

20m Sprint

Testanweisung

Aus der Hochstartstellung (vgl. Abb.) ist eine 20 m lange Strecke barfuss möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando „Auf die Plätze – Pfiff!“. Das Startkommando wird von der Ziellinie aus gegeben. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird. Jede Testperson hat zwei Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet. Es soll alleine gelaufen werden, weil dadurch die Zeitnehmung genauer ist. Zur Zeitmessung sollen keine Lichtschrankensysteme verwendet werden (Einhaltung standardisierter Testbedingungen). Die Testvorbereitung muss intensive Aufwärmung, insbesondere der Beinmuskulatur beinhalten. Der Start darf einmal geübt werden.



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Laufschnelligkeit

Testgeräte Hallenboden (kein Tartan oder Rasen!), Stoppuhr, Pfeife, Start- und Zielmarkierungen (Klebeband und/oder Hütchen)

Fehlerquellen Frühstart, ungenaue Zeitnehmung, mangelhafte Starthilfe bei rutschigem Boden

Besondere Hinweise In Sporthallen Laufstrecke diagonal legen und auf ausreichende Auslauf- bzw. Bremsmöglichkeit achten. Absicherung des Auslaufes durch Matten (womöglich Weichboden). Startaufstellung durch HelferIn bzw. Helfer (Lehrerin bzw. Lehrer) kontrollieren lassen. Auf eine genaue Start- und Zielmarkierung achten. Ev. entlang der Laufstrecke Orientierungshilfen anbringen (Klebeband, Hütchen). Das Startkommando muss in gleichmäßigen Abständen erfolgen. Dadurch kann der Einfluss der Reaktionsschnelligkeit auf das Testergebnis minimiert werden.

Zeitaufwand Ca. 10 min für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

Normwerte Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben - männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	4,07	0,42	3,90	0,37	3,59	0,27	4,26	0,41	3,97	0,41	3,72	0,33
12	4,05	0,37	3,72	0,33	3,61	0,32	4,12	0,38	3,87	0,40	3,67	0,31
13	4,00	0,38	3,71	0,37	3,61	0,34	4,10	0,39	3,80	0,38	3,67	0,28
14	3,91	0,39	3,56	0,36	3,43	0,31	4,09	0,40	3,67	0,35	3,57	0,22
15	3,75	0,38	3,43	0,35	3,34	0,33	4,07	0,50	3,57	0,35	3,54	0,20

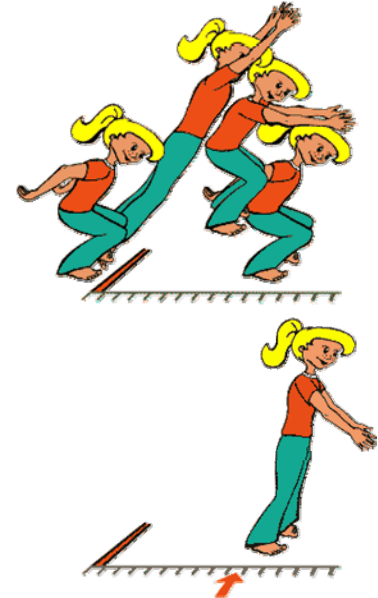
MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung

Standweitsprung

Testanweisung

Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen oder Finger) in Zentimeter (vgl. Abb.).

Insgesamt stehen einer Testperson drei Versuche zu, von denen der beste gewertet wird. Es empfiehlt sich, den Testpersonen bei der Erklärung der Testaufgabe den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwunges hinzuweisen. Die Beinstreckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen (Muskelzerrungen oder Muskelrisse) zu vermeiden.



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Sprungkraft

Testgeräte Aneinander gereichte Turnmatten (oder Hallenboden), Kreide oder Klebeband (Startmarkierung), Maßband, Gymnastikstab oder Lineal (Weitenmessung)

Fehlerquellen Kein exakter beidbeiniger Absprung, ungenauer Landepunkt durch Verrutschen der Turnmatten, ungenaue Weitenmessung

Besondere Hinweise Um eine genaue Messung durchführen zu können und damit der Versuch gültig ist, muss die Schülerin bzw. der Schüler nach der Landung stehen bleiben. Die Testperson kann mit der Hand zurückgreifen, dann wird die Weite aber nur bis zum hintersten Abdruck (Hand/Finger) gemessen. Kann die Landeposition nicht gehalten werden (z.B. Ausfallschritt) ist der Versuch ungültig. Messempfehlung: Das Maßband am Rand der Sprungbahn festkleben und mittels Stab, Lineal o.ä. eine Linie vom Landeabdruck zum Maßband ziehen, um so die jeweilige Weite ablesen zu können.

