



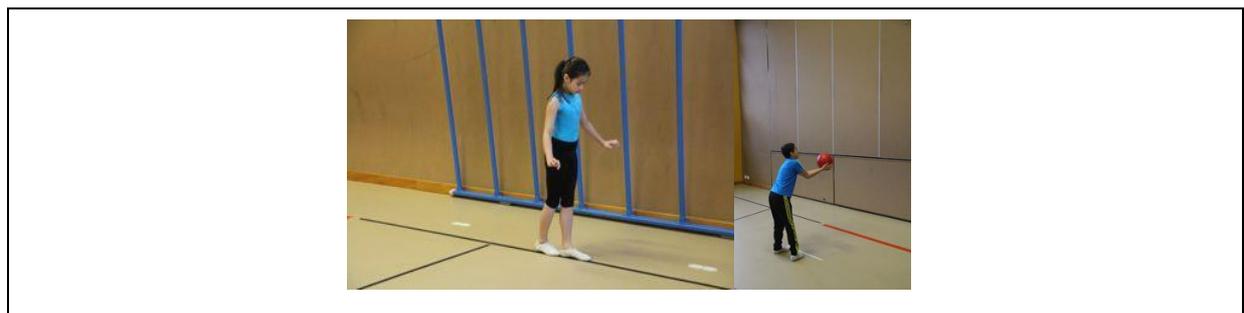
## **Erneut optimierte Testanleitung für die Koordinations-Testbatterie**

Weitere Anpassungen aus der Masterarbeit von Claudine Hunziker:  
„Überprüfung der Gütekriterien einer Testbatterie zur Messung von  
koordinativen Fähigkeiten bei 5- bis 10-Jährigen“

Erstellt und optimiert in der Masterarbeit von Sarah Rügge (2013) in  
Zusammenarbeit mit Dr. Gerda Jimmy

Studentin: Claudine Hunziker  
Referent: Alain Dössegger

Juli 2014



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>TESTBATTERIE IM ÜBERBLICK</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>TESTDURCHFÜHRUNG</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>TESTITEMS IM DETAIL</b>	<b>6</b>
4.1	Einbeinstand	6
4.2	Alternativtest Einbeinstand ohne T-Schiene: Einbeinstand auf dem Boden	7
4.3	Balancieren rückwärts	8
4.4	Rolle vorwärts	9
4.5	Reifenspringen	10
4.6	Unabhängigkeiten	11
4.7	Bankprellen	12
4.8	Ball-Wand-Progression	13
	Literatur	14

# 1 Einleitung

„Die Diagnose der motorischen Leistungsfähigkeit ist eine unverzichtbare Voraussetzung, um den Entwicklungs- und Leistungsstand von Kindern und Jugendlichen zu beobachten. Mit motorischen Tests ist zum einen eine Momentaufnahme der motorischen Leistungsfähigkeit möglich, zum anderen können aber auch Entwicklungsverläufe beobachtet und dokumentiert werden.“  
(Oberger et al., 2010)

In der Vorstudie von Rügge (2013) wurde die Testbatterie zur Messung von koordinativen Fähigkeiten bei 5- bis 10-Jährigen erstellt und optimiert. Das Bundesamt für Sport benötigt für die geplante Evaluation J+S-Kindersport eine motorische Testbatterie. Der Fokus wurde auf die Koordination gelegt. Vor dem Einsatz in der Evaluation J+S-Kindersport sowie auch in Kindersportangeboten durch J+S-Leitende musste die optimierte Testbatterie in einer weiterführenden Studie validiert werden.

Die vorliegende, erneut optimierte Testanleitung ist das Produkt aus meiner Masterarbeit mit dem Titel „Überprüfung der Gütekriterien einer Testbatterie zur Messung von koordinativen Fähigkeiten bei 5- bis 10-Jährigen“.

## 2 Testbatterie im Überblick

Für die eingesetzte Testbatterie wurden die vier Hauptvertreter der Koordination aus den zehn Bewegungsgrundformen von Dössegger & Varisco (2010) ausgewählt (in Tab. 1 grau markiert). Sämtliche Bewegungsgrundformen bilden die Basis der J+S-Kindersportangebote. Pro koordinative Bewegungsgrundform gibt es je zwei Testitems. Aufgrund der erneuten Anpassungen aus der zugrunde liegenden Studie wird die Bewegungsform Rollen, Drehen nur noch von einem Testitem vertreten. Die Testitems wurden angelehnt an bestehende Koordinations- und Sachkompetenztests entwickelt.

Tab. 1: Die koordinativen Bewegungsgrundformen (neu). Was vertreten die einzelnen Bewegungsgrundformen?

 <b>Bewegungsgrundformen</b>	Gewählte Testitems Hauptvertreter der Koordination
Laufen, Springen	
Balancieren	<i>Einbeinstand</i> <i>Balancieren rückwärts</i>
Rollen, Drehen	<i>Rolle vorwärts</i>
Klettern, Stützen	
Schaukeln, Schwingen	
Rhythmisieren, Tanzen	<i>Reifenspringen</i> <i>Unabhängigkeiten</i>
Werfen, Fangen	<i>Bankprellen</i> <i>Ball-Wand-Progression</i>
Kämpfen, Raufen	
Rutschen, Gleiten	

Zudem wurden die sieben Testitems so ausgewählt, dass sie das Spektrum der motorischen Fähigkeiten möglichst vollständig abdecken und zielgerecht in der Praxis durchführbar sind (Tab. 2).

Die Reaktionsschnelligkeit wird mit dem Testitem *Ball-Wand-Progression* zu einem Teil abgedeckt (Kombination von Reaktionsschnelligkeit und Objektkontrolle). Die Feinmotorik wird bewusst nicht berücksichtigt, da sie in J+S-Kindersportangeboten kaum gefördert wird.

Tab. 2: Übersicht der Klassifikation der gewählten Testitems

Koordination gemäss der Fähigkeitsstruktur nach Bös (2001)			Grobmotorik	Klassifizierung gemäss Cools et al. (2008)
Reaktions-schnelligkeit (RS)	Koordination unter Zeitdruck (KZ)	Koordination unter Präzisionsdruck (KP)		
	<i>Reifenspringen</i>	<i>Unabhängigkeiten</i> <i>Rolle vorwärts</i> <i>Rad</i>		
<i>Bankprellen</i> <sup>1</sup> <i>Ball-Wand-Progression</i>	<i>Bankprellen</i> <sup>1</sup>	<i>Ball-Wand-Progression</i>	Objektkontrolle	
<i>Einbeinstand</i> <sup>2</sup>		<i>Einbeinstand</i> <sup>2</sup> <i>Balancieren rückwärts</i>	Stabilität	

<sup>1</sup> (nach Rusch & Irrgang, 1994) auf breiter Kante sowie prellen beidhändig, links und rechts

<sup>2</sup> (nach Kremer et al., 2001), jedoch ohne Abbruchkriterium

### 3 Testdurchführung

#### Reihenfolge

Um bei der Organisation und Durchführung der Tests einen größeren Freiraum zu haben, wird keine verbindliche Reihenfolge der Testitems vorgeschrieben.

#### Weitere Daten

Neben den im Kapitel 2 genannten sieben Testitems müssen für jedes Kind noch weitere Angaben erhoben werden. Die Daten können vor, während oder nach der Durchführung der Testbatterie erfasst werden. Zu diesen Angaben gehören: Testdatum, Geburtsdatum, Geschlecht, Körpergröße und Körpergewicht.

#### Möglicher Testaufbau in einer Standardturnhalle

Die Aufstellung der Posten entsprechend Hallenplan (Abb. 1) hat sich in der Erhebung der Studie bewährt. Nun muss das Testitem *Rad* durch *Drehspringen* ersetzt werden.

