,60	++	16,00	+	6	9	/	nein	/
<Klassen>	9	m	nein	+	19	945	-	4,00	++	23,60	+	150	++	3,50	-	60,00	++	6	10	/	nein	/
<Klassen>	11	m	nein	+	18	1.026	+	4,15	+	25,16	+	155	++	3,60	-	22,00	+	6	8	/	nein	Andere
<Klassen>	11	m	nein	+	18	1.080	+	4,06	+	25,80	+	153	++	3,90	-	16,30	+	6	8	/	nein	/
<Klassen>	12	m	nein	+	19	675	--	3,78	++	22,00	++	185	++	5,80	++	6,00	-	6	8	/	ja	Fußball
<Klassen>	12	m	nein	+	18	1.116	+	4,50	-	22,00	++	152	++	3,50	-	18,00	+	6	8	/	ja	Tischtennis
<Klassen>	14	m	nein	+	15	1.071	+	4,50	-	27,40	-	122	-	3,70	-	60,00	++	6	8	/	nein	/
<Klassen>	15	w	nein	+	17	1.053	++	4,50	+	26,00	+	125	+	3,20	-	13,00	-	6	8	/	nein	Fußball Tanzen/Aerobic
<Klassen>	16	m	nein	+	18	1.197	++	4,70	-	23,20	+	135	+	3,80	-	42,00	++	6	8	/	ja	Fußball
<Klassen>	16	w	nein	+	15	810	-	4,60	-	28,50	-	128	+	3,80	+	30,00	+	6	8	/	nein	/
<Klassen>	17	w	nein	+	16	900	-	4,19	++	18,00	++	112	-	3,20	-	8,00	-	6	8	/	nein	Turnen/Gymnastik
<Klassen>	20	w	nein	+	18	1.089	++	4,20	++	29,10	-	130	+	4,10	+	12,00	-	6	8	/	ja	Turnen/Gymnastik

Erfassungsbogen: EINZELSCHÜLER*IN

ELTERN BITTE AUSFÜLLEN!

Schülerprofil

Name: Geschlecht: männlich weiblich
 Geburtstag: (TT MM JJJJ) Größe: cm Gewicht: kg
 Schule: Klasse:

Formelle Sportaktivitäten

Teilnahme an einer Sport-AG in der Schule:

Ja Nein

Mitglied in einem Sportverein: Ja Nein falls ja bitte auswählen

<input type="checkbox"/> Basketball	<input type="checkbox"/> Leichtathletik	<input type="checkbox"/> Tanzen/Aerobic
<input type="checkbox"/> Eissport	<input type="checkbox"/> Radsport	<input type="checkbox"/> Tischtennis
<input type="checkbox"/> Fußball	<input type="checkbox"/> Reiten/Voltigieren	<input type="checkbox"/> Turnen/Gymnastik
<input type="checkbox"/> Handball	<input type="checkbox"/> Schwimmen	<input type="checkbox"/> Volleyball
<input type="checkbox"/> Kampfsport	<input type="checkbox"/> Skisport	<input type="checkbox"/> Andere

Wie oft in der Woche wird die Sportart durchschnittlich betrieben [inkl. Wettkämpfe/Liga-Spiele]? Bei mehreren Sportarten bitte Anzahlen addieren.

1 2 3 mehr als 3

Seit wann ist Ihr Kind Mitglied in einem Sportverein? [Bitte Jahr angeben]

LEHRER BITTE AUSFÜLLEN!

Testergebnisse (Bei der elektronischen Dateneingabe wird nur der Bestwert aus beiden Versuchen eingetragen!)

Schülercode: ¹

20-m-Lauf [sec] 1) 2)

Medizinballstoßen [m] (beidhändig mit 1-kg Ball) 1) 2)

Standweitsprung [cm] 1) 2)

Einbeinstand [sec]

[barfuß, mit geschlossenen Augen auf dem bevorzugten Bein.

Ein Versuch – nur wenn Versuch < 5 sec. erfolgt ein zweiter Versuch] 1)

Sternlauf [sec] 1) 2)

6-min-Lauf [m] (Runden + Pylonen =) 1)

Umrechnung Runden [R] in Meter [m]: Abstand zwischen 2 Pylonen = 9 m

1R=54m; 2R=108m; 3R=162m; 4R=216m; 5R=270m; 6R=324m; 7R=378m; 8R=432m; 9R=486m; 10R=540m
 11R=594m; 12R=648m; 13R=702m; 14R=756m; 15R=810m; 16R=864m; 17R=918m; 18R=972m; 19R=1026m; 20R=1080m
 21R=1134m; 22R=1188m; 23R=1242m; 24R=1296m; 25R=1350m; 26R=1404m; 27R=1458m; 28R=1512m; 29R=1566m; 30R=1620m
 31R=1674m; 32R=1728m; 33R=1782m; 34R=1836m; 35R=1890m; 36R=1944m; 37R=1998m; 38R=2052m; 39R=2106m; 40R=2160m

¹ Schülercode: Nummerieren Sie die Schüler einer Klasse fortlaufend. Beginnen Sie mit der Zahl 1. Bitte beachten Sie: Die fortlaufenden Schülercodes müssen mit denen in der Excel-Dateneingabemaske übereinstimmen.

PROGRAMMTRÄGER



In Kooperation mit den Kreis- und Stadtsportbünden.

DANKE DEN PARTNERN:

