

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG DES BEWEGUNGS-CHECKS

**Bewegte
Kinder =
Gesündere
Kinder**



*Thüringer
Motoriktest und
Bewegungsförderung
von Drittklässlern*



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Wissenschaft und Kultur

LSB
LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im Sport.



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

LSB
LANDESPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im 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 | Projektmanager

Mitarbeiter Kinder- u. Jugendsport Thüringer Sportjugend im LSB

E-Mail: a.hoffmann@thueringer-sportjugend.de

Telefon: 0361 34054353

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 sind online abrufbar unter:

www.bekigeki.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).






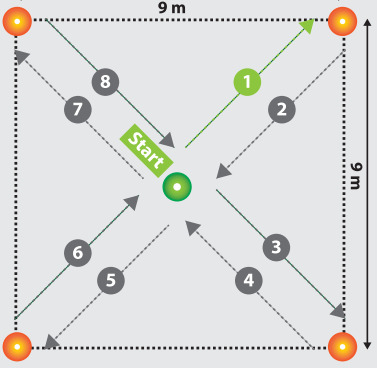
3. MEDIZINBALLSTOSSEN

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).





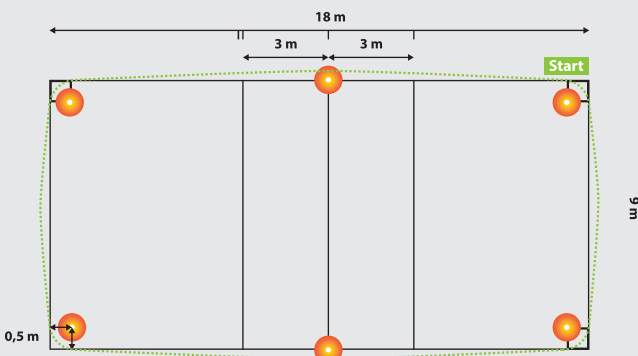

4. STANDWEITSPRUNG

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 	<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.
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • In 6 Minuten zurückgelegte Laufstrecke in Meter (ohne Dezimalstelle, z. B. 1134 m) → siehe Umrechnungstabelle
Durchführung 	<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.
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

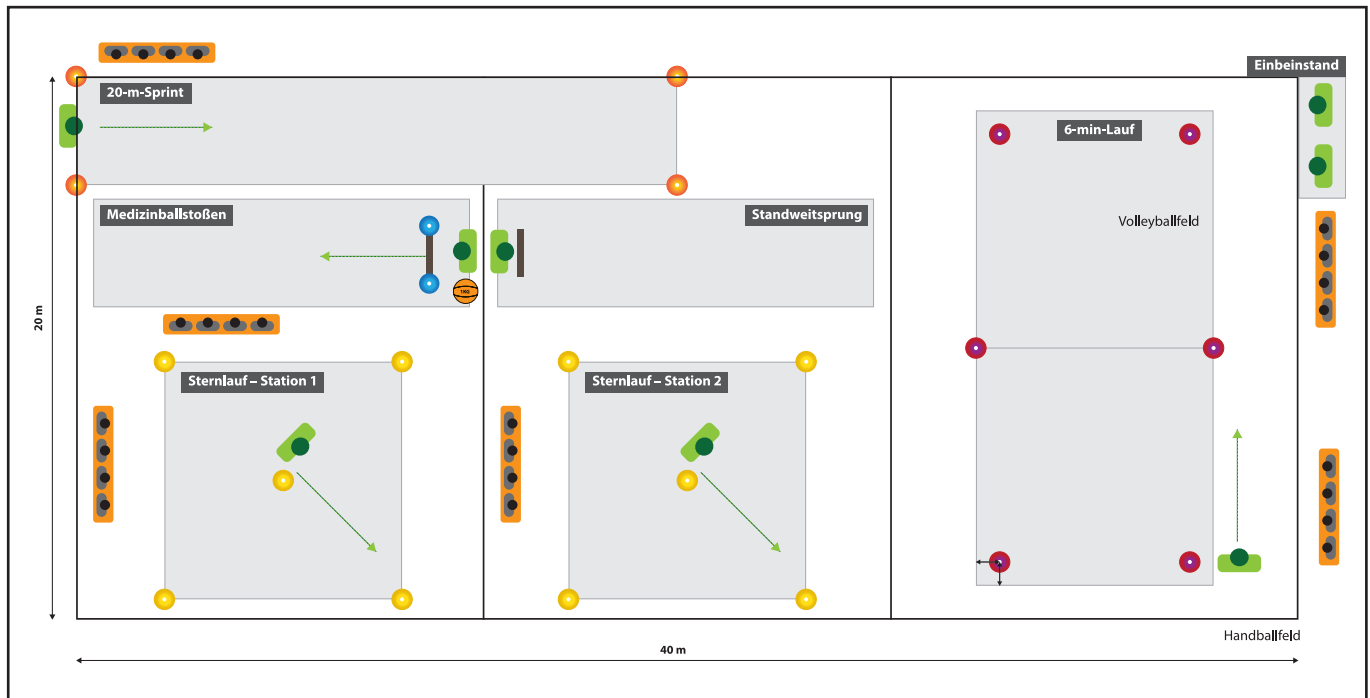
Beispiele zum Hallenaufbau:

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

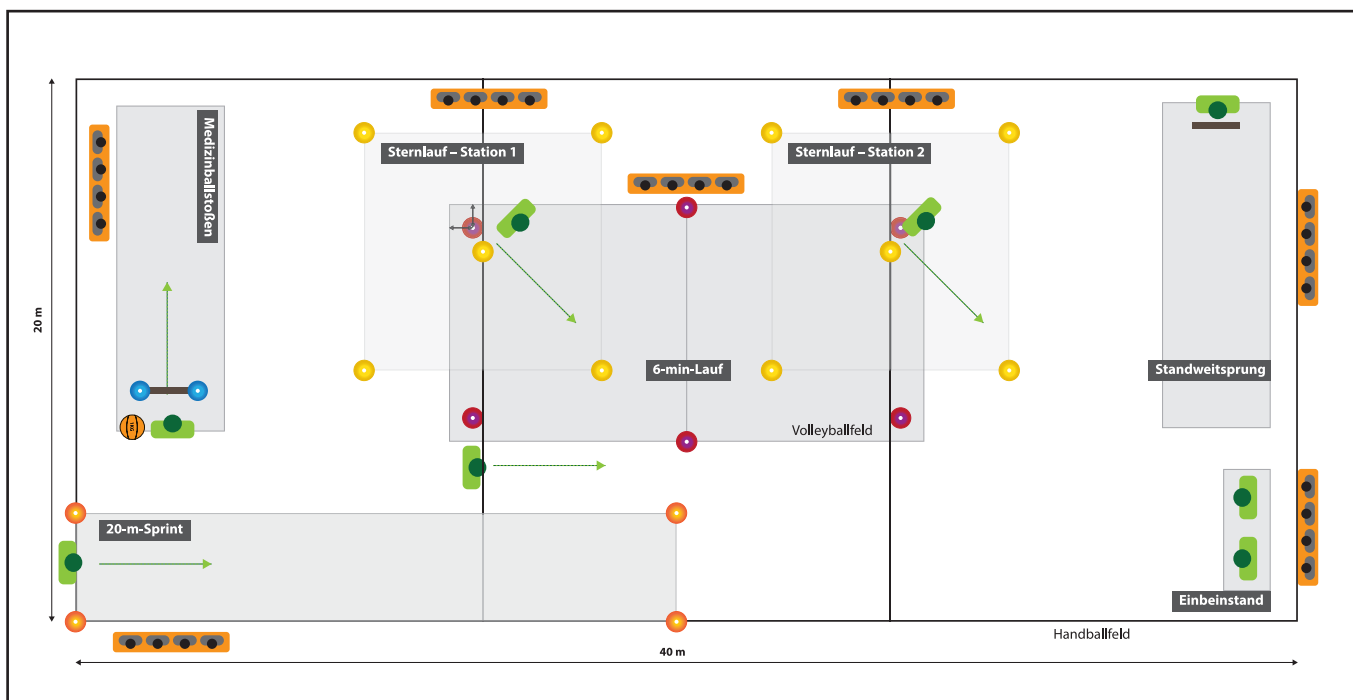
Anmerkung

- 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

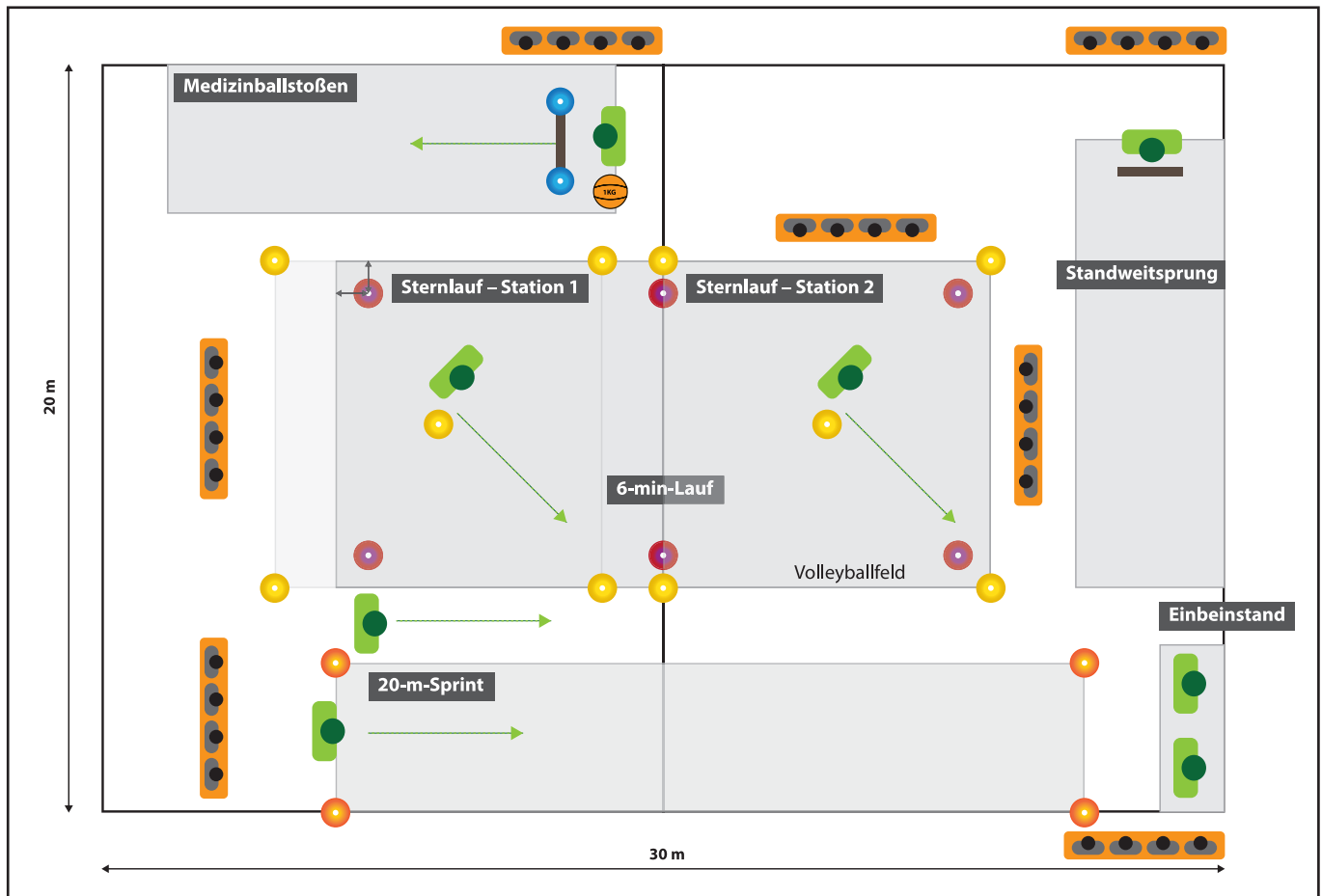