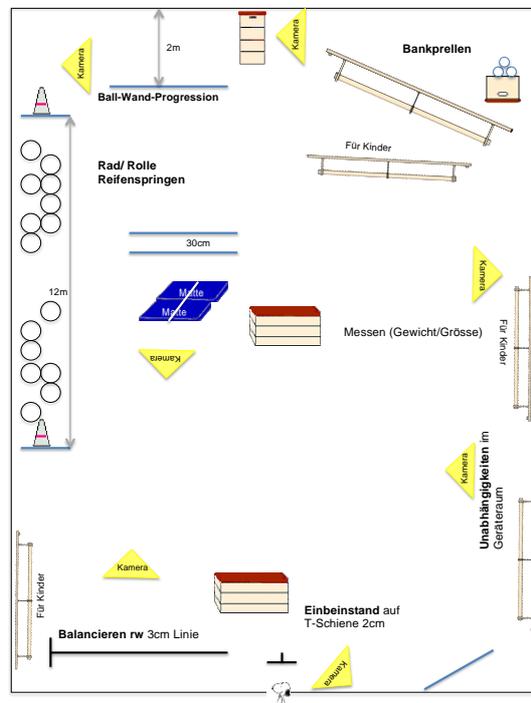


Abb. 1: Hallenplan

#### Allgemeine Hinweise

Diese Hinweise gelten für alle Testitems:

- Kinder mit langen Haaren binden ihre Haare zusammen.
- Demonstration: mit iPad bei *Rolle vorwärts*, *Unabhängigkeiten* und *Ball-Wand-Progression*; alle anderen Testitems mit Vorzeigen durch Testleitende
- keine Feedbacks zu Zwischen- oder Endresultate
- keine Probeversuche

## 4 Testitems im Detail

Nachfolgend werden die sieben Testitems im Detail beschrieben.

### 4.1 Einbeinstand

<p>Testaufgabe</p> 	<p>Die Testperson versucht je 30 Sekunden lang mit jedem Fuss auf der Balancierschiene zu stehen. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden. Berührt der freie Fuss den Boden, wird der Einbeinstand sofort wieder eingenommen. Die Uhr läuft bei diesem kurzen Bodenkontakt weiter. Wird jedoch komplett von der Schiene abgestiegen, dann wird die Stoppuhr solange angehalten, bis die Testperson wieder dieselbe Ausgangsstellung eingenommen hat. Die Testaufgabe ist perfekt gelöst, wenn das Spielbein während 45 Sekunden den Boden nie berührt.</p> <p>Es werden zwei Durchgänge durchgeführt (rechter und linker Fuss). Es spielt keine Rolle, welcher Fuss zuerst getestet wird. Zwischen den Durchgängen hat die Testperson eine Pause von mindestens einer Minute.</p>
<p>Anzahl Durchgänge</p>	<p>2 Durchgänge (linker und rechter Fuss)</p>
<p>Bewertung/ Kriterien</p>	<p>Die Bodenkontakte mit dem Spielbein werden während 45 Sekunden gezählt. Der Standfuss darf während des Tests nicht gewechselt werden (gewählten Fuss notieren). Bei längerem Bodenkontakt mit dem Spielbein oder beim kompletten Absteigen wird die Zeit angehalten bis die Testperson den Einbeinstand mit demselben Bein wieder eingenommen hat. Dann lässt der Testleiter die Zeit weiterlaufen. Das Spielbein darf während der gesamten Ausführung die Schiene oder den Standfuss nicht berühren (Berührung = Bodenkontakt).</p>
<p>Material</p>	<p>2 T- Schienen (3cm breit) 2 Antirutsch-Matten Stoppuhr</p>
<p>Aufbau</p>	<p>Die T-Schiene wird auf einer Antirutsch-Matte vor einer Wand mit einem aufgehängten Bild (Snoopy) positioniert, so dass das Kind bei der Testdurchführung die Wand anschaut (Ablenkung vermeiden)</p>
<p>Besondere Hinweise</p>	<p>Der Test wird barfuss oder in Socken durchgeführt. (Notiz, ob barfuss oder in Socken). Während der Pause zwischen dem ersten und zweiten Bein, kann mit der nächsten Testperson gestartet werden.</p>
<p>Testanweisung</p>	<p>Stell dir vor, der Boden ist ganz heiss. Bleib solange auf einem Fuss bis ich Stopp sage (Demo). Versuche dabei so wenig wie möglich mit dem anderen Fuss den heissen Boden, das andere Bein oder die T-Schiene zu berühren.</p>
<p>Referenz</p>	<p>Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K von Kremer et al., 2001, S. 45)</p>

