



**Eingangstest zur Zulassung
für das Sportprofil
am Windeck-Gymnasium Bühl**

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Theoretischer Hintergrund	2
3 Was sind sportmotorische Tests und wozu dienen sie?	4
4 Was ist bei einem sportmotorischen Test zu beachten?	4
5 Was beinhaltet der Eingangstest am Windeck-Gymnasium?	4
6 Teile der Eingangsprüfung	5
6.1 Sportmotorischer Test	5
6.1.1 Testaufgabe 1: 20m-Sprint aus dem Hochstart	5
6.1.2 Testaufgabe 2: Standweitsprung	7
6.1.3 Testaufgabe 3: Liegestütz	8
6.1.4 Testaufgabe 4: Seitliches Hin- und Herspringen	9
6.1.5 Testaufgabe 5: Bumerang-Lauf	10
6.1.6 Testaufgabe 6: 6-Minuten-Lauf	12
6.2 Gerätturnen	14
6.3 Schwimmen	15
6.5 Ballhandling	15
6.5 Spielfähigkeit	15

1 Einleitung

Das Sportprofil des Windeck-Gymnasiums startete im Schuljahr 2018/2019 in Klasse 5. Der vorher ohnehin schon sehr bedeutsame Sportzweig war fortan auch offizieller Teil des Schulkonzeptes.

In den Klassenstufen 5 und 6 haben alle Schülerinnen und Schüler 4 Stunden Sportunterricht pro Woche. In Klasse 7 gibt es für die am Sportprofil interessierten Schülerinnen und Schüler ab dem Schuljahr 2020/2021 neben dem 2-stündigen Pflichtunterricht die Möglichkeit, an einer Sportiv-AG teilzunehmen, die unter anderem auf den in dieser Broschüre vorgestellten Sporteingangstest vorbereiten soll.

Die erste Sportprofilklasse in Klassenstufe 8 wird es im Schuljahr 2021/2022 geben. Sport ist in dieser Klasse Hauptfach und wird 5-stündig (4 Stunden Praxis + 1 Stunde Theorie) unterrichtet. Neben dem naturwissenschaftlichen und dem sprachlichen Profil stellt es eine dritte Variante dar, welche das Angebot der Schule erweitert.

Die Sportfachschaft des Windeck-Gymnasiums hat beschlossen, für das Sportprofil eine Klasse mit maximal 30 Schülerinnen und Schülern zuzulassen, die von einer weiblichen und einer männlichen Lehrkraft im Tandem unterrichtet werden.

25 Plätze sollen dabei durch die besten Leistungen beim sportmotorischen Test vergeben werden, die Vergabe der restlichen 5 Plätze obliegt der Entscheidung der Sportfachschaft. Einfluss nehmen können hier beispielweise Kriterien wie die Kaderberufung einer Schülerin/eines Schülers.

Der Sporteingangstest soll für interessierte Schülerinnen und Schüler jeweils gegen Ende der Klassenstufe 7 stattfinden und wird im Frühjahr 2021 zum ersten Mal durchgeführt.

Im Folgenden soll zuerst kurz erläutert werden, was sportmotorische Tests sind und welchen Zweck sie verfolgen, bevor im Anschluss der gesamte Eingangstest am Windeck-Gymnasium vorgestellt wird.

2 Theoretischer Hintergrund

Motorik bezeichnet die Gesamtheit aller Steuerungs- und Funktionsprozesse, die der Haltung und Bewegung zugrunde liegen¹. Hinsichtlich der Differenzierung motorischer Fähigkeiten gibt es in der Sportwissenschaft unterschiedliche Ansätze.

Bös ordnet diese Fähigkeiten in drei Ebenen ein (s. Abb.1).

