

Test 1:

FOTOS

15m Sprint

Testziel: Überprüfung der Schnelligkeit

Testanweisung:

Der 15m Sprint wird über die Diagonale einer Turnhalle oder auf einer Laufbahn gelaufen. Das Kind startet in aufrechter Position (Hochstart) 50cm vor der ersten Lichtschranke. Der exakte Startpunkt des vorderen Fußes ist mit einem Klebeband zu kennzeichnen. Die Strecke zwischen den zwei Lichtschranken ist mit maximaler Geschwindigkeit zu durchlaufen. Die Lichtschranke wird in einer Höhe von 50cm über dem Boden montiert.

Insgesamt stehen jedem Kind ein Probeversuch und zwei Wertungsversuche zu, von denen der schnellere Lauf gewertet wird.

Mögliche Fehlerquellen, die einen Testabbruch und eine Testwiederholung erfordern:

- keine maximale Beschleunigung vor dem ersten Lichtschranken
- Temporeduzierung vor dem zweiten Lichtschranken

Benötigte Testmaterialien:

Elektronische Zeitmessung mit zwei Lichtschranken; in der Halle ein bis zwei Weichböden, die als Sicherheitsprallschutz in der gegenüberliegenden Ecke aufgestellt werden.

Testwerterfassung:

Der Testleiter notiert anhand der elektronischen Zeitmessung die Werte der beiden Sprints. Die Messung erfolgt in einer Genauigkeit von 0,01s. Der schnellere Wert wird in die Endauswertung aufgenommen.

Test 2:



FOTOS

STANDWEIT- SPRUNG

Testziel: Überprüfung der horizontalen Sprungkraft / Kraftniveau
Beinstreckmuskulatur

Testanweisung:

Das Kind steht **ohne Schuhe** in hüftbreiter Beinstellung unmittelbar vor der Absprunglinie. Aus dieser Stellung versucht die Testperson mit einer Ausholbewegung der Beine und Arme möglichst weit nach vorne in eine **stabile Position** (ähnlich einer Abfahrtshocke) zu springen. Diese Position ist so lange einzuhalten, bis der Testleiter die Sprungweite notiert hat.

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und der ihr nächstliegenden Ferse der Testperson.

Insgesamt stehen jedem Kind zwei Probeversuche und drei Wertungsversuche zu, von denen der weiteste Sprung gewertet wird.

Mögliche Fehlerquellen, die einen Testabbruch und eine Testwiederholung erfordern:

- kein exakter beidbeiniger Absprung
- Übertreten der Absprunglinie
- Verrutschen der Beine unmittelbar vor dem Absprung
- keine Ausholbewegungen
- keine stabile Position (Abfahrtshocke) bei der Landung - Testperson fällt zurück oder rutscht nach vorne
- die Matte verrutscht bei der Landung

Testwerterfassung:

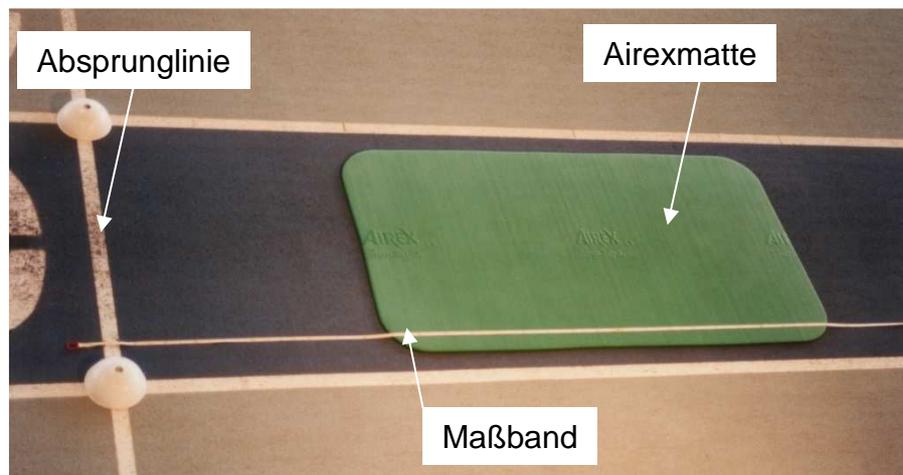
Der Testleiter notiert anhand der Messskalierung jenen Wert, der vom Kind maximal weit gesprungen werden konnte. Die Messung erfolgt in einer Genauigkeit von 1cm.

Benötigte Testmaterialien:

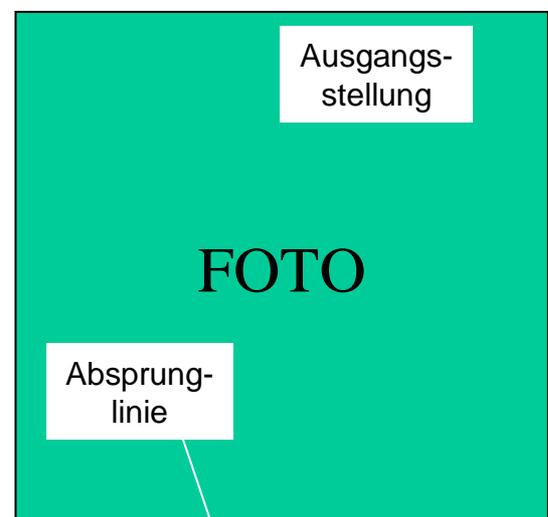
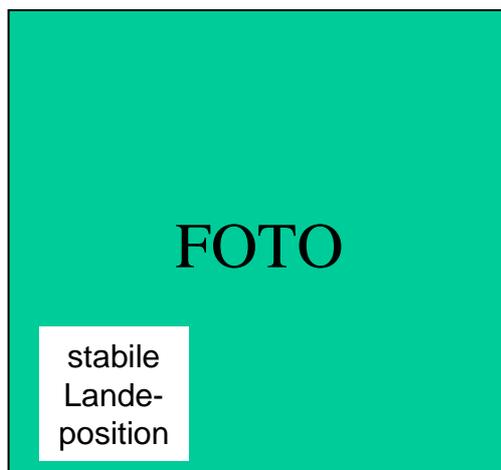
- 1 Stk. Absprunglinie (Bodenmarkierung)
- 1 Stk. Airexmatte
- 1 Stk. Maßband

Testaufbau :

Es ist dafür zu sorgen, dass die Matte bei der Landung der Kinder nicht verrutscht – notfalls rutschfeste Unterlage verwenden!



Bemerkungen:



FOTOS

Test 3:

SPEEDY JUMPS

Testziel: Überprüfung der Sprungkoordination

Testanweisung:

Das Kind startet selbständig in hüftbreiter Beinstellung unmittelbar vor der ersten Hürde. Die Zeitnehmung (Start der Stoppuhr) beginnt mit dem Abdruck zum ersten Hürdensprung. Jede **rote Hürde** (Vorsprung) muss Vor-Rück-Vor gesprungen werden. Einzig die Starthürde und Endhürde dürfen nur einmal übersprungen werden. Die Seitsprünge (**blaue Hürden**) werden einfach - siehe Skizze mit Sprunganleitung - übersprungen. Die Zeitnehmung wird mit dem Bodenkontakt nach der letzten Hürdenüberquerung gestoppt. Gesprungen wird barfuss.

Insgesamt stehen jedem Kind ein Probeversuch und drei Wertungsversuche zu, von denen der schnellste Versuch gewertet wird.

Mögliche Fehlerquellen, die einen Testabbruch und eine Testwiederholung erfordern:

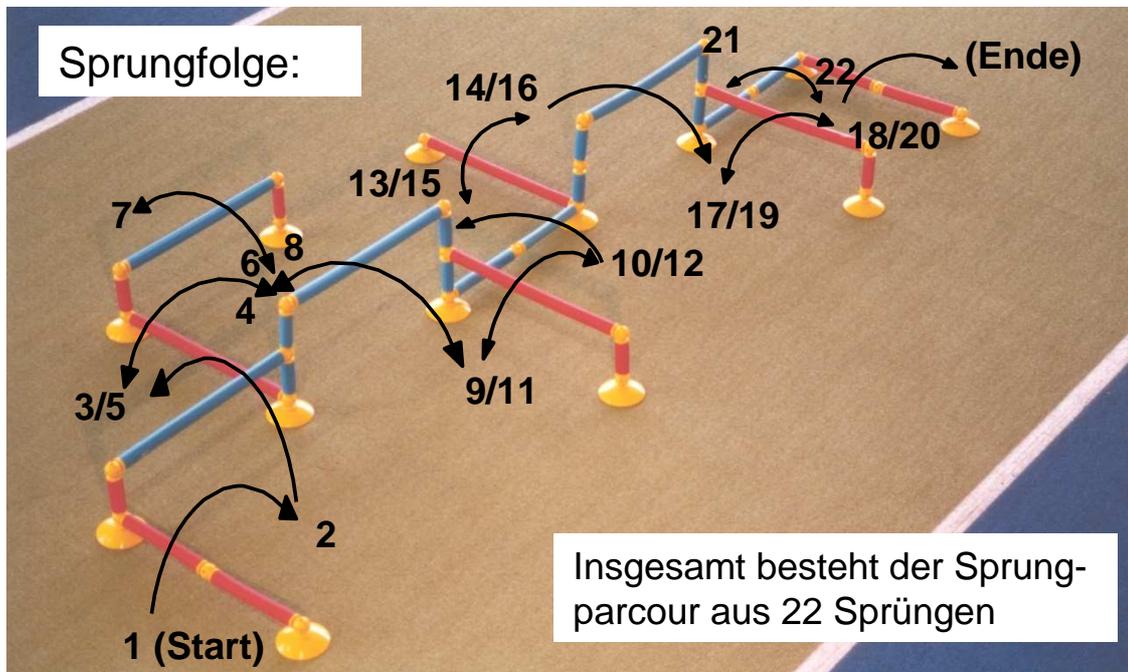
- einbeiniger Absprung
- Rück-Vorsprung fehlt
- es wird ein Rück- Vorsprung bei der Starthürde durchgeführt
- falsche Sprungrihenfolge
- Sprunghürden werden umgestoßen bzw. erheblich verschoben
- die Testdurchführung erfolgt mit Laufschuhen

Testwerterfassung:

Der Testleiter notiert die gestoppte Zeit aller drei Wertungsversuche. Die Zeitangabe sollte mit einer Genauigkeit von 0,01 Sekunden erfolgen. Der schnellste Versuch kommt in die Endauswertung.

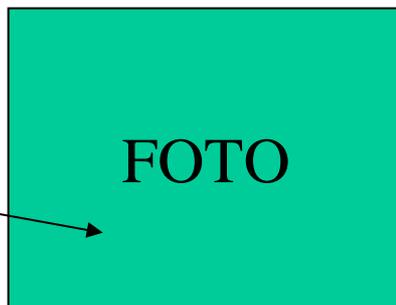
Benötigte Testmaterialien: 2 Speey basic jump set's
1 Stoppuhr

Testaufbau : Entsprechend folgender Skizze ist der Sprungparcour aufzustellen.