Zeitaufwand Ca. 10 Minuten für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

Normwerte Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben – männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	159,57	20,66	168,21	17,22	179,31	17,82	156,52	18,37	160,81	18,47	165,88	19,84
12	167,40	20,94	175,77	18,18	178,80	18,02	160,91	21,58	167,94	20,51	173,88	16,26
13	171,22	21,98	182,66	19,86	184,23	18,52	163,39	21,70	175,65	18,91	179,52	19,83
14	177,83	24,65	193,68	20,64	203,99	23,04	163,26	23,18	184,57	19,53	191,67	22,58
15	188,28	25,77	204,98	22,33	212,00	16,75	166,24	23,59	188,43	19,54	202,14	23,37

MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung

Klimmzüge im Hangstand

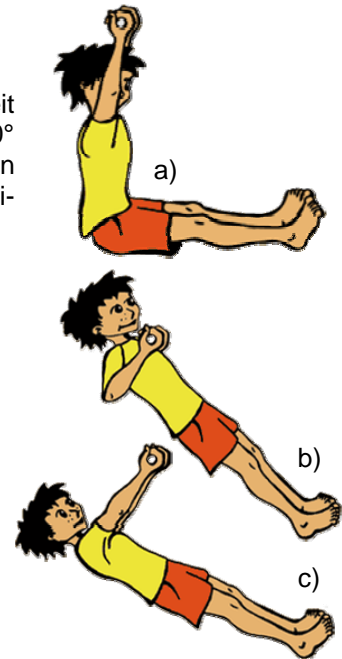
Testanweisung

a) Im Strecksitz fasst die Testperson die reichhohe Reckstange schulterbreit im Kammgriff. Bei gestrecktem Rücken und einem Hüftwinkel von ca. 90° werden die Fußsohlen durch eine Turnmatte fixiert, um ein nach vor rutschen während der Übungsausführung zu verhindern. Das Kommando des Testleiters lautet: „Ausgangsposition!“.

b) Ausgangsposition: Der Körper wird in der Hüfte gestreckt und die Arme sollen möglichst weit gebeugt (Beugewinkel ca. 45°) werden. Befindet sich die Testperson in dieser Position lautet das Kommando „Pfiff!“ und die Schülerin bzw. der Schüler soll innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele Klimmzüge ausführen.

c) Für eine gültige Wiederholung müssen die Arme vollständig gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn über Reckstange). Die Hüfte darf dabei nicht abgewinkelt werden. Ein Zyklus (Armstreckung und –beugung) zählt als 1 Klimmzug bzw. 1 Wiederholung.

Direkt vor dem Test sollte ein Aufwärmen der Arm- und Schultermuskulatur erfolgen. Jede Testperson hat einen Versuch.



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Armkraft

Testgeräte Reck, Stoppuhr, Matten, Pfeife

Fehlerquellen Mangelhaftes Strecken der Arme, Schnepferbewegungen in der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme, keine Körperstreckung

Besondere Hinweise Bei dieser Übung ist eine genaue Testanweisung vorzunehmen. Die Streckung bzw. Stabilisierung der Hüfte ist ein Übungsmerkmal. Die Kontrolle der Testdurchführung durch die Lehrerin bzw. den Lehrer ist wichtig. Während der Übung kann die Lehrperson die Schülerin bzw. den Schüler auf Fehler in der Ausführung aufmerksam machen. Die Testperson nicht zu lange in der Ausgangsposition auf das Startsignal warten lassen.

Zeitaufwand Ca. 10 Minuten für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

Normwerte Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben - männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	6,70	3,85	8,49	5,34	8,32	4,57	7,31	3,64	8,52	4,99	8,28	5,01
12	8,38	3,61	8,74	5,49	8,62	4,44	7,72	4,36	8,64	5,33	8,78	5,50
13	8,81	4,87	8,98	5,44	9,44	5,02	8,05	4,52	9,26	5,14	9,17	5,49
14	9,68	4,66	9,10	5,81	8,59	4,44	7,84	4,52	8,67	4,91	8,62	4,75
15	8,18	4,35	10,01	5,64	10,67	4,80	7,77	4,36	8,78	5,22	9,06	5,15

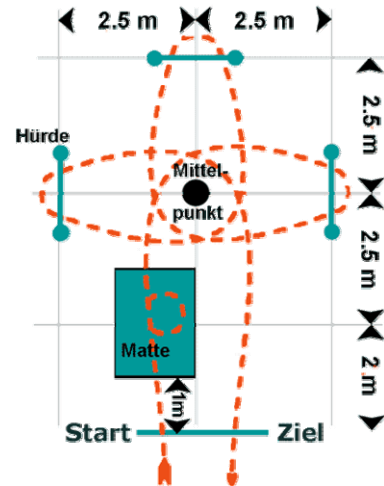
MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung

Bumerang Lauf

Testanweisung

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße: 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe. Es empfiehlt sich, die Gruppe nach der Körpergröße einzuteilen, um ein häufiges Einstellen der Hürdenhöhen zu vermeiden.



