

## Inhalt

Zusammenfassung	1
Materialbedarf	2
Aufbaupläne	2
Ablaufplan	4
Anhang	8

### Zusammenfassung

Zwei Schulklassen (60 Kinder) können innerhalb von 3-4 Schulstunden getestet werden können.

Für diese Durchführung sind zwei Testleiter erforderlich, die den gesamten Testablauf koordinieren und den weiteren 18 Testhelfern jeder Zeit für Fragen und bei Unsicherheiten zur Verfügung stehen. Dies sollten am Besten die Sportlehrer der entsprechenden Klassen sein, da in diesem Fall zumindest jeder Testleiter die Hälfte der getesteten Schüler kennt und die Sportlehrer sich in der Sporthalle besser auskennen. Zur weiteren Unterstützung ist es möglich und sinnvoll, 1-2 zusätzliche Lehrer zur Unterstützung einzusetzen, die darauf achten, dass die Schüler zügig von Station zu Station wechseln und auch alle Testaufgaben absolvieren. Dies können zum Beispiel die Lehrer sein, bei denen normalerweise der Unterricht während der Testung stattfinden würde. Sollten keine zusätzlichen Lehrer zur Verfügung stehen können zusätzliche Testhelfer diese Aufgabe übernehmen.

Die Testung läuft in insgesamt zwei nebeneinander liegenden Hallendritteln ab. Im ersten Hallendrittel werden die Aufgaben 20m-Sprint und 6-Minuten-Lauf getestet. Im zweiten Hallendrittel die sechs verbleibenden Testaufgaben (Sit-ups, Liegestütz, Standweitsprung, Rumpfbeuge, Balancieren rückwärts und seitliches Hin- und Herspringen).

Die Testhelfer können sowohl weitere Lehrer, aber auch geschulte Schüler aus höheren Klassen sein. Wichtig ist hierbei nur, dass die Testhelfer entsprechend ihrer Aufgaben bei der Testung ausreichend instruiert wurden und den Ablauf der Testung kennen.

Dieses Konzept eignet sich besonders gut zur Gestaltung eines Sporttages oder auch für die Schüler zum Kennenlernen am Schuljahresanfang.

## Materialbedarf

### Material Halle I

- 6 Markierungskegel
- 2 Stoppuhren
- Parteibänder in 5 Farben à 2 Stück
- Erfassungsbögen für 20m-Sprint und 6-Minuten-Lauf
- Zählhilfen für den Sechs-Minuten-Lauf
- 6 Stifte
- pro Klasse eine Klassenliste

### Material Halle II

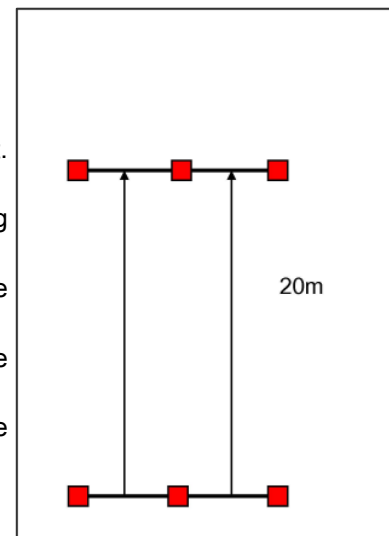
- 4 kleine Matten
- 6 Stoppuhren
- 2 Maßbänder
- 1 Kasten für Rumpfbeuge
- 1 Körperwaage
- 1 Zollstock
- Klebeband
- 3 Balancierbalken (in den Breiten 6cm, 4,5cm und 3cm) und 3 Startbretter
- Erfassungsbögen für den Stationsbetrieb

## Aufbaupläne

### Aufbau Halle I

#### 20m-Sprint

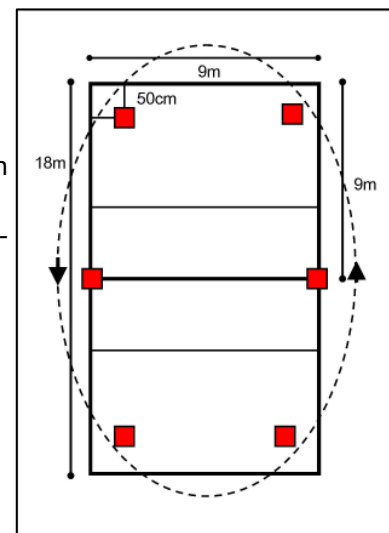
Die zwei Sprintbahnen werden von insgesamt 6 Markierungskegeln markiert. Im optimalen Fall kann die Querseite des Handballfeldes oder die Entfernung zwischen Grund- und Mittellinie genutzt werden. Ansonsten muss die Länge ausgemessen werden. Die Auslaufzone am Ende der Sprintbahn muss je nach Altersklasse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



#### 6-Minuten-Lauf

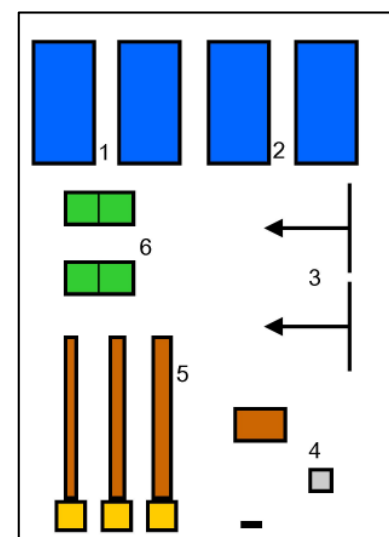
Als Grundlage für die Laufstrecke dient das Volleyballfeld. Insgesamt werden 6 Markierungskegel um das Feld verteilt (siehe Abbildung). Die vier Eckmarkierungen werden jeweils 50cm von den Ecken entfernt eingerückt.

Eine Runde entspricht demnach 54m.



### Aufbau Halle II

- 1 2 kleine Matten (Sit-ups)
- 2 2 kleine Matten (Liegestütz)
- 3 2 Maßbänder (Standweitsprung)
- 4 1 Kasten für Rumpfbeuge, Waage, Zollstock (Rumpfbeuge)
- 5 3 Balancierbalken und drei Startbretter (Balancieren rückwärts)
- 6 Klebeband (seitliches Hin- und Herspringen)



## Ablaufplan

### Vorbereitungen

Den Hauptteil des Tests führen beide Klassen gemeinsam in Halle II durch. Zuvor ist es jedoch wichtig, dass alle Schüler die beiden Sprintdurchgänge in Halle I absolvieren. Der 6-Minuten-Lauf erfolgt nach Absolvierung aller Testaufgaben in Halle II. Zur Kontrolle wird hierbei die Laufkarte der Schüler eingesetzt.

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

#### Halle I

- Die Laufstrecke des 20m-Sprints wird durch Markierungskegel markiert (Querseite des Handballfeldes).
- Die Parteibänder, die Zählhilfen und die Stifte für den 6-Minuten-Lauf werden bereitgelegt.
- Die insgesamt 6 Testhelfer erhalten die Listen zum Eintragen der Messwerte, die zwei Stoppuhren und je einen Stift.

#### Halle II

- Die kleinen Matten für die Testaufgaben Liegestütz und Sit-ups werden auf ihren Platz in der Halle gelegt.
- Die Maßbänder für den Standweitsprung werden auf den Boden geklebt.
- Der Kasten für die Rumpfbeuge wird zusammengebaut, die Waage wird bereitgestellt und der Zollstock wird an der Wand befestigt.
- Die Balancierbalken und die Startbretter werden an ihrem Platz in der Halle aufgebaut.
- Die Markierungen für das seitliche Hin- und Herspringen werden mit Klebeband auf dem Boden angebracht.
- Die Erfassungsbögen werden an die insgesamt 12 Testhelfer der jeweiligen Stationen zusammen mit je einem Stift ausgeteilt.

Außerdem erhalten alle Testhelfer, die eine Stoppuhr zum Testen benötigen, ihre Stoppuhr.

