

3 Testleiter testen



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe

Seite 1

Zusammenfassung

Bei drei Testleitern, dies können sowohl Lehrer, als auch Schüler sein, können ungefähr 15 Schüler innerhalb einer Doppelstunde getestet werden. Die Testung kann sowohl im Rahmen des Sportunterrichts, als auch Nachmittags oder neben dem normalen Unterricht stattfinden.

Die Besonderheit dieses Konzepts liegt darin, dass gleichzeitig zur Testung der halben Klasse die zweite Klassenhälfte zum Beispiel ihren normalen Sportunterricht beim Lehrer absolvieren kann. Dadurch hat der Lehrer auch einmal die Möglichkeit in einer relativ kleinen Gruppe zu unterrichten und kann somit den Teil der Klasse, der den Test nicht absolviert, gezielter fördern.

Eine weitere Besonderheit des Konzepts ist die Tatsache, dass die Kinder die meisten Testaufgaben in einer kleinen Gruppe beim selben Tester absolvieren und so unter Umständen expliziter auf die einzelnen Schüler eingegangen werden kann. Lediglich der 20m-Sprint zu Beginn und der abschließende 6-Minuten-Lauf werden von der gesamten Gruppe gemeinsam absolviert.

Inhalt

Zusammenfassung	1
Materialbedarf	2
Aufbaupläne	3
Ablaufplan	4
Anhang	7

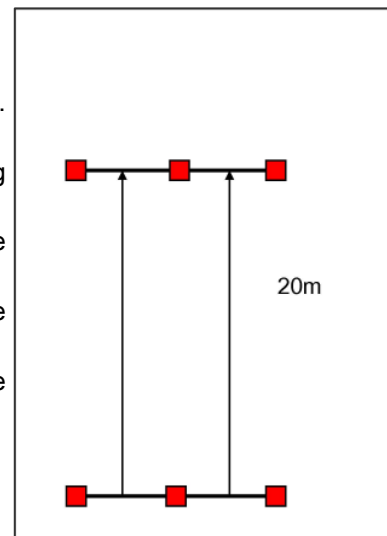
Materialbedarf

- Parteibänder in 5 Farben à 2 Stück
- 3 Stoppuhren
- 6 Markierungskegel
- 1 Maßband
- Klebeband (Markierung und Wandbefestigung)
- 2 kleine Matten
- 3 Balancierbalken (in den Breiten 6cm, 4,5cm und 3cm) und ein Startbrett
- 1 Kasten für Rumpfbeuge
- 1 Körperwaage
- 1 Zollstock (Körpergröße)
- Erfassungsbogen in dreifacher Ausfertigung
- Klassenliste
- Zählhilfen für 6-Minuten-Lauf (Farben entsprechend der Parteibänder)
- 11 Stifte

Aufbaupläne

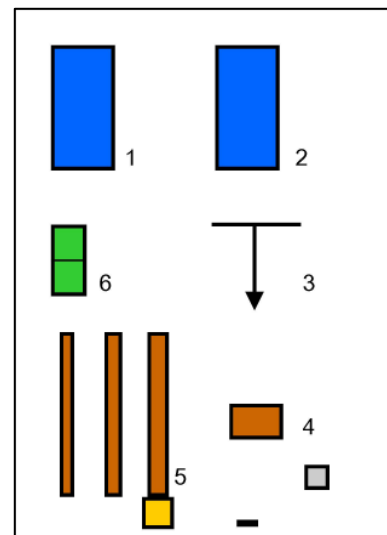
Aufbau 20m-Sprint

Die zwei Sprintbahnen werden von insgesamt 6 Markierungskegeln markiert. Im optimalen Fall kann die Querseite des Handballfeldes oder die Entfernung zwischen Grund- und Mittellinie genutzt werden. Ansonsten muss die Länge ausgemessen werden. Die Auslaufzone am Ende der Sprintbahn muss je nach Altersklasse ausreichend sein und kann zusätzlich durch aufgestellte Weichbodenmatten gesichert werden.



Aufbau Stationsbetrieb

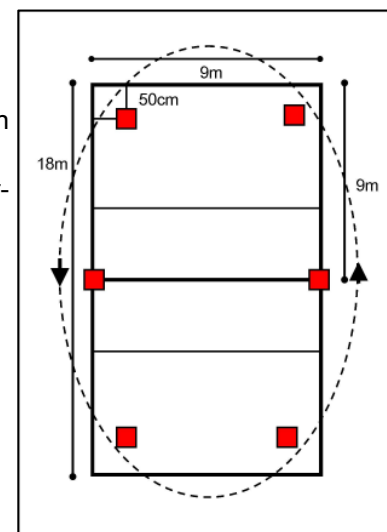
- 1 1 kleine Matte (Sit-ups)
- 2 1 kleine Matte (Liegestütz)
- 3 1 Maßband (Standweitsprung)
- 4 1 Kasten für Rumpfbeuge, Waage, Zollstock (Rumpfbeuge)
- 5 3 Balancierbalken und ein Startbrett (Balancieren rückwärts)
- 6 Klebeband (seitliches Hin- und Herspringen)



Aufbau 6-Minuten-Lauf

Als Grundlage für die Laufstrecke dient das Volleyballfeld. Insgesamt werden 6 Markierungskegel um das Feld verteilt (siehe Abbildung). Die vier Eckmarkierungen werden jeweils 50 cm von den Ecken entfernt eingerückt.

Eine Runde entspricht demnach 54 m.



Ablaufplan

Vorbereitungen

Der Hauptteil des Tests wird in 3 Gruppen durchgeführt. Davor findet der 20m-Sprint in Reihenfolge der Klassenliste statt, abschließend der 6-Minuten-Lauf in zwei Durchgängen.

Bevor die Kinder in die Halle kommen werden folgende Stationen vorbereitet und aufgebaut.

- Die Laufstrecke des 20m-Sprints wird durch Markierungskegel markiert (Querseite des Handballfeldes). Insgesamt werden 2 Bahnen abgesteckt.
- Die Markierungen für das seitliche Hin- und Herspringen werden mit Klebeband auf dem Boden angebracht (Maße 50 x 100 cm und Mittellinie).
- Das Maßband für den Standweitsprung wird am Boden befestigt.
- Die zwei Matten für die Liegestütz und die Sit-ups werden an der Seite der Halle bereitgelegt.
- Der Kasten für die Rumpfbeuge wird zusammengebaut, die Waage wird bereitgestellt und der Zollstock mit Klebeband an der Wand befestigt.
- Die Balancierbalken und das Startbrett werden im Seitenbereich der Halle zurechtgelegt.
- Die restlichen Markierungskegel, die Parteibänder für den abschließenden 6-Minuten-Lauf und die Zählhilfen für die Schüler werden bereitgelegt.

Die Testleiter erhalten die Listen zum Eintragen der Messwerte, je eine Stoppuhr und einen Stift.

Nach der Durchführung der Vorbereitungen werden die Kinder in die Halle geholt und es erfolgt nach der Begrüßung eine kurze Erklärung der Testaufgaben.

Zu Beginn der Testung erfolgt das gemeinsame Aufwärmen der Schüler. Es dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmspiel ersetzt werden.

Testablauf

Im Allgemeinen ist darauf zu achten, dass der 20m-Sprint am Anfang und der 6-Minuten-Lauf am Ende der Testung durchgeführt werden. Die Reihenfolge der sechs weiteren Testaufgaben kann variiert werden.

Der 20m-Sprint wird zunächst gleichzeitig auf zwei Bahnen von zwei Schülern absolviert. Hierfür übernimmt ein Tester das Startkommando und die zwei anderen Tester übernehmen das Stoppen, das Notieren der Zeiten und das Aufrufen der nächsten Läufer. Die Schüler, die nicht getestet werden, sitzen währenddessen auf Bänken am Rand der Laufstrecke und können ihre Mitschüler anfeuern.