Jede Testperson hat einen Probeversuch und zwei Hauptversuche. Zwischen den Versuchen sollten Pausen bis zur vollständigen Erholung (mind. 2 min) möglich sein. Der beste Versuch wird gewertet. Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird. Ausreichendes Aufwärmen vor der Testdurchführung ist empfehlenswert.

Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Bewegungskoordination

Testgeräte

Mittelstange (z.B. Hochsprungständer), eine Matte, höhenverstellbare Hürden (Steckhürden, Übungshürden), Maßband oder Maßstab für Aufbau, Pfeife

Besondere Hinweise

Die Zeitnehmerin bzw. der Zeitnehmer steht seitlich, möglichst in Verlängerung der Start-Ziel-Linie, auch wenn das Startkommando gegeben wird. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – Pfiff!“. Dieser Test soll nicht zu oft geübt werden, um eine Verbesserung der Zeit durch den Lerneffekt zu vermeiden.

Zeitaufwand

Ca. 15 Minuten für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

Normwerte

Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben – männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	17,22	3,48	15,43	1,97	14,33	1,21	17,88	2,67	16,59	2,67	15,93	1,44
12	16,16	2,66	14,69	1,84	14,43	1,26	17,89	2,89	15,94	2,58	14,54	1,21
13	16,00	2,69	14,48	1,82	14,05	1,53	17,87	2,77	15,58	2,33	14,32	1,74
14	15,94	2,86	14,08	1,68	12,91	1,23	17,33	2,87	14,96	2,02	13,94	1,66
15	15,46	2,49	13,82	1,75	12,99	1,83	17,54	3,15	14,89	1,93	13,23	1,57

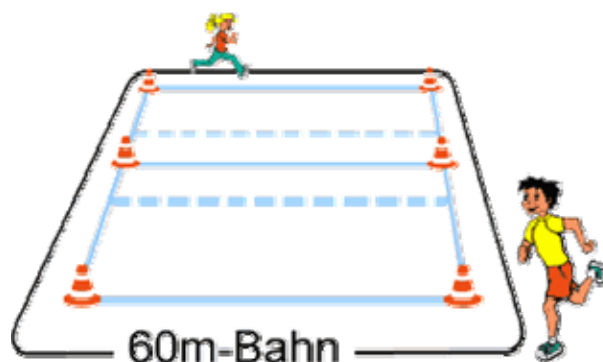
MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung

8min Lauf

Testanweisung

Vor der Durchführung werden innerhalb der Testklasse Paare gebildet. Jedes Paar erhält ein Rundenprotokoll. Der Test findet in zwei Durchläufen statt, wobei die Rundenanzahl einer Schülerin bzw. eines Schülers von seiner/seiner Partnerin bzw. Partner protokolliert wird.

Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt (vgl. Abb.). Jede Teilstrecke entspricht somit 10 m. Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, sein Partner neben demselben Hütchen innerhalb des Volleyballfeldes.



Der Start erfolgt durch das Kommando „Fertig – Pfiff“. Danach haben die Läufer acht Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen. Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende wird die noch zu laufende Zeit verkündet. Beim Ertonen des Schlusspiffes sollen die Schülerinnen bzw. Schüler an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden. In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden. Beispiel: 25 Runden + 2 Hütchen = 25 x 60 m + 2 x 10 m = 1570 m.

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Ausdauer

- Testgeräte** Stoppuhr, 6 Hütchen, Pfeife (Signal), Rundenprotokolle, Stifte
- Fehlerquellen** Testpersonen laufen innerhalb der Hütchen, falsches Zählen bzw. Notieren der Runden durch Schüler
- Besondere Hinweise** Die Schülerinnen und Schüler sollen vor Beginn der Testdurchführung darauf aufmerksam gemacht werden, dass die letzten zwei und die letzte Laufminute angekündigt werden und sie ihr Lauftempo dementsprechend anpassen sollen.
- Zeitaufwand** Ca. 20 Minuten für zwei Testläufe
- Normwerte** Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben - männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	1490,52	283,51	1675,81	251,85	1715,82	206,87	1396,86	183,51	1498,62	223,27	1565,91	219,10
12	1532,56	222,53	1664,37	231,31	1680,00	157,26	1426,75	195,48	1529,77	206,30	1595,13	213,03
13	1551,17	226,32	1690,05	237,38	1741,84	197,52	1440,52	200,22	1563,74	205,96	1694,82	146,93
14	1564,63	243,64	1726,60	219,21	1848,75	184,47	1426,43	223,27	1578,29	190,45	1738,00	208,79
15	1615,11	249,10	1782,09	219,60	1907,83	224,13	1413,12	228,26	1589,62	196,25	1771,25	169,08

MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung