

Testmanual - Kinderturntest

1 Übersicht der Testitems

In der folgenden Tabelle 1 sind die Testbereiche Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer mit den jeweiligen Testaufgaben und –inhalten dargestellt:

Tab. 1. Aufgaben und Inhalte der Testbatterie

	Bezeichnung der Testbereiche und Testaufgabe	Testinhalt (motorische Fähigkeiten)	Primäre Beanspruchung
	A. Koordination	Sensorische Regulation bei Präzisionsaufgaben	
KIGA/GS	Einbeinstand	Interozeptiv/ statisch	Vestibularapparat
KIGA/GS	Balancieren rückwärts	Exterozeptiv-geführt /dynamisch	Ganzkörper
	B. Koordination	Koordination unter Zeitdruck	
KIGA/GS	Seitliches Hin- und Herspringen	Aktionsschnelligkeit, Kraftausdauer	Untere Extremitäten
	C. Beweglichkeit		
KIGA/GS	Rumpfbeugen	Dehnfähigkeit (aktiv)	Rückwärtige Muskulatur, untere Extremitäten, lange Rückenstrecker
	D. Kraft		
KIGA/GS	Standweitsprung	Schnellkraft	Untere Extremitäten
KIGA/GS	Liegestütz	Dynamische Kraftausdauer	Obere Extremitäten, stabilisierende Rumpfmuskulatur
	E. Ausdauer		
GS	6 min Lauf	Aerobe Ausdauer	Untere Extremitäten, Herz-Kreislauf-System

KIGA = Kindergarten

GS = Grundschule

2 Allgemeine Hinweise

Vor Testbeginn werden *Körpergröße und Körpergewicht* erfasst. Die Kinder werden auf einen Zentimeter genau gemessen und auf eine Dezimalstelle hinter dem Komma genau gewogen. Die Kinder lassen dabei ihre Sportklamotten an und ziehen lediglich ihre Schuhe aus.

Danach erfolgt eine *standardisierte Erwärmung* durch zehn Hampelmannsprünge.

Folgende *allgemeine Hinweise* sind bei der Testdurchführung zu beachten:

- Bei allen Testitems – ausgenommen der Rumpfbeuge ist das Tragen von Sportschuhen notwendig.
- Kinder und Jugendliche mit langen Haaren benötigen ein Haargummi oder eine Haarspange.

3 Beschreibung der Testitems

3.1 Testitem 1: Einbeinstand

Testaufgabe:

Die Versuchsperson soll versuchen, eine Minute lang mit einem Bein das Gleichgewicht zu halten. Die Testperson darf zu Testbeginn probieren, auf welchem Fuß sie sicherer steht und stellt sich dann mit dem präferierten Fuß **auf eine Linie auf dem Boden**. Das Spielbein (nicht Standbein) wird im Kniegelenk gebeugt und mit der Hand auf der gleichen Seite am Fußrist umfasst und Richtung Gesäß gezogen. Der andere Arm darf Ausgleichsbewegungen vollführen. Das Standbein darf sich während der Minute nicht von der Stelle bewegen, weder zur Seite rutschen noch hüpfen. Es erfolgt eine Demonstration durch den Testleiter.

Testinstruktion:

Testleiter: „An dieser Station sollst du auf einem Bein eine Minute lang dein Gleichgewicht halten. **Dazu stellst du dich mit einem Fuß auf die Linie auf dem Boden**. Den anderen Fuß umfasst du mit der Hand und ziehst ihn in Richtung Gesäß, so dass du stehst wie ein Flamingo. Bis du das Gleichgewicht gefunden hast, kannst du dich an mir festhalten. Der Test beginnt, wenn du meinen Arm loslässt. Versuche eine Minute lang das Gleichgewicht zu halten. **Fehler gibt es sobald du den freien Fuß loslässt, den Boden mit irgendeinem Körperteil berührst, mit dem Standbein von der Linie weghüpfst oder –rutschst**. Du stellst dich erneut wie ein Flamingo auf ein Bein, und versuchst wieder das Gleichgewicht zu halten. Das Ganze geht so lange, bis 1 Minute Standzeit vorbei ist. Ich mache dir den Flamingo-Stand vor.

Messwertaufnahme:

Gezählt werden die Bodenkontakte mit dem Spielbein oder anderen Körperteilen, sowie die Anzahl der ausgleichenden Bewegungen (rutschen oder hüpfen) mit dem Standbein innerhalb einer Minute. Bei mehr als 30 Kontakten wird der Test mit einem Testwert von 31 abgebrochen. Der Standfuß darf während des Tests nicht gewechselt werden. **Bei den Bodenkontakten mit dem Spielbein wird die Zeit angehalten bis die Versuchsperson den Einbeinstand mit demselben Bein wieder eingenommen hat**.

Testaufbau/Materialien: Hallenlinie, Stoppuhr

3.2 Testitem 2: Balancieren rückwärts

Testaufgabe:

Die Aufgabe besteht darin, in jeweils zwei gültigen Versuchen rückwärts über die Rückseite einer Langbank zu balancieren (9,6 cm breit; 3,44 m lang). Vor den beiden Testversuchen wird jeweils ein Probeversuch vorwärts und rückwärts über die gesamte Balkenlänge durchgeführt. Verlässt die Testperson beim Probeversuch den Balken, wird an gleicher Stelle mit dem Probe-Balancieren fortgefahren.