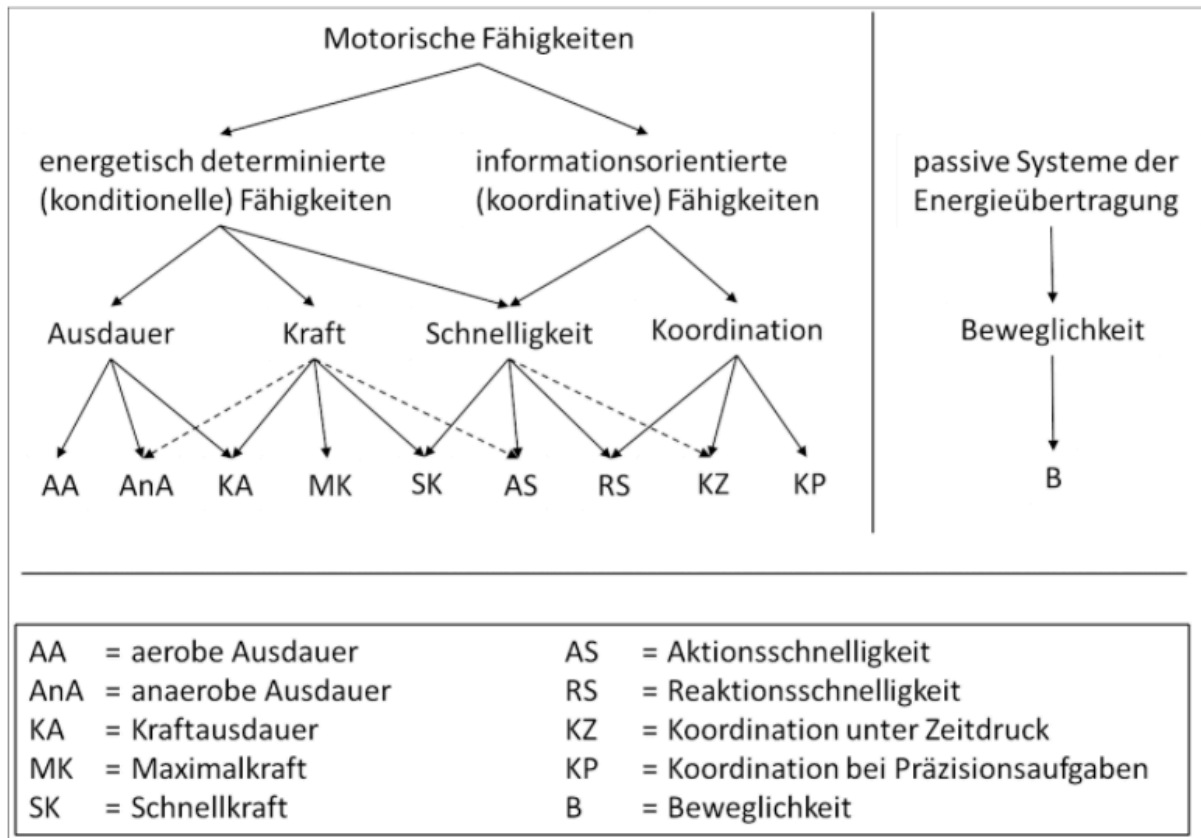


Abb.1: Differenzierung motorischer Fähigkeiten (Bös 1987, nach Bös, 2006, S.87)

Für die sportmotorischen Tests ist insbesondere die dritte Ebene von Bedeutung, in der neun Fähigkeitskomponenten (aerobe Ausdauer, anaerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Koordination unter Zeitdruck, Koordination bei Präzisionsaufgaben) dargestellt werden. Die Beweglichkeit, die ebenfalls auf dieser Ebene anzusiedeln ist, wird in dieser Darstellung als passives System des Bewegungsapparates weder den koordinativen noch den konditionellen Fähigkeiten zugeordnet. Weineck (2007) und Schnabel et al. (1997) erkennen die Beweglichkeit hingegen als motorische Fähigkeit an.

¹ Bös & Mechling, 1983

Hohmann et al. (2003) zeigen in ihrem Modell (vgl. Abb.2) , dass bei den motorischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit Wechselbezüge zwischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten bestehen, sodass bei deren Zuordnung Übergangsbereiche entstehen. Die Kraft, Schnelligkeit sowie die Beweglichkeit können deshalb weder den rein konditionellen, noch den rein koordinativen Fähigkeiten zugeschrieben werden (Hohmann et al., 2003).