Die Testhelfer werden entsprechend ihrer Aufgaben auf die beiden Hallendrittel verteilt. In Halle I übernehmen insgesamt 6 Testhelfer die Testung des 20m-Sprints und des 6-Minuten-Laufs. In Halle II werden mindestens 12 Testhelfer benötigt. Jeder Testhelfer besetzt eine Station, lediglich die Station Balancieren

## Fortsetzung Vorbereitungen

rückwärts wird dreifach besetzt.

Die Testhelferzahl entspricht einer Mindestbesetzung und kann bei Bedarf angepasst werden. Vor allem bei unsicheren Testhelfern ist es bei einzelnen Testaufgaben sinnvoll die Stationen doppelt zu besetzen. Diese Entscheidung muss jedoch situativ getroffen werden.

Nach der Durchführung der Vorbereitungen holen die beiden Testleiter je eine Klasse in eines der beiden Hallendrittel. Dort erfolgen eine kurze Begrüßung und anschließend eine knappe Erläuterung der Testaufgaben.

## Testablauf

Die erste Phase der Testung läuft aufgrund der großen Anzahl an Schülern in zwei getrennten Gruppen ab. Dies kann zum Beispiel getrennt nach Klassen geschehen. Die erste Gruppe beginnt mit einem Testleiter in Halle I und die zweite Gruppe mit dem zweiten Testleiter in Halle II.

### Ablauf Gruppe I

Die erste Gruppe befindet sich zusammen mit ihrem Testleiter in Halle I und absolviert dort, nach der Begrüßung und der Testerläuterung, das Aufwärmen. Das Aufwärmen dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung. Aus diesem Grund können die zwei Runden, die im Testmanual vorgegeben werden bei Bedarf ergänzt oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

Im Anschluss daran beginnt für diese Gruppe der erste Durchgang des 20m Sprints in Reihenfolge der Klassenliste. Der Sprint erfolgt auf zwei Bahnen gleichzeitig und wird von zwei Schülern absolviert. Hierfür übernimmt ein Testhelfer das Startkommando, zwei weitere Testhelfer stoppen die Zeit, ein vierter Testhelfer notiert die Werte und die weiteren Testhelfer beaufsichtigen die Schüler, die am Rand der Laufbahn sitzen und organisieren die Startreihenfolge.

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

Im Anschluss an den zweiten Durchgang wechselt die erste Gruppe in Halle II. Dort werden, wenn die zweite Gruppe fertig ist, das Alter, das Gewicht und die Größe der Schüler erfasst. Wichtig hierbei ist, dass die Schüler ihre Schuhe ausziehen und erst nach der Erfassung der Daten wieder anziehen.

Die Schüler, deren Daten erfasst sind, erhalten vom Testleiter in Halle II ihre Laufkarte und starten den Stationsbetrieb.

### Ablauf Gruppe II

Die zweite Gruppe beginnt zusammen mit ihrem Testleiter in Halle II. Dort werden nach der Begrüßung und der Testerläuterung, zunächst das Alter, die Größe und das Gewicht der Schüler erfasst. Hierbei ist zu beachten, dass die Daten der Schüler ohne Schuhe aufgenommen werden. Erst zum gemeinsamen Aufwärmen werden die Schuhe wieder angezogen. Der Testleiter wird bei der Datenaufnahme von 2-3 Testhelfern unterstützt, die später eine Station in Halle II betreuen.

Analog zur ersten Gruppe werden mindestens zwei Runden gelaufen, wobei auch hier eine Ergänzung und Erweiterung möglich ist.

Nachdem die Datenaufnahme und das Aufwärmen abgeschlossen sind, wechselt die Gruppe gemeinsam in Halle I und absolviert dort die beiden Sprintdurchgänge, nachdem die erste Gruppe beide Durchgänge absolviert hat.

Der Sprint der zweiten Gruppe erfolgt analog zur ersten Gruppe. Jeder Schüler erhält, nachdem er beide Durchgänge absolviert hat, seine Laufkarte vom Testleiter und wechselt zurück in Halle II um dort die weiteren Testaufgaben zu absolvieren.