## 4.2 Alternativtest Einbeinstand ohne T-Schiene: Einbeinstand auf dem Boden

Testaufgabe	<p>Die Testperson versucht je 45 Sekunden lang mit jedem Fuss das Gleichgewicht zu halten. Das Spielbein wird im Kniegelenk gebeugt und mit der Hand auf der gleichen Seite am Fussrist umfasst und Richtung Gesäss gezogen. Der andere Arm darf zum Ausbalancieren verwendet werden.</p> <p>Es werden zwei Durchgänge durchgeführt (rechter und linker Fuss). Es spielt keine Rolle, welcher Fuss zuerst getestet wird. Zwischen den Durchgängen hat die Testperson eine Pause von mindestens einer Minute.</p>
Anzahl Durchgänge	2 Durchgänge (linker und rechter Fuss)
Bewertung/ Kriterien	<p>Die Fehler werden während 45 Sekunden gezählt. Fehler sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuss loslassen</li> <li>• Boden mit irgendeinem Körperteil berühren</li> <li>• Mit Standbein von Linie weghüpfen oder –rutschen</li> </ul> <p>Das Standbein darf während des Tests nicht gewechselt werden (gewähltes Bein notieren). Wird der Fuss losgelassen oder von der Linie gehüpft, wird sofort wieder der Einbeinstand eingenommen. Die Uhr läuft bei diesen kurzen Bodenkontakten weiter. Wird jedoch komplett die Stellung verlassen, wird die Stoppuhr solange angehalten, bis die Testperson wieder dieselbe Ausgangsstellung eingenommen hat. Die Testaufgabe ist perfekt gelöst, wenn das Spielbein während 45 Sekunden den Boden nie berührt.</p>
Material	Linie Stoppuhr
Aufbau	
Besondere Hinweise	Der Test wird barfuss oder in Socken durchgeführt (Notiz, ob barfuss oder in Socken). Während der Pause zwischen dem ersten und zweiten Bein kann mit der nächsten Testperson gestartet werden.
Testanweisung	Stell dir vor, der Boden ist ganz heiss. Bleib solange auf einem Fuss (Demo durch Testleiter) auf der Linie stehen bis ich Stopp sage. Versuche dabei so wenig wie möglich mit dem anderen Fuss den heissen Boden zu berühren oder von der Linie wegzurutschen.
Referenz	Kinderturn-Test (Bös et al., n.d)