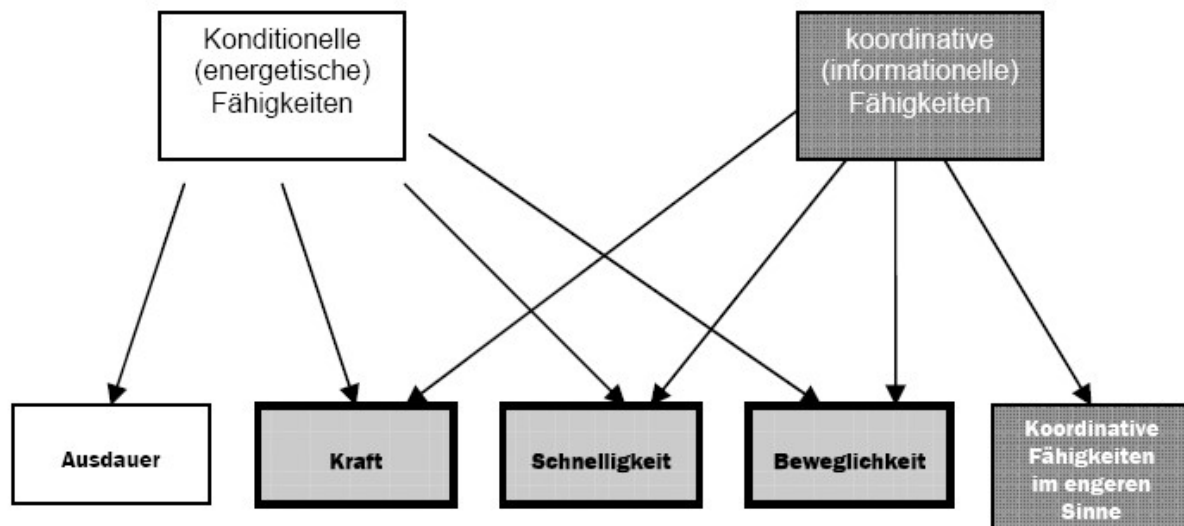


Abb.2: Übergangsbereiche zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
(Hohmann et al., 2003)

Auch wenn es hinsichtlich der Differenzierung in der Wissenschaft unterschiedliche Ansätze gibt, ist all diesen gemein, dass Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sportliche Leistungen bestimmen und ihre jeweiligen Ausprägungen (z.B. Kraftausdauer) sich dazu eignen, in sportmotorischen Tests überprüft zu werden.

Darüber hinaus sind sie bei einzelnen Sportarten die Basis, um die Sportarten ausführen zu können. Einige Beispiele hierfür sind die Kraftausdauer beim Turnen (z.B. Kreuzhang an den Ringen), die Schnellkraft bei vielen Ballsportarten (z.B. Schlagwurf beim Handball) oder die zyklische Aktionsschnelligkeit in der Leichtathletik (z.B. 100m-Lauf).

3 Was sind sportmotorische Tests und wozu dienen sie?

„Sportmotorische Tests sind Bewegungsaufgaben, bei denen Probanden (in unserem Fall: Schüler/innen) aufgefordert werden, das im Sinne der Aufgabenstellung bestmögliche Ergebnis (maximum performance) zu erzielen.“²

Sie bieten die Möglichkeit, dass der aktuelle Leistungsstand der konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen für sportliches und alltägliches Bewegungen abgebildet werden kann³ (IST-Diagnose).

4 Was ist bei einem sportmotorischen Test zu beachten?

Sportmotorische Tests sollten wissenschaftliche Gütekriterien erfüllen und es sollten bereits Normwerte für sie vorliegen. Dadurch ist gesichert, dass ein Test auch wirklich das abprüft, was er abprüfen soll (z.B. die aerobe Ausdauer) und dass die Ergebnisse der Leistungen der Schüler in Relation zu einem Bezugswert gesetzt werden können.

Für eine Testbatterie, die für uns als Schule gut durchführbar ist, erscheint es zusätzlich als wichtig, dass die Tests ein gutes Zusammenspiel zwischen Apparativität und Praktikabilität aufweisen.

5 Was beinhaltet der Eingangstest am Windeck-Gymnasium?

Der Eingangstest am Windeck-Gymnasium soll insgesamt aus fünf Teilen bestehen. Im ersten Teil wird eine Testbatterie durchgeführt, die einzelne sportmotorische Testaufgaben beinhaltet, welche verschiedene motorische Fähigkeiten abdecken.

Im zweiten Teil soll an 2 Geräten jeweils eine turnerische Leistung vollbracht werden.

Im dritten Teil muss ein Schwimmabzeichen (Bronze, Silber oder Gold) im Laufe von Klasse 7 außerhalb der Schule erbracht werden. Für das jeweilige Abzeichen gibt es eine entsprechende Punktzahl, die in das Testverfahren eingerechnet wird.

Im vierten Teil soll in Form eines Dribblingparcours das Ballhandling unter Zeitdruck überprüft werden.

Im letzten Teil wird das Können in Ballsportarten in Form eines Parteiballspiels überprüft.

² Roth, 2002

³ Oberger, 2014

6 Teile der Eingangsprüfung

Wie in Kapitel 5 bereits angekündigt, besteht der Eingangstest aus insgesamt 5 Teilbereichen, die im Folgenden erläutert werden sollen.

6.1 Sportmotorischer Test

Der sportmotorische Test besteht aus 6 Teilaufgaben. Die erste Teilaufgabe (20m-Sprint) wird von allen Schülern zu Beginn absolviert, Aufgabe 2-4 werden in einem rollierenden System abgeprüft.

Die letzte Teilaufgabe wird von allen Schülerinnen und Schülern wieder gemeinsam absolviert.

Die einzelnen Aufgaben basieren auf dem motorischen Eingangstest für Nordrhein-Westfalen, der vom Forschungszentrum für den Sport und Schulsport des KITs in Karlsruhe begleitet wurde, und der „klug und fit“-Initiative, die von der Universität Salzburg wissenschaftlich begleitet wurde.

6.1.1 Testaufgabe 1: 20m-Sprint aus dem Hochstart

Was wird überprüft?

Die Testaufgabe überprüft die *zyklische Aktionsschnelligkeit* und die *Reaktionsschnelligkeit*.

Wie wird der Test durchgeführt?

Der Test kann bei guten Wetterbedingungen im Stadion oder bei schlechten Bedingungen in der Halle durchgeführt werden. In unserem Fall empfiehlt es sich aus zeitökonomischen Gründen, den Test immer in der Halle durchzuführen. Hierbei eignet sich besonders das Handballfeld als Testfeld (Maße 20x40m). Als Startlinie gilt jeweils eine Grundlinie, die Ziellinie ist die Mittellinie. Die Schüler werden in 4 Gruppen aufgeteilt und absolvieren nacheinander den ersten Durchgang des 20m-Sprints. Anschließend absolvieren sie in gleicher Reihenfolge den zweiten Durchgang (so bleibt genügend Erholungszeit) Es gibt zwei Versuche und keinen Probedurchgang.

- Zu Beginn des Tests steht die Schülerin/der Schüler in hoher Startposition (aufrecht und in Schrittstellung) hinter der Startlinie.
- Ein Testleiter steht neben der Schülerin/dem Schüler und gibt das akustische Startsignal. Die Schülerin/der Schüler startet und sprintet 20m bis zur Ziellinie.
- Der/die Zeitnehmer steht an der Ziellinie, hat beim Ertönen des Startsignals die Zeitmessung mit einer Stoppuhr begonnen und beendet diese, sobald die Schülerin/der Schüler die Ziellinie mit einem Körperteil überquert.

Testmaterialien und Testpersonal:

- Vier Stoppuhren
- evtl. 16 Markierungshütchen (Markierung von Start und Ziel)
- Pro Gruppe mindestens zwei, evtl. drei Testleiter (Ein Starter, ein Zeitnehmer, evtl. ein Zeitschreiber); zwei statt vier Starter sind unter Umständen ausreichend (einer auf jeder Hallenseite)

Testinstruktion:

Der Starter erklärt den Ablauf des Tests für seine Gruppe/n und demonstriert einmal das dreiteilige Startsignal. Diese läuft wie folgt ab:

Kommando	Armbewegung	Aktion der Schülerin/ des Schülers
„Auf die Plätze“	Starter streckt die Arme waagrecht aus und hält die Handinnenflächen nach oben.	Einnehmen der aufrechten Startposition in Schrittstellung.
„Fertig“	Arme legen den halben Weg bis zum Zusammenklatschen über dem Kopf zurück.	Leichtes Beugen des Oberkörpers nach vorne.
„Klatschen der Hände“	Hände werden über dem Kopf kräftig zusammengeklatscht, sodass dies sowohl zu sehen (für den Zeitnehmer) als auch zu hören ist.	Starten.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird die Zeit in Sekunden auf 1/100 Sekunde genau. Beide Zeiten werden eingetragen, für die Auswertung wird später nur der bessere Durchgang hinzugezogen.

6.1.2 Testaufgabe 2: Standweitsprung

Was wird überprüft?

Die Testaufgabe überprüft die Schnellkraft der Beine bei Sprüngen.

Wie wird der Test durchgeführt?

Der Test wird in der Halle ausgeführt. Startlinie ist eine Hallenlinie. Rechtwinklig zu dieser wird ein Maßband aufgelegt und mit Klebeband befestigt, zur genauen Überprüfung der Weite benötigt es zusätzlich eine L-Schiene.