## Fortsetzung Testablauf

### Stationsbetrieb in Halle II

Die Testhelfer in Halle II warten auf die ersten Schüler der beiden Gruppen und beginnen mit der Testung an ihrer Station, sobald ein Schüler zu ihnen kommt. Die Schüler können hierbei die Reihenfolge frei wählen. Die Testleiter sollten währenddessen einerseits darauf achten, dass die Schüler die Stationen absolvieren und andererseits den Testhelfern jederzeit bei Fragen und Unsicherheiten zur Verfügung stehen.

Die einzelnen Testaufgaben werden analog zur Testbeschreibung im Testmanual durchgeführt und jede Station wird von einem Testhelfer betreut. Lediglich die Testaufgabe Balancieren rückwärts, die sehr zeitintensiv ist, wird bei der Durchführung den Rahmenbedingungen angepasst. Insgesamt übernehmen hier drei Testhelfer die Verantwortung an der Station. 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. Der dritte Testhelfer beginnt analog dazu, wenn der zweite Schüler, nach zwei Versuchen am breiten Balken, den mittleren Balken erreicht hat. Dieses Vorgehen wird solange fortgesetzt bis schließlich alle Schüler getestet sind.

### Umbau Halle I

Nachdem beide Gruppen den 20m-Sprint vollständig absolviert haben, erfolgt der Umbau für den 6-Minuten-Lauf durch die Testhelfer. Hierfür werden die Markierungskegel um das Volleyballfeld verteilt und die einzelnen Testhelfer erhalten die Zählhilfen und die Parteibänder in der entsprechenden Farbe und verteilen sich auf die Markierungskegel um die Laufstrecke.

Nachdem die ersten Schüler alle Testaufgaben in Halle II absolviert haben (Kontrolle durch Laufkarten), schickt der verantwortliche Testleiter die entsprechenden Schüler zurück in Halle I. Dort werden die Schüler vom zweiten Testleiter in Empfang genommen und erhalten eine knappe Einweisung in den 6-Minuten-Lauf. Der erste Lauf wird gestartet, sobald mindestens 5 Schüler bereit sind. Insgesamt können bis zu 10 Kinder gleichzeitig laufen. Ein Testhelfer übernimmt das Startkommando und sagt nach jeder Minute die verbleibende Zeit an. Der Testleiter ist für das Notieren der Werte am Ende des Laufs zuständig. An jeder Ecke des Volleyballfeldes und an einem Markierungskegel der Mittellinie starten bis zu zwei Schüler (jeweils ausgestattet mit einem Parteiband in der jeweiligen Ecken- und Zählhilfenfarbe). Die Testhelfer übernehmen das Zählen der Runden und geben am Ende des 6min Laufs die Ergebnisse an den Testleiter weiter, der neben den Runden auch die zusätzlich gelaufenen Meter der Schüler notiert. Hierfür ist es jedoch notwendig, dass die Schüler nach dem Schlusspfiff des 6-Minuten-Laufs direkt stehen bleiben, bis der Testleiter die Werte aufgenommen hat.

Im Anschluss können die Schüler, die schon alle Testaufgaben absolviert haben, entweder die anderen Schüler beim 6-Minuten-Lauf anfeuern oder, falls ausreichend Platz zur Verfügung steht, in einem weiteren Hallendrittel oder auf einem Freiplatz weiter beschäftigt werden.

## Anhang

- Erfassungsbogen für die Tester

Jeder Testhelfer erhält einen Erfassungsbogen entsprechend seiner Testaufgabe. Die Testhelfer in Halle I erhalten für jede der beiden Testaufgaben einen Erfassungsbogen.

- Zählhilfe für den 6-Minuten-Lauf

Pro Farbe der Parteibänder wird mindestens eine Zählhilfe in der entsprechenden Farbe benötigt. Die Anzahl pro Farbe richtet sich nach der Anzahl der Schüler.

- Laufkarte für die Schüler

Jeder Schüler erhält eine Laufkarte, auf der alle 8 Testaufgaben abgebildet sind. Nachdem eine Station absolviert wurde, wird in das entsprechende Kästchen ein Haken gesetzt.