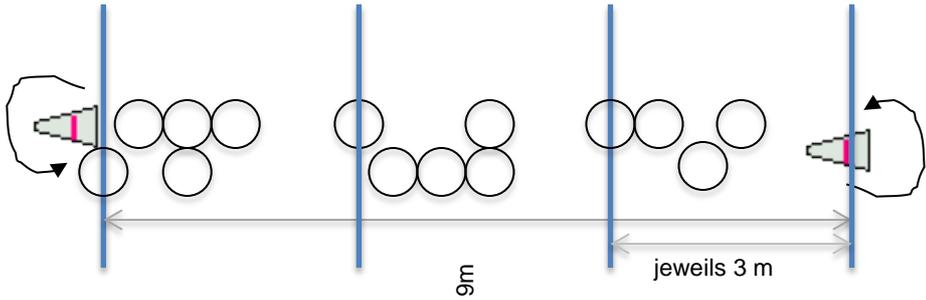
### 4.3 Balancieren rückwärts

<p>Testaufgabe</p> 	<p>Die Aufgabe besteht darin, rückwärts auf einer Linie (3cm breit - Hallenlinien) zu balancieren. Die Testperson macht 15 Schritte rückwärts. Dabei werden die korrekt aufgesetzten Füße gezählt. Der Testdurchgang beginnt stets mit geschlossenen Beinen vor der Linie.</p>
<p>Anzahl Durchgänge</p>	<p>1 Durchgang</p>
<p>Bewertung/ Kriterien</p>	<p>Gezählt werden die Anzahl der korrekt aufgesetzten Füße beim Rückwärtsgehen auf der Linie.</p> <p>Korreket aufgesetzter Fuss          = Zehe berührt Ferse          = Hinterkante der Ferse berührt die Linie und</p> <p>1 korrekter Schritt = 1 Punkt          max. Punktzahl = 15 Punkte</p> <p>Zählweise:          Die aufgesetzten Füße laut bis 15 mitzählen. Die korrekt aufgesetzten Füße mit den Fingern zählen.</p>
<p>Material</p>	<p>Gymnastikball          Linie          Startmarkierung</p>
<p>Aufbau</p>	<p>Markierung Start mit Bodenmarkierungen (Füße) oder Viereck kleben</p>
<p>Besondere Hinweise</p>	<p>Der Test wird barfuss oder in Socken durchgeführt (Notiz, ob barfuss oder in Socken).          Die Hosen werden hochgekrempt, damit die Fersen gut sichtbar sind.</p>
<p>Testanweisung</p>	<p>Beim Start stellst du beide Füße nebeneinander. Dann gehst du 15 Schritte rückwärts auf der Linie – immer die Zehe dicht an die Ferse aufsetzen. Pro richtig aufgesetzten Fuss gibt es einen Punkt.</p>
<p>Referenz</p>	<p>Angelehnt an Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinations- Test (KGKT), (Tittlbach et al., 2005, S. 3)</p>

#### 4.4 Rolle vorwärts

<p>Testaufgabe</p> 	<p>Die Testperson macht zwei Rollen vorwärts.</p>
<p>Anzahl Durchgänge</p>	<p>2 Durchgänge</p>
<p>Bewertung/ Kriterien</p>	<p>Jede Rolle wird gewertet. Pro Rolle können maximal 5 Punkte erreicht werden. Es gibt keine halben Punkte.</p> <p>Kriterien (ja/nein)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zieht den Kopf ein und schaut die Beine an</li> <li>• rollt rund und gleichmässig über den Rücken ab</li> <li>• steht ohne Hilfe der Hände auf</li> <li>• Aufstehen auf die Füsse</li> <li>• die Rolle ist geradlinig (Aufsetzen der Hände und Aufstehen auf Füsse ohne Klebbandberührung)</li> </ul>
<p>Material</p>	<p>2 Matten (aneinander geklebt) Korridor von 55cm in der Mitte der Matte aufkleben Messband</p>
<p>Aufbau</p>	<p>Zwei Matten längs zu einer Mattenbahn aneinanderkleben. In der Mitte einen 55cm Korridor aufkleben.</p>
<p>Testanweisung</p>	<p>Film zeigen Bei diesem Posten zeigst du zwei Rollen vorwärts. Setze deine Hände im Korridor auf. Rolle rund über den Rücken möglichst gerade entlang des Korridors. Steh ohne Hilfe der Hände auf.</p>
<p>Referenz</p>	<p>Angelehnt an qims.ch (Testblatt L_C2_2.SJ_A_T1)</p>

## 4.5 Reifenspringen

Testaufgabe	Die Testperson springt ein- bzw. beidbeinig durch die ausgelegte Reifenbahn. Sie tut dies nach Lage der Bodenmarkierungen mit dem linken und/oder rechten Fuss. Gestartet wird beim Malstab. Es wird in eine Richtung gesprungen, um den Malstab gelaufen und dann wieder zurück gesprungen. Nachhüpfer auf einem Bein sind erlaubt. Beidbeinig bedeutet mit beiden Beinen gleichzeitig landen.
Anzahl Durchgänge	1 Durchgang
Bewertung/ Kriterien	Wie viele korrekte Sprungfolgen schafft das Kind während 45 Sekunden. Pro fehlerfreie Sprungfolge gibt es einen Punkt. (Als Sprungfolge zählen die jeweils 4 Sprünge)
Material	14 Bodenmarkierungen (25cm Durchmesser) 2 Malstäbe Klebband Stoppuhr
Aufbau	<p>Als Distanzhilfe für die 9m dient das Volleyballfeld. Alle 3 Meter startet eine neue Sprungfolge. Die Distanz zwischen den Bodenmarkierungen beträgt 50cm (Mittelpunkt bis Mittelpunkt).</p>  <p>Unter den Bodenmarkierungen wird ein Punkt geklebt, falls die Bodenmarkierungen verrutschen sollten.</p>
Besondere Hinweise	Alternative ohne Bodenmarkierung: Anstatt Bodenmarkierung Kreuze mit einem Durchmesser von 25cm auf den Boden kleben.
Testanweisung	<p>Du startest beim Malstab und hüpfst die Sprungfolgen. Wenn die Bodenmarkierung links liegt, springst du einbeinig mit dem linken Fuss darauf. Wenn die Bodenmarkierung rechts liegt, springst du einbeinig mit rechts darauf. Wenn beide Bodenmarkierungen nebeneinander liegen, dann springst du beidbeinig. Nachhüpfen auf einem Bein darfst du. Wenn ein Fehler passiert, springst du einfach weiter. Pro richtig gehüpfte Sprungfolge gibt es einen Punkt.</p> <p>Du springst die drei Sprungfolgen im Rundlauf durch: drei Sprungfolgen, um den Malstab herum, zurück in die Sprungfolgen, um den Malstab herum, usw. Dir stehen 45s zur Verfügung.</p>
Referenz	Angelehnt an qims.ch (Testblatt L_D2_2.SJ_ABC_T3)

## 4.6 Unabhängigkeiten

<p>Testaufgabe</p>	<p>Die Testperson beobachtet die Person in der Videosequenz während drei kontinuierlichen Bewegungsabfolgen. Ab dem vierten setzt die Testperson spätestens ein und führt die Bewegungsfolge aus. Die Person im Video gibt den Einsatz mit „UND“ für die vierte Bewegungsabfolge (Erinnerung, falls noch nicht eingesetzt). Die Testperson hat drei Bewegungsfolgen Zeit in den Rhythmus zu kommen. Ab der sechsten bis zur 14. Bewegungsfolge wird jede richtige Bewegungsfolge gezählt.</p> <p>Es gibt acht Testaufgaben mit unterschiedlichen Bewegungsfolgen (Niveau steigend):</p> <table border="1" data-bbox="432 633 1102 1464"> <thead> <tr> <th>Testaufgabe</th> <th>Bewegungsabfolge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1 Schritt 2 Schritt</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1 Schritt + Klatsch 2 Schritt</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1 Ferse 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1 Ferse 2 ganzer Fuss + Klatsch im Wechsel re/li</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1+2 Salsaschritt sw auf beide Seiten</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>1+ Ferse, Zehe 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>1+ Ferse, Zehe 2 ganzer Fuss + Klatsch im Wechsel re/li</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>1+ Ferse, (Zehe + Klatsch) 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li</td> </tr> </tbody> </table> <p>Testabbruch: Wenn bei zwei aufeinanderfolgenden Testaufgaben keine Punkte erreicht werden, wird der Test abgebrochen (nicht mit nächster Testaufgabe starten)</p>	Testaufgabe	Bewegungsabfolge	1	1 Schritt 2 Schritt	2	1 Schritt + Klatsch 2 Schritt	3	1 Ferse 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li	4	1 Ferse 2 ganzer Fuss + Klatsch im Wechsel re/li	5	1+2 Salsaschritt sw auf beide Seiten	6	1+ Ferse, Zehe 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li	7	1+ Ferse, Zehe 2 ganzer Fuss + Klatsch im Wechsel re/li	8	1+ Ferse, (Zehe + Klatsch) 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li
Testaufgabe	Bewegungsabfolge																		
1	1 Schritt 2 Schritt																		
2	1 Schritt + Klatsch 2 Schritt																		
3	1 Ferse 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li																		
4	1 Ferse 2 ganzer Fuss + Klatsch im Wechsel re/li																		
5	1+2 Salsaschritt sw auf beide Seiten																		
6	1+ Ferse, Zehe 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li																		
7	1+ Ferse, Zehe 2 ganzer Fuss + Klatsch im Wechsel re/li																		
8	1+ Ferse, (Zehe + Klatsch) 2 ganzer Fuss im Wechsel re/li																		
<p>Anzahl Durchgänge</p>	<p>1 Durchgang</p>																		
<p>Bewertung/ Kriterien</p>	<p>Pro richtig durchgeführter Bewegungsabfolge gibt es einen Punkt. Es gibt maximal acht Punkte pro Testaufgabe (maximal 64 Punkte).</p>																		
<p>Material</p>	<p>iPad mit Videosequenz</p>																		
<p>Aufbau</p>	<p>-</p>																		
<p>Besondere Hinweise</p>	<p>Der Test wird in einem anderen Raum (Bsp. Geräteraum) durchgeführt, damit die Testperson nicht abgelenkt wird und die weiteren Testpersonen nicht „vorlernen“ können.</p>																		
<p>Testanweisung</p>	<p>Schau dir die Testperson im Video an und mache die Bewegungen bis zum Videoende mit. Pro richtig mitgemachter Bewegungsabfolge erhältst du einen Punkt.</p>																		
<p>Referenz</p>	<p>-</p>																		

## 4.7 Bankprellen

<p>Testaufgabe</p> 	<p>Die Testperson steht auf der Bank (Richtung Wand) und wählt ihre präferierte Hand fürs einhändige Bankprellen. Anschliessend versucht die Testperson maximal 50x einen Volleyball auf den Boden zu prellen. Erreicht die Testperson bereits beim ersten Versuch 50 Bodenkontakte ohne Ballverlust, dann hat sie die Aufgabe erfüllt. Wenn nicht, dann hat sie einen zweiten Versuch.</p>
<p>Anzahl Durchgänge</p>	<p>1. Versuch mit präferierter Hand 2. Versuch mit gleicher Hand, falls beim ersten Versuch nicht 50 Bodenkontakte ohne Ballverlust erreicht wurden</p> <p>Wenn beim ersten Versuch bereits 50 Prellbälle gezählt wurden, gilt die Aufgabe als erfüllt und der zweite Versuch wird weggelassen.</p>
<p>Bewertung/ Kriterien</p>	<p>Es zählt jeweils der beste Versuch.</p> <p>Gezählt wird, wie oft - jedoch maximal 50x - die Testperson mit der vorgegebenen Art (mit präferierter Hand, mit beiden Füßen auf der Bank stehend) den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles, mit der falschen Art (beidhändig oder mit falscher Hand) sowie auf einem Fuss stehend, wird nicht gezählt.</p> <p>Erfolgt nur ein Prellball, dann muss nach der Bodenberührung noch eine Handberührung folgen, ansonsten 0 Punkte.</p>
<p>Material</p>	<p>Langbank 4 Volleybälle (Druck: Volleyball muss mindestens wieder auf Hüfthöhe springen, wenn er auf Schulterhöhe losgelassen wird) Stoppuhr</p>
<p>Aufbau</p>	<p>Eine Langbank (nicht umgedreht) und 3 Volleybälle werden bereitgestellt. Langbank in einer Hallenecke (wenig Ablenkung und Bälle springen nicht weit weg)</p>
<p>Besondere Hinweise</p>	<p>Die wartenden Kinder sind als Balljunge/-mädchen im Einsatz.</p>
<p>Testanweisung</p>	<p>Du stehst auf der Langbank und prellst den Volleyball möglichst oft auf den Boden (Demo). Wenn du 50mal prellen ohne Ballverlust geschafft hast, kannst du stoppen. Du hast maximal 2 Versuche mit deiner bevorzugten Hand. Wenn du beim ersten Mal bereits 50mal geschafft hast, musst du kein zweites Mal prellen.</p>
<p>Referenz</p>	<p>Angelehnt an den Münchner Fitness Test (MFT), (Becker et al., 2002b, S. 44)</p>