- Die Schülerin/der Schüler steht mit leicht geöffneten Füßen und zum Absprung gebeugten Beinen an der Absprunglinie.
- Ein Armeinsatz zum Schwung holen ist erlaubt.
- Die Landung erfolgt beidbeinig. Das Nachvornefallen oder Abfangen mit den Händen ist erlaubt.
- Es werden 2 Versuche durchgeführt, es gibt keinen Probedurchgang.

Testmaterialien und Testpersonal:

- Maßband
- Klebeband
- L-Schiene
- Ein, evtl. zwei Testleiter

Testinstruktion:

- Der Testleiter/die Testleiterin erklärt den Test seiner Gruppe und weist darauf hin, dass vermieden werden soll, nach hinten zu fallen.
- Er/Sie führt den Test einmal demonstrativ aus.

Messwertaufnahme:

Gemessen wird der Abstand von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes. Die L-Schiene ist hinzuzuziehen. Beide Werte werden eingetragen, der bessere Wert wird für die Auswertung verwendet.

6.1.3 Testaufgabe 3: Liegestütz

Was wird überprüft?

Überprüft wird *die Kraftausdauer* der Arm- und Schultermuskulatur.

Wie wird der Test durchgeführt?

- Die Schülerin/der Schüler führen auf einer Gymnastikmatte in 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durch.
- Dabei beginnt sie/er in Bauchlage und sich berührenden Händen auf dem Rücken.
- Mit dem Startsignal setzen die Hände seitlich neben dem Körper auf und drücken sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind. Lediglich Hände und Fußspitzen haben während des Hochdrückens Bodenkontakt. Sind die Arme gestreckt, löst sich eine Hand vom Boden, berührt die andere Hand und geht dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Die Arme werden gebeugt, bis die Bauchlage erreicht ist, die Hände berühren sich wieder auf dem Rücken. Jede Berührung der Hände hinter dem Rücken zählt als ein Punkt.
- Es sind zwei Probeliegestütz möglich.
- Es wird nur ein Durchgang ausgeführt.

Testmaterialien und Testpersonal:

- Eine Stoppuhr
- Eine Isomatte/Gymnastikmatte
- Ein Testleiter

Testinstruktion:

- Der Testleiter/die Testleiterin erklärt den Test seiner Gruppe und weist darauf hin, dass man sich nicht mit den Knien hochdrücken darf und Liegestütz im Hohlkreuz als ungültig gelten.
- Er/sie führt den Test einmal demonstrativ aus.

Messwertaufnahme:

Gezählt werden alle gültigen Liegestütz in 40 Sekunden. Dieser Wert wird in den Erfassungsbogen eingetragen.

6.1.4 Testaufgabe 4: Seitliches Hin- und Herspringen

Was wird überprüft?

Überprüft wird *die Koordination* unter Zeitdruck bei Sprüngen.

Wie wird der Test durchgeführt?

- Die Schülerin/der Schüler steht mit beiden Beinen in einer Hälfte des Feldes.
- Nach dem Startkommando springt die Testperson von dieser Hälfte über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes. Von dort springt sie ohne Zwischenhüpfer wieder zurück.
- Dies wiederholt sie, bis das Signal des Prüfers ertönt.
- Es werden 2 Durchgänge a 15 Sekunden durchgeführt. Zwischen den Durchgängen erfolgt eine Pause von mindestens einer Minute. Dies geschieht dadurch, dass zuerst die anderen Schüler/Schülerinnen ihren Durchgang ausführen.
- Der Testleiter überwacht mit einer Stoppuhr die Testdauer von jeweils 15 Sekunden und zählt die korrekt durchgeführten Seitwärtssprünge. Nicht gezählt werden Sprünge, bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, mit 2 Testleitern zu arbeiten (einer zählt die korrekten Sprünge, einer die fehlerhaften Sprünge).
- Die Testfläche wird mit den Innenmaßen 50 cm x 100 cm einschließlich der Mittellinie auf den Hallenboden aufgeklebt.

Testmaterialien und Testpersonal:

- Eine Stoppuhr
- Klebeband
- Zwei Testleiter

Testinstruktion:

- Der Testleiter erklärt die korrekte Durchführung, weist auf mögliche Fehler hin und demonstriert die korrekte Ausführung des Tests.
- Es können von der Schülerin/dem Schüler fünf Probesprünge durchgeführt werden.

Messwertaufnahme:

- Jede Überquerung der Mittellinie wird von einem Testleiter gezählt
- Jeder Fehler wird vom zweiten Testleiter gezählt; die Fehleranzahl wird am Ende von der Gesamtzahl abgezogen.
- Das Ergebnis eines jeden Durchgangs wird in den Erfassungsbogen eingetragen. Zur weiteren Auswertung wird der Mittelwert beider Durchgänge verwendet.

6.1.5 Testaufgabe 5: Bumerang-Lauf

Was wird überprüft?

Überprüft wird *die Koordination und die Gewandtheit* unter Zeitdruck.

Wie wird der Test durchgeführt?

- Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße! Diese wird vorab abgefragt und die Gruppen werden möglichst nach dieser eingeteilt.
- Die Schülerin/der Schüler steht in Schrittstellung an der Startlinie und sprintet mit dem Startsignal des Testleiters los.
- Das Durchlaufen des Parcours sollte schnellstmöglich geschehen und kann im oder gegen den Uhrzeigersinn erfolgen.
- Der Parcours beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, anschließend muss die Mittelstange umlaufen werden. Es folgt ein Sprung über eine Hürde, die anschließend unterkrochen werden muss. Die Mittelstange wird erneut

umlaufen. Dieser Ablauf wiederholt sich bei allen Hürden. Nach der dritten Hürde und dem letztmaligen Umlaufen der Mittelstange wird die Start-Ziellinie durchlaufen.

- Das Auslassen eines Elements oder das Umreisen eines solchen führt dazu, dass der Versuch ungültig ist.
- Jede Schülerin/jeder Schüler hat 2 Versuche.

Testmaterialien und Testpersonal:

- Eine Stoppuhr
- Maßband oder Maßstab
- Eine Turnmatte
- Eine Mittelstange, neun Hürdenstangen, sieben Standfüße, Befestigungsclips)

Testinstruktion:

- Der Testleiter erklärt die korrekte Durchführung, weist auf mögliche Fehler hin und demonstriert die korrekte Ausführung des Tests.

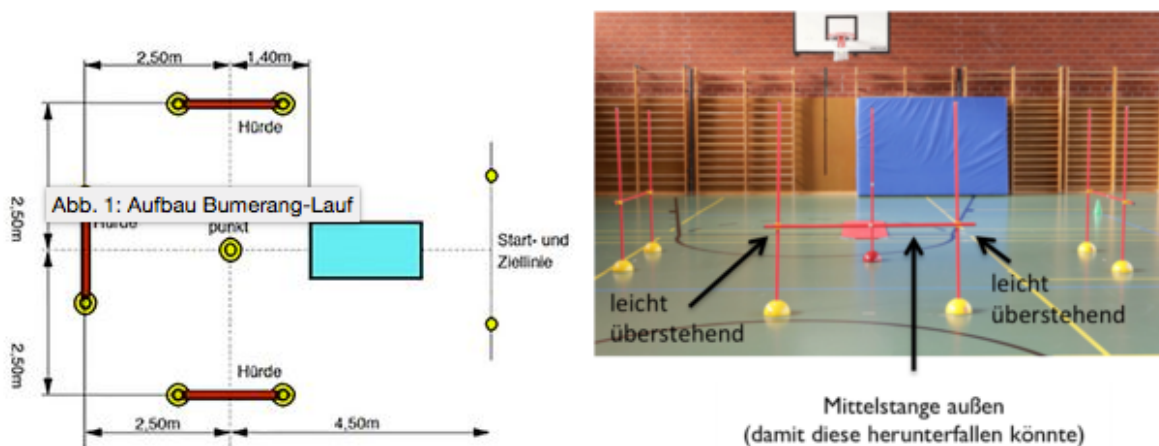


Abb. 3: Aufbau des Bumerang-Laufs (skizziert und fotografiert);

Quelle: <https://www.klugundfit.at/main-nav/lehrer/tests/bumerang-lauf-1>

Messwertaufnahme:

- Gemessen wird die Zeit in Sekunden auf 1/10 Sekunde genau.
- Beide Zeiten werden eingetragen, für die Auswertung wird später nur der bessere Durchgang hinzugezogen.

6.1.6 Testaufgabe 6: 6-Minuten-Lauf

Was wird überprüft?

Die Testaufgabe überprüft die *aerobe Ausdauer* beim Laufen.

Wie wird der Test durchgeführt?