Pro Balken wird somit als Vorübung 1x vorwärts und 1x rückwärts, anschließend zur Leistungsmessung 2 x rückwärts balanciert. Insgesamt werden damit zwei gültige Versuche gewertet. Der Testleiter demonstriert vor Testbeginn die Testaufgabe.

Testinstruktion:

Testleiter: „Wir wollen das Balancieren zunächst einmal üben. Du gehst vorwärts über diesen Balken bis zu dem Kasten am Ende. Dort bleibst du einen Augenblick stehen. Dann gehst du vorsichtig rückwärts, indem du nicht neben den Balken trittst. Nachdem wir das geübt haben stellst du dich wieder auf den kleinen Kasten und gehst dann rückwärts. Ich zähle, wie viele Schritte du schaffst. Wenn du jetzt mit einem Fuß den Boden neben dem Balken berührst, gehst du sofort wieder zu dem Kasten und beginnst deinen zweiten Versuch.“

Messwertaufnahme:

Gezählt wird die Anzahl des Fußaufsetzens beim Rückwärtsgehen über den Balken. Das erste Fußaufsetzen (s. Abb. 18) wird noch nicht gewertet. Erst wenn der zweite Fuß (s. Abb. 19) den Kasten verlässt *und den Balken berührt*, zählt der Testleiter laut die Punkte (Schritte). Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt oder 8 Punkte erreicht sind. Sollte die Strecke mit weniger als 8 Schritten bewältigt werden, so sind 8 Punkte anzurechnen.

Testaufbau/Materialien:

1 Langbank, an den beiden Enden 2 kleine Kästen, unter der Langbank 2 Matten

3.3. Testitem 3: Seitliches Hin- und Herspringen

Testaufgabe:

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich über eine Linie (2cm) hin- und herzuspringen. **Der Testleiter demonstriert die Testaufgabe;** der Proband hat dann vor Testbeginn 5 Probesprünge. Die Testperson hat zwei Testversuche. Zwischen den Testversuchen ist eine Pause von einer Minute.

Testbeschreibung:

Testleiter: „Du stellst dich mit geschlossenen Füßen auf den Boden, neben die Mittellinie. Auf mein Zeichen hin beginnst du, so schnell wie du kannst, seitwärts über die Linie fortlaufend hin- und herzuspringen, bis ich „halt“ sage. Wenn du dabei mal auf die Linie trittst, so höre nicht auf, sondern springe weiter“.

Messwertaufnahme:

Notiert wird die Anzahl der ausgeführten Sprünge von zwei gültigen Versuchen (hin zählt als 1, her als 2 usw.) von je 15 Sekunden Dauer. Zwischen den Testversuchen ist eine Minute Pause. **Nicht gezählt werden Sprünge bei denen der Proband auf die Linie tritt, Doppelhüpfer auf einer Seite durchführt und Sprünge die er nicht beidbeinig oder nicht seitlich durchführt.**

Testaufbau/Materialien:

Die Testperson steht auf dem Hallenboden, seitlich neben einer Linie (2 cm breit),
1 Stoppuhr.

3.4 Testitem 4: Rumpfbeugen (stand and reach)

Testaufgabe:

Die Versuchsperson steht auf einer Langbank. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab und die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Versuchsperson hat zwei Versuche. Zwischen dem ersten und zweiten Versuch soll sich die Versuchsperson kurz aufrichten.

Testinstruktion:

Testleiter: „Bei diesem Test soll deine Rumpfbeweglichkeit überprüft werden. Stell dich bitte auf die Bank. Die Skala soll dabei zwischen deinen Füßen sein. Die Zehenspitzen sind an der Kante der Kiste. Beuge dich dann vor und schiebe langsam die Hände an der Skala entlang - so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind!“

Messwertaufnahme:

Der Testleiter notiert den erreichten Skalenwert (pro Versuch) der Testperson. Zu beachten ist, dass die Skala unter dem Solenniveau positiv und darüber negativ ist! Der bessere von beiden Versuchen wird gewertet.

Fehlerquelle:

Die Testperson soll auf eine langsame Übungsausführung und die gestreckten Beine achten. Der Testleiter muss dabei das Kniegelenk der Testperson beobachten. Ein ruckartiges Bewegen der Versuchsperson verfälscht das Ergebnis. Die maximal erreichbare Dehnposition muss 2 Sekunden lang gehalten werden.

Testaufbau/Material:

An einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die auch Werte unterhalb des Nullpunktes zeigt. Der Nullpunkt ist die Oberkante der Langbank. Die Versuchsperson steht *ohne Schuhe* auf der Bank. Die Beine sind parallel und gestreckt. Maßband, Klebeband.

3.5 Testitem 5: Standweitsprung

Testaufgabe:

Die Versuchsperson soll mit beidbeinigem Absprung möglichst weit springen. Sie steht im parallelen Stand und mit gebeugten Beinen an der Absprunglinie. Schwung holen mit den Armen ist erlaubt. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden.