## 4.8 Ball-Wand-Progression

<p>Testaufgabe</p> 	<p>Die Testperson wirft einen Volleyball hinter der Linie (2m Distanz zur Wand) an die Wand und fängt in wieder (kann vor der Linie gefangen werden). Zwischen dem Werfen und Fangen gibt es verschiedene Aufgaben, die je zwei Mal zu machen sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball an Wand werfen, indirekt fangen</li> <li>2. Ball an Wand werfen, klatschen, indirekt fangen</li> <li>3. Ball an Wand werfen, Boden mit Händen berühren, indirekt fangen</li> <li>4. Ball an Wand werfen, direkt fangen</li> <li>5. Ball an Wand werfen, klatschen, direkt fangen</li> <li>6. Ball an Wand werfen, Boden mit Händen berühren, direkt fangen</li> </ol> <p>Testabbruch: Wenn bei zwei aufeinanderfolgenden Teilaufgaben keine Punkte erreicht werden, wird der Test abgebrochen (nicht mit nächster Teilaufgabe starten)</p>
<p>Anzahl Durchgänge</p>	<p>2 Durchgänge pro Testaufgabe</p>
<p>Bewertung/ Kriterien</p>	<p>Pro Fangball gibt es einen Punkt. Es gibt keine halben Punkte.</p> <p>Pro Testaufgabe können max. 2 Punkte vergeben werden. Total können maximal 12 Punkte gemacht werden.</p>
<p>Material</p>	<p>3 Volleybälle (Druck: Volleyball muss mindestens wieder auf Hüfthöhe springen, wenn er auf Schulterhöhe fallen gelassen wird)</p> <p>Wand</p> <p>Klebband</p> <p>Messband</p>
<p>Aufbau</p>	<p>Linie kleben (2m Distanz zur Wand)</p>
<p>Besondere Hinweise</p>	<p>Die wartenden Kinder sind als Balljunge/-mädchen im Einsatz.</p>
<p>Testanweisung</p>	<p>Bei diesem Posten gibt es verschiedene Aufgaben. Bei allen ist das Ziel, den Ball nach dem Werfen wieder zu fangen. Du wirfst hinter der Linie, jedoch fangen kannst du vor der Linie (übertreten der Linie beim Fangen wird toleriert). Du hast immer zwei Würfe pro Aufgabe. Pro gefangenen Ball gibt es einen Punkt.</p> <p>Schau dir die Testperson im Video an und führe die gleichen Aufgaben immer 2x aus. Es gibt insgesamt 6 Aufgaben.</p>
<p>Referenz</p>	<p>Angelehnt an Allgemeiner Sportmotorischer Test für Kinder (AST 6-11), (Becker et al., 2002a, S. 16) und qims.ch (Testblätter L_E3_VS_C_T1, L_E2_2.SJ_A_T2, L_E2_2.SJ_A_T1)</p>

## Literatur

- Becker, C., Lange, H., Nierhoff, A. & Sinning, S. (2002a). Allgemeiner Sportmotorischer Test für Kinder (AST 6-11). *SportPraxis, 43. Jahrgang Sonderheft*, 12-21.
- Becker, C., Lange, H., Nierhoff, A. & Sinning, S. (2002b). Münchner Fitnessstest (MFT)/ Auswahltest Sportförderunterricht (AST). *SportPraxis, 43. Jahrgang Sonderheft*, 42-50.
- Bös, K., Bappert, S., Karger, C., Seidel, I., Engel, C., Brand, S., et al. (n.d). *Leitfaden Kinderturn-Test. Die Zukunftschance für eine nachhaltige Bewegungsförderung in Deutschland: Kamagne Kinderturnen!* Frankfurt am Main: Deutsche Turnerjugend im Deutschen Turner-Bund e.V. .
- Dössegger, A. & Varisco, J. (2010). *J+S Kids Theoretische Grundlagen*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Kremer, B., Breithecker, D., Liebisch, R., Woll, A., Opper, E. & Bös, K. (2001). Das Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K) - Testmanual. Reihe: Fitness in der Grundschule - Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung. *Haltung und Bewegung, 21(4)*, 4-15, 17-49, 51-58, 60-66.
- Oberger, J., Opper, E., Karger, C., Worth, A., Geuder, J. & Bös, K. (2010). Motorische Leistungsfähigkeit. *Monatsschrift Kinderheilkunde, 158(5)*, 441-448.
- Rüegge, S. (2013). *Erstellung und Überprüfung eines Testprofils zur Messung von koordinativen Leistungsfortschritten bei 5- bis 10-Jährigen*. Unveröffentlichte Masterarbeit, Universität Freiburg.
- Rusch, T. & Irrgang, W. (1994). Auswahltest für den Sportförderunterricht bzw. Münchner Fitness Test (MFT). *Haltung und Bewegung, 1*, 4-17.
- Tittlbach, S., Kolb, H., Woll, A. & Bös, K. (2005). Karlsruhergesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT). *Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 21*, 1-6.