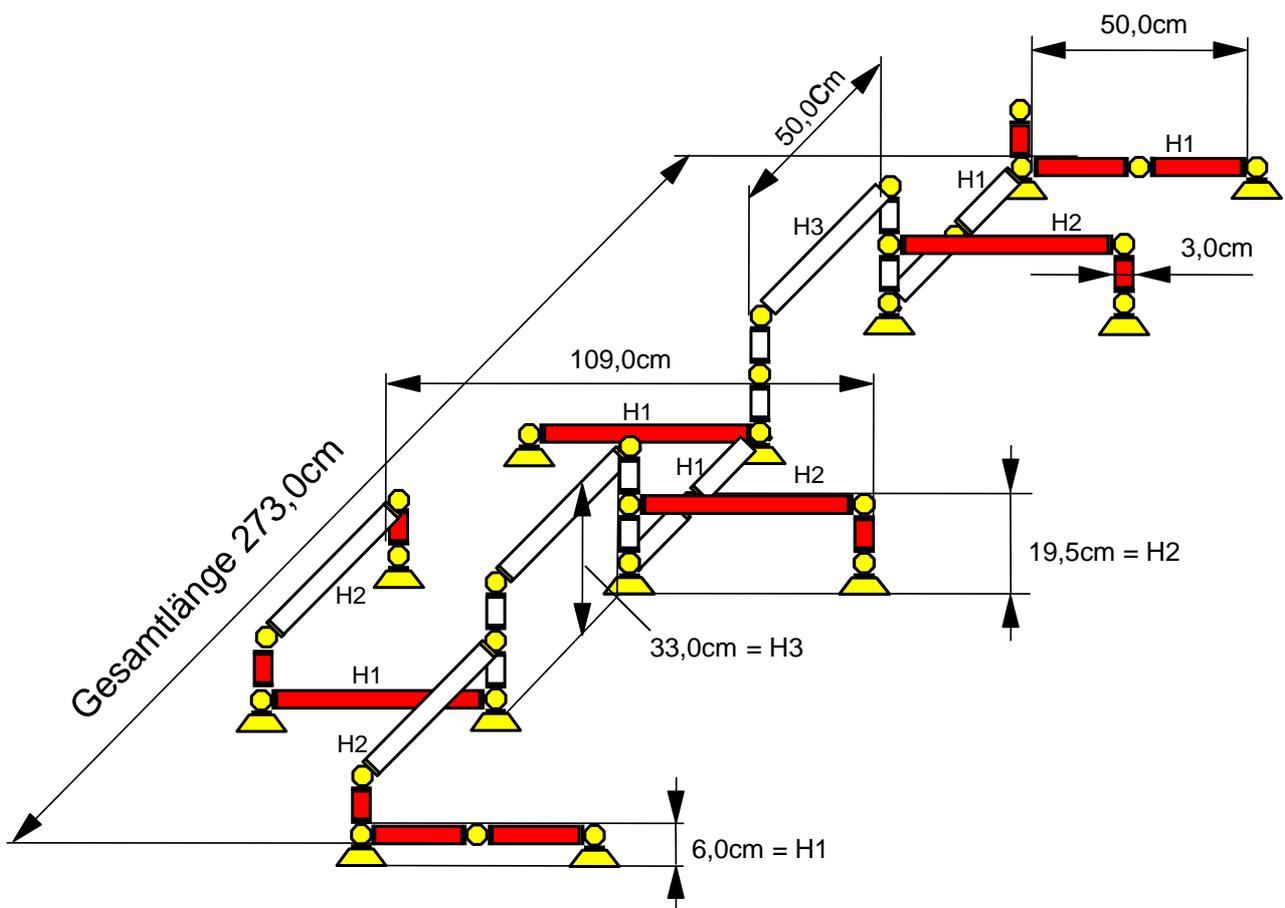
Bemerkungen:

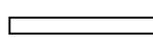
Beispiel eines zu vermeidenden einbeinigen Absprunges



Beispiel einer leichten Hürdenberührung, die Durch den Rückstelleffekt der Speedy's keine Testunterbrechung erfordert

Abmessungen Test 3: Speedy Jumps



-  blaue Hürden
-  rote Hürden

Test 4:

1200m Lauf



Testziel: Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Testanweisung:

Auf einer 400m Laufbahn müssen 3 Runden so schnell wie möglich gelaufen werden. Jedes Kind hat einen Wertungsversuch.

Mögliche Fehlerquellen, die einen Testabbruch und eine Testwiederholung erfordern:

- Abkürzungen werden gelaufen

Testwerterfassung: Der Testleiter notiert die gelaufenen Zeit aller Kinder.

benötigte Testmaterialien: 1 Stoppuhr

Testaufbau : 400m Laufbahn ist zu verwenden