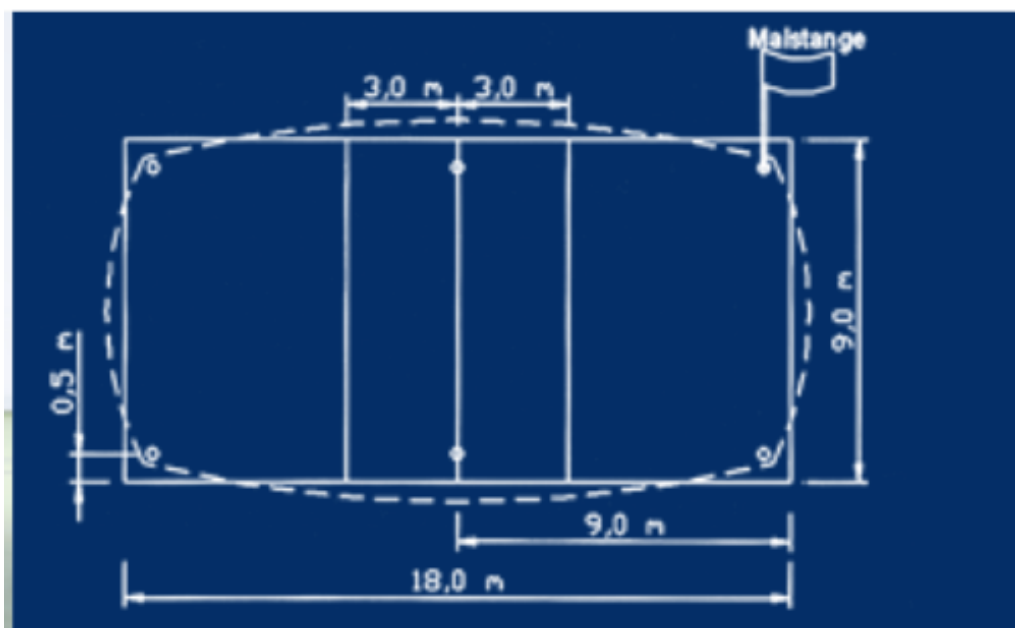
Die Schüler/innen sollen bei guten Wetterbedingungen im Stadion auf der 400m-Bahn laufen oder bei schlechten Bedingungen in der Halle um das Volleyballfeld laufen.

Im Stadion:

- Die Schüler/innen starten alle gemeinsam hinter der gleichen Startlinie.
- Die Schüler/innen bekommen nach jeweils 200m die Zeit durchgesagt, es sind somit 2 Zeitnehmer notwendig.
- Nach 6 Minuten erfolgt ein Pfiff, alle Schüler/innen bleiben an der Stelle stehen, an der sie sich gerade befinden.
- Je nach Anzahl der Schüler/innen besteht auch die Möglichkeit, zwei verschiedene Startpunkte festzulegen

In der Halle:

- Maximal 6 Schüler laufen gleichzeitig um ein Volleyballfeld und bekommen nach jeder absolvierten Runde die Zeit durchgesagt.
- Nach 6 Minuten erfolgt ein Pfiff, alle Schüler/innen bleiben an der Stelle stehen, an der sie sich gerade befinden.
- Eine Runde ist 54m lang. An den Eckpunkten sowie an den Längsseiten des Feldes werden Markierungshütchen 50cm nach innen versetzt aufgestellt (siehe Abb.3).



Quelle: https://www.land.nrw/sites/default/files/asset/document/broschure_motorischer_test_3_uberarbeitete_auflage_web.pdf

Testmaterialien und Testpersonal:

- Eine Stoppuhr
- Leibchen mit Nummern
- Mindestens drei Testleiter
- Sechs Markierungshütchen

Testinstruktion:

Der Testleiter erklärt die korrekte Durchführung, weist auf mögliche Fehler hin und demonstriert die richtige Ausführung des Tests.

Messwertaufnahme:

In der Halle:

Für jede Schülerin/jeden Schüler werden während der 6 Minuten die jeweils vollendeten Runden auf dem Erfassungsbogen abgestrichen und die gelaufenen Meter der letzten angebrochenen Runde hinzugeschrieben. Die Gesamt-Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) plus der Strecke der letzten angefangenen Runde auf einen Meter genau berechnet. Dieser Wert wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Beispiel: Eine Testperson läuft 20 Runden und genau eine Längsseite. Der Messwert wird wie folgt berechnet: $20 \times 54 \text{ m} + 18 \text{ m} = 1098 \text{ m}$. Die Schülerin/der Schüler läuft 1098 m.

