

# Mentoren testen



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

Seite 1

## Zusammenfassung

Ein Sportlehrer kann mit Hilfe von Testhelfern seine Klasse innerhalb von 2-3 Schulstunden im Rahmen seines regulären Sportunterrichts testen kann.

Für die Testung sind insgesamt 7 geschulte Testhelfer nötig, die die Testung der Schüler durchführen. Der Lehrer übernimmt in diesem Fall die Koordination und die Supervision des Ablaufes und steht jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung.

Der Zeitbedarf kann nicht einheitlich festgelegt werden, da er sowohl von der Klassengröße als auch von der Testgeschwindigkeit der Testhelfer abhängig ist.

Daher ist es bei diesem Konzept besonders wichtig, dass die Testhelfer routiniert den geplanten Ablauf durchführen und die Schüler zügig die Testaufgaben absolvieren.

## Inhalt

Zusammenfassung	1
Materialbedarf	2
Aufbaupläne	3
Ablaufplan	4
Anhang	7

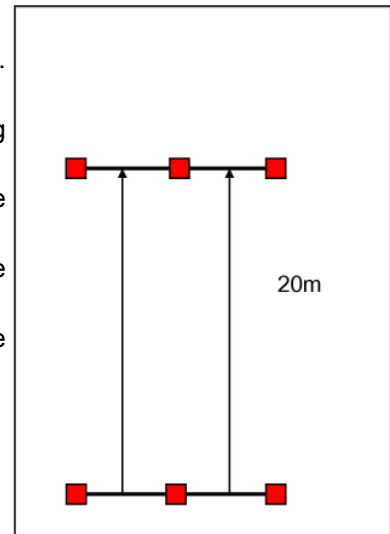
## Materialbedarf

- 6 Markierungskegel
- 3 Stoppuhren
- 2 kleine Matten
- Maßband
- Klebeband (Markierung und Wandbefestigung)
- 3 Balancierbalken (in den Breiten 6cm, 4,5cm und 3cm) und 2 Startbretter
- 1 Kasten für die Rumpfbeuge
- 1 Körperwaage
- 1 Zollstock (Körpergröße)
- Parteibänder in 5 Farben à 2 Stück
- Zählhilfen für den 6min Lauf (Farben entsprechend der Parteibänder)
- Erfassungsbogen für jede Testaufgabe
- 8 Stifte

## Aufbauplan

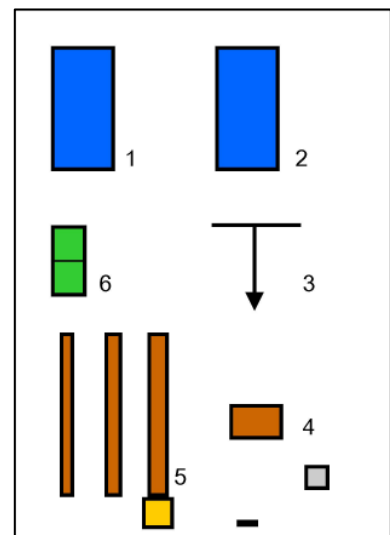
### Aufbau 20m-Sprint

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

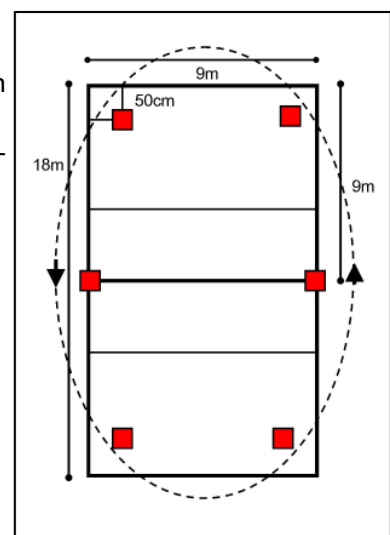
- 1 1 kleine Matte (Sit-ups)
- 2 1 kleine Matte (Liegestütz)
- 3 1 Maßband (Standweitsprung)
- 4 1 Kasten für Rumpfbeuge, Waage, Zollstock (Rumpfbeuge)
- 5 3 Balancierbalken und ein Startbrett (Balancieren rückwärts)
- 6 Klebeband (seitliches Hin- und Herspringen)



### 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

Die folgenden Vorbereitungen werden vor Stundenbeginn erledigt. Im Anschluss können die Schüler in die Halle geholt werden und es erfolgen die Begrüßung, eine kurze Erläuterung der Testaufgaben und das gemeinsame Aufwärmen.

- 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.
- 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 werden im Seitenbereich der Halle zurechtgelegt.
- Die Parteibänder für den abschließenden 6-Minuten-Lauf und die Zählhilfen werden bereitgelegt.
- Die Testhelfer erhalten die Listen zum Eintragen der Messwerte und einen Stift.

Die Testhelfer an den Stationen „Sit-ups“, „Liegestütz“ und „seitliches Hin- und Herspringen“ erhalten zusätzlich eine Stoppuhr.

## 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.

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 Aufwärmenspiel ersetzt werden.