Nachdem alle Schüler ihren ersten Durchgang absolviert haben, wird der zweite Durchgang, der analog zum ersten Durchgang abläuft, gestartet.

Nachdem auch der zweite Durchgang beendet ist, übernehmen 2 Testleiter den endgültigen Aufbau der zu-rechtgelegten Materialien für den Stationsbetrieb und der dritte Testleiter teilt die Schüler in drei Gruppen à 5 Schüler ein, die die folgenden 6 Testaufgaben (Sit-ups, Liegestütz, Standweitsprung, Rumpfbeuge, Balancieren rückwärts, seitliches Hin- und Herspringen) gemeinsam mit ihrem Testleiter durchlaufen. Die Testleiter demonstrieren zu Beginn jeder Station der Gruppe die Testaufgabe und die Schüler dürfen anschließend die vorgegebene Anzahl ihrer Probeversuche durchführen. Im Anschluss daran werden alle Schüler, der eigenen Gruppe, nacheinander getestet.

Folgende Reihenfolge wird laut Aufbauplan vorgeschlagen:

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Sit-ups	Standweitsprung	Balancieren rückwärts
Liegestütz	Rumpfbeuge	seitliches Springen
Standweitsprung	Balancieren rückwärts	Sit-ups
Rumpfbeuge	seitliches Springen	Liegestütz
Balancieren rückwärts	Sit-ups	Standweitsprung
seitliches Springen	Liegestütz	Rumpfbeuge

Fortsetzung

Der Ablauf ist so konzipiert, dass zwischen den Stationen, die die einzelnen Gruppen absolvieren, immer eine Station liegt, die nicht besetzt ist. Sollten dennoch Stauungen auftreten, kann die Reihenfolge während der Testung angepasst werden.

Im Anschluss an den Stationsbetrieb erfolgt der Umbau für den 6-Minuten-Lauf. Zwei Testleiter übernehmen hierbei den Abbau der Testgeräte und räumen alle Materialien, die nicht mehr benötigt werden zur Seite. Danach bauen sie die Markierungskegel für den 6-Minuten-Lauf auf. Der dritte Testleiter übernimmt währenddessen die Einweisung der Schüler für den 6-Minuten-Lauf.

Der Lauf wird in zwei Gruppen à 7-8 Schüler durchgeführt. Die Schüler zählen ihre Runden hierbei gegenseitig und die Testleiter übernehmen nur die stichprobenartige Kontrollfunktion. Ein Testleiter übernimmt den Start des Laufs und sagt zudem die verbleibenden Minuten an.

Die Schüler werden gleichmäßig auf die 4 Ecken des Volleyballfeldes verteilt, bekommen eine Farbe der Parteibänder zugewiesen und erhalten die farblich entsprechenden Zählhilfen und die nötigen Stifte.

In jeder Ecke starten bis zu zwei Schüler (durch Parteibänder markiert). Die verbleibenden Schüler an den jeweiligen Ecken übernehmen, durch Abstreichen auf der Zählhilfe, das Zählen der gelaufenen Runden.

Nach Ablauf der 6 Minuten übernehmen die Testleiter das Notieren der vollständig gelaufenen Runden und ergänzen das Ergebnis der Schüler um die zusätzlich gelaufenen Meter.

Anhang

- Erfassungsbogen für die Testleiter

Pro Testleiter wird ein Erfassungsbogen benötigt.

- Zählhilfe für den 6-Minuten-Lauf in verschiedenen Farben

Pro Farbe der Parteibänder wird mindestens eine Zählhilfe in der entsprechenden Farbe benötigt. Die

Anzahl pro Farbe richtet sich nach der Anzahl der Schüler.