Die Testperson hat zwei Versuche. Bei zwei ungültigen Versuchen bekommt die Testperson maximal drei weitere Versuche. Hat die Testperson fünf Fehlversuche, erfolgt Testabbruch.

Testinstruktion:

Testleiter: „Hier sollst du aus dem Stand möglichst weit springen. Stelle dich an der Linie auf. Hole jetzt mit den Armen Schwung und springe mit beiden Beinen so weit du kannst nach vorne. Achte bei der Landung darauf, dass du nach dem Sprung nicht nach hinten fällst, greifst oder nach hinten trittst! Du hast zwei Versuche.“

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern. Die bessere Weite aus den beiden Versuchen wird gewertet.

Fehlerquellen: Einbeiniger Absprung, nach hinten Fallen oder nach hinten Greifen bei der Landung, Ferse des hinteren Beines bewegt sich von der Landestelle. Nach vorne Fallen ist erlaubt.

Testaufbau:

Die Testperson steht hinter einer Linie auf dem Hallenboden. Senkrecht zu dieser Linie wird ein Maßband ausgelegt.

Testmaterialien: Maßband/Zollstock

3.6 Testitem 6: Liegestütz

Testaufgabe:

Die Versuchsperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütz wie möglich durchführen. Die Versuchsperson liegt in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition eingenommen ist. Bevor ein neuer Liegestütz durchgeführt wird, berührt die Versuchsperson die Hände hinter dem Rücken. Der Testleiter zählt die richtig ausgeführten Liegestütz in einem Zeitraum von 40 Sekunden. D.h. es wird jedes Mal gezählt, wenn sich die Hände wieder hinter dem Rücken berühren. Der Testleiter demonstriert die Testaufgabe. Anschließend hat die Testperson zwei Probeversuche hintereinander.

Testinstruktion:

Testleiter: „Hier sollst du Liegestütz durchführen. Das sind aber keine normalen Liegestütz, deshalb mache ich es einmal vor! Du legst dich mit geschlossenen und gestreckten Beinen auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt du deine Hände neben den Schultern auf und drückst dich hoch. Die Knie sollen sich vom Boden lösen und der Rücken und die Beine sollen dabei gerade bleiben. Wenn deine Arme gestreckt sind, berühre mit einer Hand die andere. Stütze dann wieder mit beiden Händen und beuge die Arme, bis du wieder auf dem Boden liegst. Nun berührst du hinter deinem Rücken die Hände und führst den nächsten Liegestütz aus. Du kannst jetzt zwei Liegestütz ausprobieren. Dann versuchst du, nach dem Startkommando, in 40 Sekunden möglichst viele Liegestütz durchzuführen.“

Messwertaufnahme:

Der Testleiter zählt die in 40 Sekunden korrekt durchgeführten Liegestütz.

Als harte Kriterien hierfür gelten:

- Nur Hände und Füße berühren den Boden
- Hände werden oben abgeschlagen
- auf dem Rücken wird „abgeklatscht“.

Fehlerquellen: Der Testleiter sollte beim Probeversuch und während der Testdurchführung auf die Körperstreckung (gerader Rücken, durchgestreckte Beine) achten und gegebenenfalls die Testperson darauf hinweisen.

Testmaterialien: Matte, Stoppuhr.

3.7 Testitem 7: 6 min-Lauf

Testaufgabe:

Die Versuchsperson sollte das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu max. 10 Versuchspersonen. Jede Versuchsperson sollte eine gut erkennbare und von den anderen gut abweichende Markierung tragen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der Zeit bleibt jede Versuchsperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden oder läuft auf der Stelle. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, gibt ein Testleiter die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor. Aufgrund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird ein Lauftempo von ca. 22 Sekunden pro Runde empfohlen.

Testinstruktion:

Testleiter: "Bei diesem Test sollt ihr sechs Minuten dauerlaufen. Stellt Euch dazu hinter der Startlinie auf. Ich werde die ersten zwei Runden mit Euch laufen. Solange ich mitlaufe, darf mich keiner überholen. Danach höre ich auf und ihr lauft in eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen, ihr sollt schließlich sechs Minuten durchhalten. Kurz vor Ende der sechs Minuten fange ich an, die letzten Sekunden rückwärts zu zählen, 10, 9, 8, ... Bei eins bleibt ihr dort stehen, wo ihr gerade seid und setzt euch genau dort auf den Boden oder lauft dort auf der Stelle. Das Startkommando lautet: Fertig – Los!

Messwertaufnahme/Bewertung:

Der Messwert für jede Versuchsperson ist die in 6 Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde auf $\frac{1}{2}$ Runde genau errechnet. Für die Messwertaufnahme werden pro Gruppe zwei Testleiter benötigt. Ein Testleiter gibt einem Schreiber nach jeder Runde die Nummer der Versuchsperson an, welche die Startlinie überquert hat.

Testaufbau/Materialien:

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes. An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt), werden Stangen oder Hütchen aufgestellt. Stoppuhr, 10 unterschiedliche Markierungen, 6 Stangen oder Hütchen.