Anmerkung

- 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

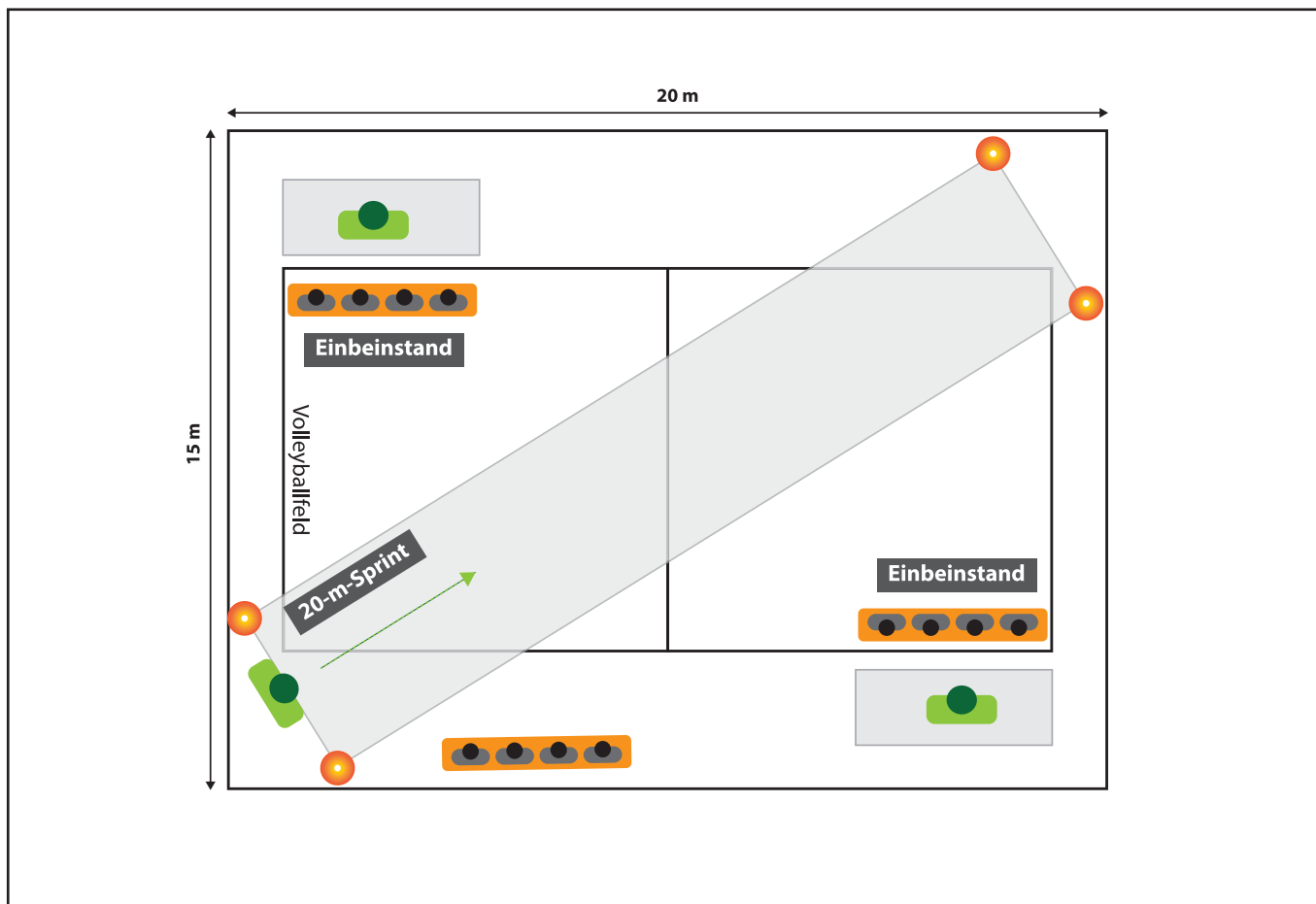
Anmerkung

- 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!**

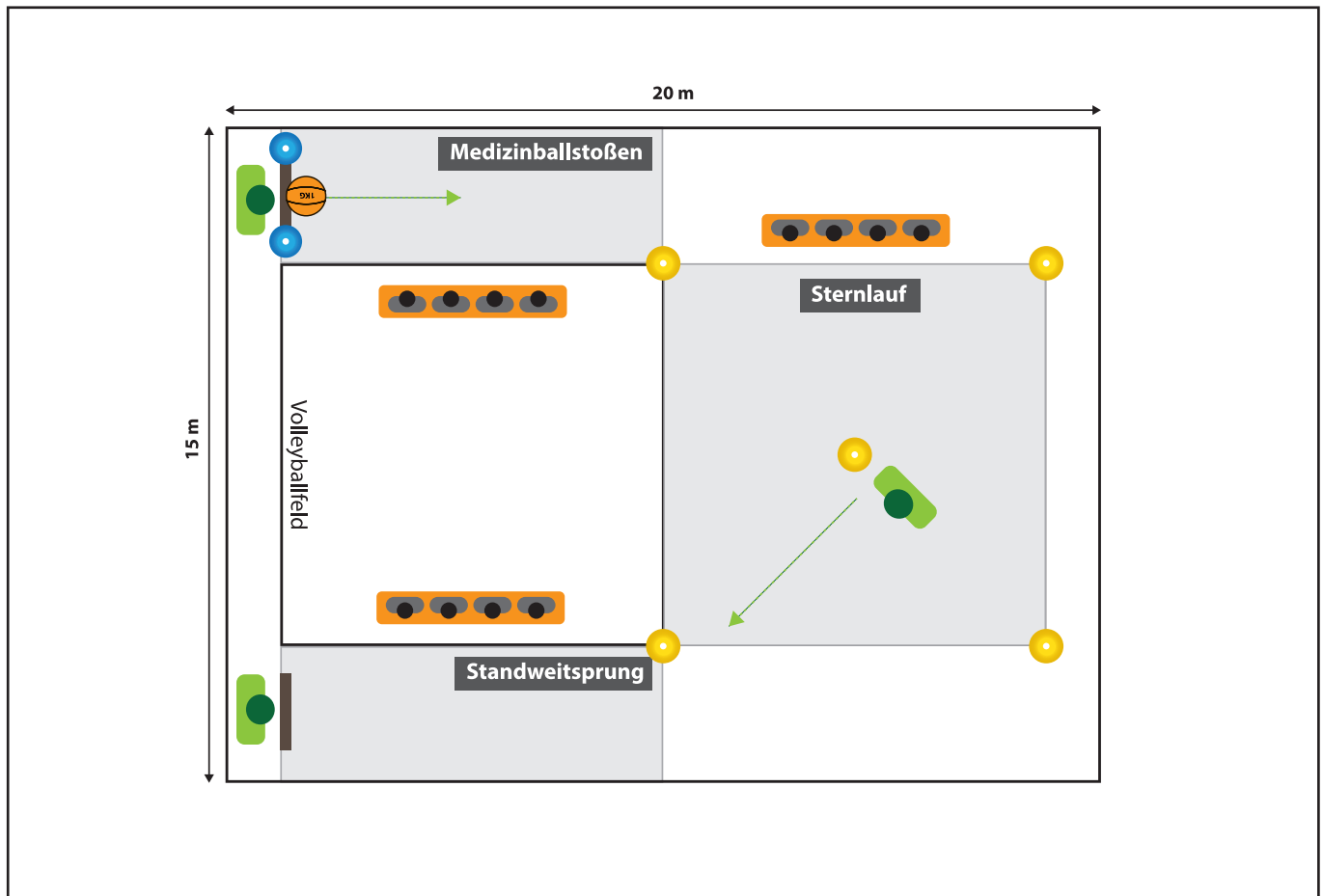
Anmerkung

- 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

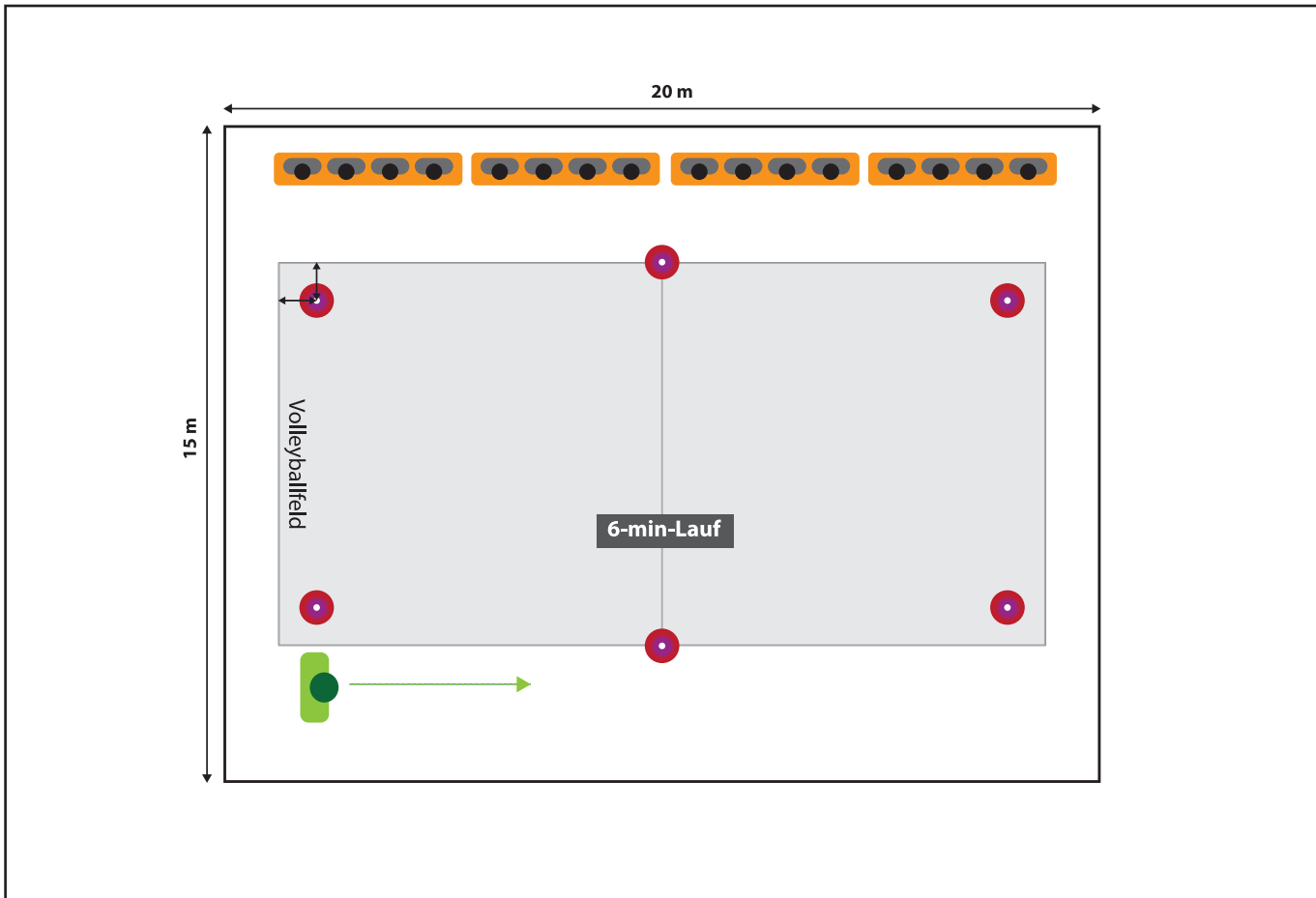
Legende: MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

Durchlauf 1	
Reihenfolge Gruppe 1	MBS – SWS – Sternlauf
Reihenfolge Gruppe 2	Sternlauf – MBS – SWS
	<ul style="list-style-type: none"> • Nach jedem Durchlauf erfolgt eine Ab- und Aufbauphase!
Anmerkung	<ul style="list-style-type: none"> • 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		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
17		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
18		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
19		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
20		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
21		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
22		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
23		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
24		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
25		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
26		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
27		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
28		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
29		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
30		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**

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 XLSX (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

Kopiervorlage Klassenprotokoll (Schülerprofil)

Schule: _____

Datum: _____ [TT.MM.JJJJ]

Klasse: _____

Uhrzeit: _____ [std:min]

Schüler-Code	Schüler:in			Teilnahme an Schulsport-AG				Mitglied im Sportverein					
	Geschlecht [m/w]	Geburtsdatum Tag Monat Jahr		Größe [cm]	Gewicht [kg]	Teilnahme [ja/nein]	Mitglied [ja/nein]	Sportart 1	Sportart 2	Sportart 3	Wie oft in der Woche wird die Sportart durchschnitt- lich betrieben?	Seit wann ist das Kind in einem Sportverein? [Jahr]	
1	w	5	7	2018	140	30	ja	ja	Kampfsport	Fußball		2	2025
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

Kopiervorlage Klassenprotokoll [Testdaten]

Schule: _____

Datum: _____ [TT.MM.JJJJ]

Klasse: _____

Uhrzeit: _____ [std:min]

Schüler-Code	KME und/oder GE*	20-m-Lauf (sec)	Medizinballstoßen (m)	Standweitsprung (cm)	Einbeinstand (sec)	Sternlauf (sec)	6-min-Lauf (m)	Abbruch 6-min-Lauf? (bitte wählen, falls ja)	freie Anmerkungen
1		4,4	3,9	120	25	28,5	972		
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									



Schulstatistische Gesamtübersicht

Name der Einrichtung:
Ort:
Schulnummer:
Messzeitpunkt(e):
ausgewertete Klasse(n):

Im Schuljahr 2024/2025 nahmen 454 Schulen am Bewegungs-Check der dritten Klassenstufe in Thüringen teil. Dabei beteiligten sich 16.174 Kinder in mindestens einem von sechs Einzeltests, wovon 14.127 Kinder in allen sechs Tests Ergebnisse erzielten. An Ihrer Schule nahmen 72 von 85 Kinder an allen sechs Tests teil. Dies entspricht einer vollständigen Teilnehmerate von 85 %. In Abbildung 1 können Sie die Teilnehmerate Ihrer Schule thüringenweit verorten. Die Teilnehmerate ist eine wichtige Größe für u. a. die Aussagekräftigkeit der Gesamtergebnisse des Bewegungs-Checks.

Abbildung 1: Vollständige Teilnahme (6 von 6 Tests)

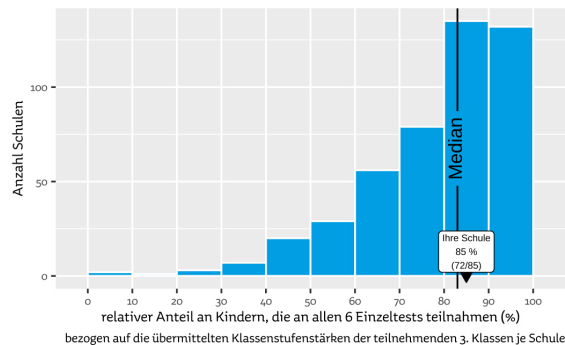
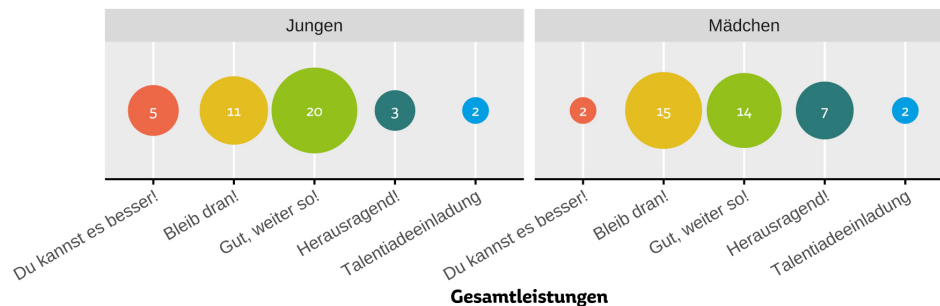


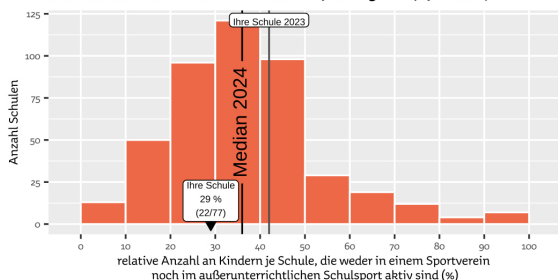
Abbildung 2: Gesamtleistungen der Kinder an Ihrer Schule



Anzahl der Kinder mit dem Gesamtergebnis: 'Du kannst es besser!' (1-9 Punkte), 'Bleib dran!' (10-11 Punkte), 'Gut, weiter so!' (12-14 Punkte), 'Herausragend!' (15-20 Punkte) und Talentideeinladungen (vgl. Hinweis Seite 2)

Abbildung 2 zeigt, wie viele Kinder Ihrer Schule (weiße Zahlen in den Kreisen) dem standardisierten Bewegungs-Check nach sportmotorisch und von ihrer Sportteilhabe her eher 'positiv' (ggf. grüner und dunkelgrüner Kreis) oder 'negativ' (ggf. roter Kreis) auffallen. Der gelbe Bereich kann als Übergangsbereich gedeutet werden. Thüringenweit erreichten 22 % der Kinder sehr gute ('Herausragend!'), 41 % gute ('Gut, weiter so!'), 19 % zufriedenstellende ('Bleib dran!') und 19 % ausreichende oder mangelhafte ('Du kannst es besser!') Leistungen. Je Schulamt werden ca. 225 Mädchen und 225 Jungen zu Talentidaten eingeladen.

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 ihren Bezug zu außerunterrichtlichen Sportangeboten im Fragebogen offenlegten, nahmen 22 Kinder weder Vereins- noch außerunterrichtliche Schulsportangebote wahr. Das entspricht 29 Prozent. Diese Zielgruppe sollte ggf. in Schulentwicklungskonzepten unter sport- und gesundheitlichen Aspekten adressiert werden. Bei der Hälfte der am Bewegungs-Check teilnehmenden Thüringer Schulen fallen im Schuljahr 2023/2024 ca. 36 Prozent und mehr Kinder in diese Gruppe (Abbildung 3, je geringer der Wert desto besser).

Weitere Informationen zum Programm



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



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

Muster individuelle Auswertung

**Bewegte
Kinder =
Gesündere
Kinder**



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Wissenschaft und Kultur



Dein Ergebnis im Bewegungs-Check

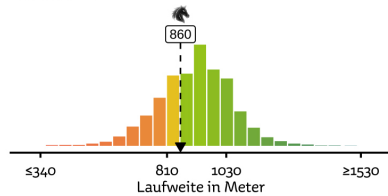
Name: _____

Deine Einzelleistungen

Herzlichen Glückwunsch zur Teilnahme am Bewegungs-Check! In den Diagrammen unten siehst du deine Ergebnisse. Außerdem kannst du Punkte sammeln. Wenn du einen Test absolviert hast, bekommst du einen „Daumen hoch“ 👍 (1 Punkt), auch wenn das Test-Ergebnis nicht so gut ausgefallen ist (**Achtungs-Zeichen** ⚠️). Wenn dein Ergebnis in Ordnung ist und der schwarze Pfeil den **gelben** oder **grünen** Bereich trifft, erhältst du zusätzlich ein Tier-Bild (1 Punkt). Falls der Pfeil besonders weit im dunkelgrünen Bereich ist, sammelst du auch noch einen Pokal 🏆 (1 Punkt). Jedes Tier steht für eine Fähigkeit: Das Pferd läuft lange und ausdauernd, der Hase ist flink und kann rasant Bewegungen umstellen, der Tiger sprintet sehr schnell, das Känguru springt sehr weit, der Gorilla ist stark in den Armen und der Flamingo kann sein Gleichgewicht lange halten.

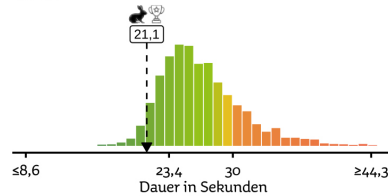
6-Minuten-Lauf (Ausdauer)

Teilnahme: 👍



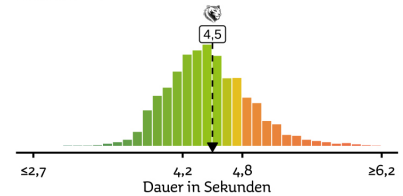
Sternlauf (Koordination)

Teilnahme: 👍



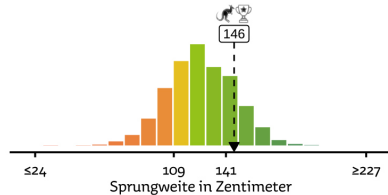
20-Meter-Sprint (Schnelligkeit)

Teilnahme: 👍



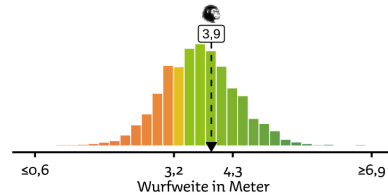
Standweitsprung (Beinkraft)

Teilnahme: 👍



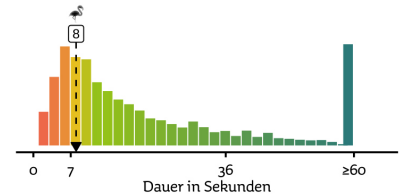
Medizinballstoßen (Armkraft)

Teilnahme: 👍



Einbeinstand (Gleichgewicht)

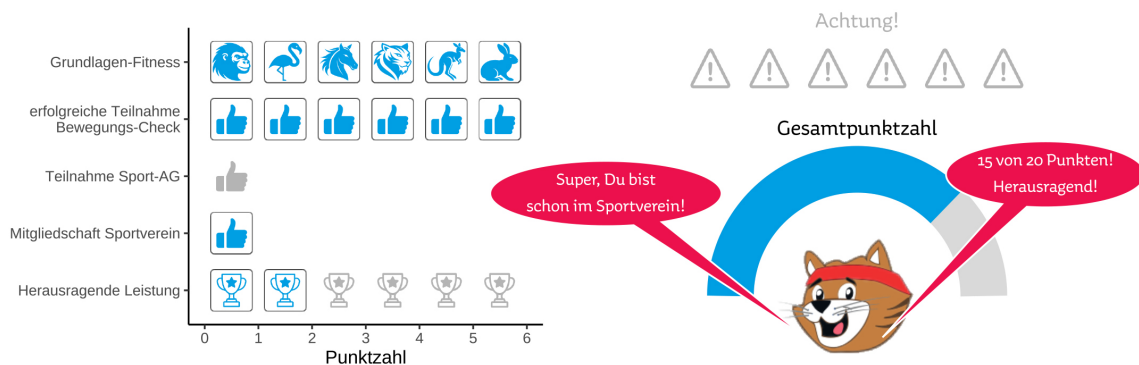
Teilnahme: 👍



Histogramm-Hinweis: Grundlage für die Bezugsnormen sind Ergebnisse von 3142 Mädchen im Alter zwischen 108 und einschließlich 110 Monaten zum Testzeitpunkt.

Deine Gesamtleistungen

Hier werden deine Punkte und gesammelten Zeichen zusammengefasst. Zusatzpunkte bekommst du, wenn du aktiv in einem Sportverein bist oder in einer Sport-AG mitmachst. Deine Gesamtpunktzahl in der rechten Abbildung errechnet sich aus der Summe aller farblich hervorgehobenen Zeichen der linken Abbildung. Wenn du weniger als 9 Punkte erreicht hast, solltest du mit deinen Eltern und deinem Lehrer oder deiner Lehrerin gemeinsam überlegen, wie du dich verbessern kannst. Sie helfen dir bestimmt dabei! Schau dir auch die Tipps auf der Rückseite an. Wir würden uns sehr freuen, dich dieses Jahr bei den „Tagen des Sports und der Gesundheitsförderung“ in deiner Region wiederzusehen. Wir wünschen dir viel Freude an der Bewegung!



Muster individuelle Auswertung



Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur



Tabellarische Einzelübersicht

Klassenbezeichnung	Code	Geschlecht	Altersgruppe (Monate)	KNE und/oder GE	Gesamtleistung	Gesamtleistung Punkte	6-Minuten-Lauf (m)	Ausdauerleistung	20-Meter-Sprint (s)	Schnelligkeitsleistung	Sternlauf (s)	Koordinationsleistung	Standweitsprung (cm)	Kraftleistung Beine	Medizinballstoßen (m)	Kraftleistung Arme	Einbestand (s)	Gleichgewichtsleistung	Einzelteilnahmen	Talentiadeeinladung	Schulsport-AG	Vereinsport
Talentiadeeinladung																						
3b	15	W	(100,102)	nein	+	16	990	0	4,20	0	23,7	+	145	+	4,00	0	32,0	0	6	ja	ja	Turnen/Gymnastik
3b	18	M	(104,106)	nein	+	16	1.044	0	3,90	+	22,6	+	175	+	4,50	0	10,0	0	6	ja	nein	Fußball
3c	15	W	(106,108)	nein	+	17	1.044	+	4,20	0	27,1	0	162	+	4,80	+	7,0	0	6	ja	ja	Tanzen/Aerobic Schwimmen Andere
3d	12	M	(104,106)	nein	0	14	1.053	0	4,10	0	23,7	0	159	+	4,60	0	24,0	0	6	ja	nein	Schwimmen
motorisch positiv auffällig (+ bzw. dunkelgrüne Punkte in Abb. 2)																						
3a	13	M	(104,106)	nein	+	16	1.134	+	3,90	+	21,2	+	139	0	3,00	-	11,0	0	6	/	ja	Fußball
3b	4	W	(104,106)	nein	+	15	972	0	4,10	+	27,3	0	152	+	3,50	0	11,0	0	6	/	ja	/
3b	6	M	(104,106)	nein	+	16	873	0	4,10	0	22,4	+	130	0	5,00	+	18,0	0	6	/	ja	Fußball
3b	11	W	(104,106)	nein	+	15	936	0	4,30	0	27,1	0	145	+	4,00	0	10,0	0	6	/	ja	Schwimmen
3b	19	W	(-Inf,100)	nein	+	17	909	0	4,20	+	23,3	+	133	0	4,20	+	11,0	0	6	/	ja	Tanzen/Aerobic
3c	4	W	(104,106)	nein	+	15	891	0	4,50	0	28,5	0	134	0	4,40	+	20,0	0	6	/	ja	Schwimmen
3d	5	W	(112,120)	nein	+	15	927	0	4,00	+	26,4	0	120	0	4,00	0	18,0	0	6	/	ja	Reiten/Voltigieren
eventuell förderbedürftig (- bzw. rote Punkte in Abb. 2)																						
3a	8	M	(106,108)	nein	-	8	963	0	5,10	-	30,5	-	94	-	3,40	-	8,0	0	6	/	nein	/
3b	5	W	(106,108)	nein	-	8	675	-	5,40	-	40,0	-	106	-	3,30	0	7,0	0	6	/	nein	/
3b	9	M	(112,120)	nein	-	8	756	-	4,80	0	34,9	-	97	-	4,40	0	5,0	-	6	/	nein	/
3b	13	W	(108,110)	nein	-	9	162	-	4,80	0	32,6	-	110	0	4,00	0	4,0	-	6	/	nein	/
3c	13	M	(102,104)	nein	-	6	810	-	5,20	-	36,5	-	83	-	3,40	0	/	/	5	/	nein	/
3d	1	M	(112,120)	nein	-	9	675	-	5,00	-	35,0	-	77	-	4,70	0	8,0	0	6	/	ja	/
3d	21	M	(104,106)	nein	-	9	810	-	5,20	-	33,4	-	111	-	4,00	0	18,0	0	6	/	ja	/
erwartungsgemäß (o bzw. gelbe und hellgrüne Punkte in Abb. 2)																						
3a	1	M	(108,110)	nein	0	14	1.026	0	4,35	0	26,1	0	140	0	4,00	0	24,0	0	6	/	ja	Fußball
3a	2	M	(106,108)	nein	0	13	891	0	4,68	0	27,8	0	134	0	3,00	-	19,0	0	6	/	ja	Fußball
3a	3	M	(102,104)	nein	0	13	1.026	0	4,32	0	24,4	0	116	0	3,60	0	3,0	-	6	/	ja	Fußball
3a	4	M	(108,110)	nein	0	11	801	-	4,90	-	25,9	0	119	0	3,80	0	2,0	-	6	/	ja	Basketball
3a	5	W	(106,108)	nein	0	11	855	0	5,40	-	29,8	0	114	0	3,00	-	16,0	0	6	/	ja	/
3a	6	W	(112,120)	nein	0	12	837	0	4,40	0	32,2	-	124	0	3,80	0	3,0	-	6	/	ja	Schwimmen Turnen/Gymnastik
3a	7	W	(100,102)	nein	0	11	948	0	4,40	0	29,0	0	100	-	3,20	0	5,0	-	6	/	ja	/
3a	9	W	(104,106)	nein	0	13	657	-	4,60	0	26,2	0	160	+	2,75	-	8,0	0	6	/	ja	Basketball Schwimmen Tanzen/Aerobic
3a	10	M	(108,110)	nein	0	13	1.107	0	4,10	0	21,8	+	123	0	4,20	0	13,0	0	6	/	nein	/
3a	11	M	(104,106)	nein	0	13	1.026	0	4,40	0	30,9	-	120	0	4,00	0	27,0	+	6	/	nein	Schwimmen
3a	12	W	(104,106)	nein	0	13	1.026	0	4,40	0	24,8	0	150	+	2,60	-	27,0	0	6	/	nein	Kampfsport
3a	14	W	(106,108)	nein	0	10	999	0	4,80	0	24,8	0	134	0	2,70	-	3,0	-	6	/	nein	/
3a	15	W	(100,102)	nein	0	11	1.008	0	4,50	0	24,8	0	136	0	2,75	-	5,0	-	6	/	nein	Turnen/Gymnastik
3a	16	W	(100,102)	nein	0	10	882	0	4,75	0	/	/	120	0	2,25	-	13,0	0	5	/	nein	Turnen/Gymnastik
3a	17	M	(106,108)	nein	0	11	1.026	0	4,70	0	26,2	0	115	0	3,00	-	13,0	0	6	/	nein	/
3a	18	W	(106,108)	nein	0	11	963	0	4,40	0	24,8	0	115	0	3,00	-	30,0	0	6	/	nein	/
3a	19	M	(106,108)	nein	0	14	909	0	4,10	0	23,8	0	164	+	3,90	0	7,0	0	6	/	nein	Andere
3b	1	W	(100,102)	nein	0	11	720	-	4,70	0	34,7	-	145	+	3,40	0	5,0	-	6	/	ja	/
3b	2	W	(104,106)	nein	0	12	837	0	4,70	0	33,7	-	132	0	3,70	0	14,7	0	6	/	ja	/
3b	3	M	(100,102)	nein	0	11	1.071	0	4,40	0	39,5	-	130	0	3,10	-	4,0	-	6	/	ja	Kampfsport
3b	7	M	(108,110)	nein	0	12	927	0	4,40	0	25,4	0	120	0	4,20	0	22,0	0	6	/	nein	/
3b	8	M	(106,108)	nein	0	14	891	0	4,10	0	23,8	0	150	0	4,70	0	40,0	+	6	/	nein	Kampfsport
3b	10	M	(100,102)	nein	0	14	927	0	4,50	0	24,6	0	147	+	5,00	+	5,0	-	6	/	nein	Fußball
3b	12	M	(102,104)	nein	0	14	999	0	4,60	0	30,0	0	115	0	4,30	0	6,0	0	6	/	ja	Andere
3b	14	M	(106,108)	nein	0	11	909	0	5,60	-	39,0	-	110	-	4,20	0	7,0	0	6	/	ja	Fußball

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; 2 R=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:



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Wissenschaft und Kultur