Im Stadion:

Für jede Schülerin/jeden Schüler werden während der 6 Minuten die jeweils vollendeten Runden auf dem Erfassungsbogen abgestrichen und die gelaufenen Meter der letzten angebrochenen Runde hinzugeschrieben. Die Gesamt-Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 400 m) plus der Strecke der letzten angefangenen Runde auf einen Meter genau berechnet. Mit Pylonen werden in 25m-Abständen Hütchen aufgestellt. Dieser Wert wird für die weiteren Auswertungen herangezogen.

Beispiel: Eine Testperson läuft 3 Runden und 212m. Der Messwert wird wie folgt berechnet: $3 \times 400 \text{ m} + 212 \text{ m} = 1412 \text{ m}$. Die Schülerin/der Schüler läuft 1412m.

6.2 Gerätturnen

Gerät 1: Boden

Alle Elemente des Bodenturnens werden von Jungen und Mädchen geturnt.

Diese sind im Einzelnen:

- Rolle vorwärts
- Strecksprung mit halber Drehung
- Rolle rückwärts
- Handstand abrollen
- Rad links und Rad rechts

Gerät 2: Sprung

Alle Schüler führen eine Grätsche und eine Hocke über den Bock aus.

Testinstruktion:

Alle Schüler/innen werden von den gleichen zwei Lehrkräften am jeweiligen Gerät geprüft und bewertet, sodass eine optimale Vergleichbarkeit vorliegt.

6.3 Block 3: Schwimmen

Es muss außerhalb der Schule ein Schwimmbadabzeichen (Bronze, Silber, Gold) abgenommen werden. Das jeweilige Abzeichen führt zu einer entsprechenden Punktzahl, die in das Testverfahren eingerechnet wird.

6.4 Block 4: Ballhandling

In diesem Block soll ein Dribblingparcours mit einem Basketball und einem Fußball durchlaufen werden.

Was wird überprüft?

Überprüft wird die techn. Fertigkeit Dribbling (unter Zeitdruck) mit dem Fuß und der Hand.

Wie wird der Test durchgeführt?

Das Startsignal ist „Auf die Plätze, fertig – Pfiff“. Am Start liegen auf je einem Tellerhütchen ein Basketball und ein Fußball bereit. Der Basketball wird aufgenommen und es werden 8 Hütchen im Abstand von 1,5m durchlaufen, wobei ein Handwechsel nach jedem Hütchen erfolgen soll. Der Weg zum Start zurück erfolgt ohne Durchlaufen der Hütchen. Der Basketball wird auf dem Hütchen abgelegt und der Fußball wird vom Hütchen genommen und durch die Hütchen geführt. Der Rückweg erfolgt ebenfalls ohne Durchlaufen der Hütchen. Die Zeit wird gestoppt, wenn der/die Schüler/in und der Ball die Linie überquert haben. Der Ball darf erst am letzten Hütchen über die Linie gespielt werden, ansonsten ist der Versuch ungültig.

6.5 Block 5: Spielfähigkeit

Parteiball soll mit einem Handball gespielt werden. Die Feldgröße beträgt 10x10m und es werden Elemente wie Passen, Fangen, Freilaufen und Handlungsschnelligkeit abgeprüft.

Literatur:

Bös K. und Mechling, H.: *Dimensionen sportmotorischer Leistungen*. Schorndorf: Hofmann.

Bös, K. (2004): *Wie fit sind Sie?*, 5. Überarbeitete Auflage. Stiebner Verlag. München.

Bös, K. (1987). *Handbuch sportmotorischer Tests*. Göttingen: Hogrefe.

Bös, K. (2006). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In: W. Schmidt,

Hartmann-Tew s, I. & Brettschneider, W. (Hrsg.). *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. (S.85-108)*. Schorndorf: Hofmann.

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (3. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Oberger, J.: (2014): *Sportmotorische Tests im Kindes- und Jugendalter: Normwertbildung, Auswertungsstrategien, Interpretationsmöglichkeiten*

Schnabel, G., Harre, D. & Borde, A. (1997). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sportverlag.

Weineck, J. (2007). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (15. Aufl.). Balingen: Spitta.

Internet:

- <https://www.klugundfit.at/lehrer/bumerang.htm>, letzter Zugriff am 02.01.2020
- https://www.land.nrw/sites/default/files/asset/document/broschure_motorischer_test_3_uberarbeitete_auflage_web.pdf, letzter Zugriff am 19.06.2020