Im Anschluss wird der 20m-Sprint gleichzeitig auf zwei Bahnen von zwei Schülern absolviert. Die Reihenfolge der Schüler entspricht der Reihenfolge der Klassenliste. Ein Testhelfer übernimmt das Startkommando und zwei weitere Testhelfer übernehmen das Stoppen. Der Lehrer oder ein weiterer Testhelfer übernimmt das Eintragen der Werte und die restlichen Testhelfer beaufsichtigen die wartenden Schüler und rufen sie entsprechend der Reihenfolge der Klassenliste auf.

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

Nachdem beide Durchgänge erfolgt sind, bauen alle Testhelfer die sechs Stationen für den Stationsbetrieb fertig auf und bereiten sich an der zugeteilten Station auf die Testung vor. Währenddessen teilt der Lehrer die Klasse gleichmäßig auf 6 Gruppen auf. Dies geht am schnellsten, wenn die Reihenfolge der Klassenliste beibehalten wird. Jede Gruppe wird einer Teststation zugewiesen und die Testung beginnt dann gemeinsam.

An jeder Station übernimmt ein Testhelfer die Testung, lediglich die Station Balancieren rückwärts wird, aufgrund des großen Zeitbedarfs, von 2 Testhelfern, die gleichzeitig testen, betreut. Der erste Testhelfer übernimmt am breiten Balken einen Schüler und durchläuft alle drei Balken (je ein Probeversuch und zwei Wertungen) mit ihm gemeinsam. Der zweite Testhelfer startet mit seinem Schüler, wenn der erste Schüler beide Versuche am breiten Balken absolviert hat.

Jeder Testhelfer demonstriert zu Beginn seiner Gruppe die Testaufgabe und im Anschluss daran darf jeder Schüler die festgelegte Anzahl an Probeversuchen absolvieren. Danach testet jeder Testhelfer alle Schüler seiner Gruppe und signalisiert dem Lehrer wann er fertig ist. Erst wenn alle Gruppen die erste Testaufgabe absolviert haben, wechseln die Gruppen gemeinsam im Uhrzeigersinn die Station.

Der gemeinsame Wechsel erfolgt solange, bis alle Gruppen die sechs Stationen absolviert haben.

### Fortsetzung Testablauf

Je nachdem wie schnell die Schüler die bisherigen Aufgaben absolviert haben, erfolgt nun der Umbau für den 6-Minuten-Lauf oder das Ende der Testung. Diese Entscheidung liegt im Ermessen des Lehrers. Pro Durchgang des 6-Minuten-Laufs können bis zu zehn Schüler getestet werden. Dies bedeutet, dass in der Regel 3 Durchgänge pro Klasse nötig sind und zeitlich noch mindestens 30 Minuten vorhanden sein müssen.

Im Anschluss wird das Vorgehen für den 6-Minuten-Lauf innerhalb der Doppelstunde erklärt. Sollte nicht mehr genügend Zeit vorhanden sein, dann kann ein einzelner Lehrer seine gesamte Klasse auch innerhalb von 45 Minuten ohne Testhelfer testen. Hierfür ist es lediglich nötig, dass die Schüler sich gegenseitig zählen, was durch die vorhandenen Zählhilfen keine Schwierigkeit darstellt. Die Aufteilung und Durchführung erfolgt in diesem Fall analog zur folgenden Vorgehensweise. Lediglich die Testhelfer werden durch Schüler ersetzt.

Die Testhelfer übernehmen den Umbau für den 6-Minuten-Lauf, räumen alle Testgeräte zur Seite und verteilen die 6 Markierungskegel um das Volleyballfeld. Der Lehrer erklärt währenddessen den Schülern den Ablauf des 6-Minuten-Laufs und weist jeder Gruppe einen Markierungskegel als Startpunkt zu. Aus jeder Gruppe beginnen zwei Schüler, markiert durch die farbigen Parteibänder. Die restlichen Schüler jeder Gruppe sitzen währenddessen innerhalb des Volleyballfeldes und feuern ihre Mitschüler während des Laufes an. Die Testhelfer verteilen sich entsprechend der Markierungskegel mit den farblich entsprechenden Zählhilfen und je einem Stift um das Volleyballfeld und zählen während der Testung jeweils ihre zwei farblich zugeordneten Läufer.

Der Lehrer übernimmt das Startkommando und sagt nach jeder Minute die verbleibenden Minuten an. Nach Abpfeif des Laufes bleibt jeder Schüler an seinem Endpunkt stehen und der Lehrer notiert die gezählten Runden der Testhelfer und ergänzt diese durch die zusätzlich gelaufenen Meter jedes Schülers.

Dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis alle Schüler der Klasse den 6-Minuten-Lauf absolviert haben.

## Anhang

- Erfassungsbogen für die Testhelfer

Jeder Testhelfer erhält den Erfassungsbogen für seine Station. Die Erfassungsbögen für den 20m-Sprint und den 6-Minuten-Lauf kann der Lehrer oder ein Testhelfer ausfüllen.

- 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.