

Überblick Eignungstest

Die sechs Testaufgaben im Überblick:

1. [20-Meter-Lauf aus dem Hochstart](#),
2. [Zielwerfen an die Wand](#),
3. [Hindernisparcours](#),
4. [Medizinballstoßen \(1 kg\)](#),
5. [Bankball](#) und
6. [Sechs-Minuten-Lauf](#).

Die Kinder, die im Rahmen des Sportunterrichts am Vormittagstraining einer Talentfördergruppe des Schulsportzentrums Fulda teilnehmen möchten, absolvieren am selben Tag im Anschluss an den sportpraktischen Eignungstest einen zusätzlichen sportartspezifischen Test, der von der Trainerin bzw. dem Trainer der Talentfördergruppe durchgeführt und bewertet wird. Derzeit bieten wir in folgenden Sportarten Talentfördergruppen mit Vormittagstraining an: Fußball, Schwimmen und Tischtennis.

Die sechs Testaufgaben im Detail:

1. 20-Meter-Lauf aus dem Hochstart



Testzielsetzung:

Messung der Aktionsschnelligkeit

Testort und –aufbau:

Eine 20 Meter lange Laufstrecke wird mit Start- und Zielmarkierung versehen. Hinter dem Ziel sollte ein genügend langer Auslaufraum sein. In kleinen Sporthallen ist es erforderlich, Bodenmatten/Weichboden zur Sicherung an der Hallenwand aufzustellen. Eventuell kann die Laufstrecke unter Beachtung von Sicherheitsaspekten diagonal in der Halle aufgebaut werden.

Testaufgabe und –durchführung:

Die Teststrecke soll möglichst schnell durchlaufen werden. Das Startkommando lautet: „Fertig – Los“. Jedes Kind läuft einzeln und startet aus dem Hochstart. Jede Testperson hat zwei Läufe. Dabei absolvieren alle Testpersonen ihren ersten Lauf und starten dann nach kurzer Pause den zweiten Durchgang.

Testinstruktion:

Testleiter: „Ihr sollt die 20-Meter-Strecke so schnell ihr könnt durchlaufen. Das hier ist die Startlinie, und da hinten zwischen den Markierungshütchen ist das Ziel. Stellt euch hinter der

Startlinie auf. Das Startsignal heißt: Fertig - Los! Jeder läuft für sich. Nachdem ihr gelaufen seid, kommt ihr langsam zurück und startet den zweiten Versuch.“

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

Die Laufzeit wird auf 1/10 Sekunden genau gemessen. Der bessere der zwei Läufe wird gewertet. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur 1 Fehlstart erlaubt.

Testmaterialien:

Stoppuhr, Maßband, 4 Markierungshütchen für Start und Ziel, Kreppband, eventuell Weichboden.

2. Zielwerfen an die Wand



Testzielsetzung:

Messung der Teilkörperkoordination bei Präzisionsaufgaben, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit.

Testort und –aufbau:

Eine Zielscheibe wird mit dem Zentrum in 150 cm Höhe an der Wand angebracht. Die Zielscheibe ist aus Karton vorgefertigt, und jede Zielfläche hat eine andere Farbe. Die drei ineinanderliegenden Quadrate haben die Seitenlängen 60 cm, 30 cm und 10 cm. In 3 Meter Entfernung zur Wand wird eine Abwurfline am Boden markiert.

Testaufgabe und –durchführung:

Die Testperson steht in Schrittstellung hinter der Abwurfline und soll mit einem Schlagwurf auf die Zielscheibe werfen. Die Abwurfline darf nicht überschritten werden. Der Test wird in zwei Serien mit jeweils fünf Versuchen durchgeführt. Es erfolgt eine Demonstration durch den Testleiter.

Testinstruktion:

Testleiter: „An dieser Station sollt ihr mit dem Tennisball nach Möglichkeit das kleinste Quadrat treffen. Dazu stellt ihr euch hinter der Linie auf und werft dann den Tennisball auf die Zielscheibe. Holt dabei von hinten über die Schulter Schwung, so dass sich der hohe Ellenbogen vor dem Wurf hinter der Schulter befindet. Wenn ihr das größte Quadrat trifft, bekommt ihr einen Punkt, beim mittleren zwei Punkte und wenn ihr das kleinste trifft, gibt es drei Punkte. Ihr habt zwei Durchgänge und könnt bei jedem fünfmal werfen. Ich zeige euch jetzt den Wurf. Die Kinder, die gerade warten, holen die zurückprallenden Bälle.“

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

Je nach Auftreffpunkt des Tennisballes auf der Zielscheibe werden vom Zentrum nach außen 3,

2, 1 und 0 Punkte pro Wurf vergeben. Für jeden Durchgang wird anhand der erzielten Punkte aus den Einzelversuchen eine Zwischensumme errechnet. Als Testwert zählt die Gesamtsumme der 10 Würfe.

Bei der Messwertaufnahme ist zu beachten, dass die Begrenzungslinie der Quadrate nach außen mit zur jeweiligen Zielfläche gehört. Ein Wurf bzw. Treffer ist nur gültig, wenn sich der hohe Ellenbogen der Testperson vor dem Wurf hinter der Schulter befindet.

Testmaterialien:

Maßband, Tennisbälle, Kreppband, Zielscheibe (dreifarbig, aus Karton vorgefertigt).

3. Hindernisparcours

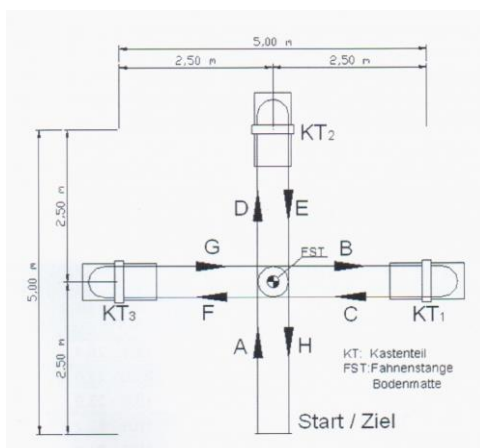


Testzielsetzung:

Messung der Koordinationsfähigkeit unter Zeitdruck.

Testort und -aufbau:

Der Testaufbau besteht aus einer Stange, von der in Abständen von 2,50 m nach den vier Seiten drei Kastenteile und eine Matte aufgebaut sind (Abb.). Start und Ziel sind durch eine Bodenmarkierung gekennzeichnet. In jedem Kastenteil liegt eine Turnmatte. Die Kastenteile sind in der Reihenfolge von 1 bis 3 zu kennzeichnen.



Testaufgabe und -durchführung:

Der Testparcours soll in der richtigen Reihenfolge möglichst schnell überwunden werden.

Der Testleiter demonstriert den richtigen Ablauf, eventuell sucht er sich einen freiwilligen Schüler, der den Weg einmal mit der Anweisung des Testleiters durchläuft. Es soll besonders darauf hingewiesen werden, dass der Mittelpunkt (Stange) immer mit der rechten Schulter nach innen umlaufen wird und die Kastenteile in der Reihenfolge 1 bis 3 anzulaufen sind.

Jede Testperson hat einen Probelauf, bei dem der Testleiter versucht eventuelle Orientierungsschwierigkeiten durch gezielte Korrekturen und Führung der Testperson zu

beheben. Die Testperson beginnt auf das Kommando: „Fertig-Los“.
Nach dem Start ist folgende Reihenfolge einzuhalten:

- Hochstart,
- Stange nach rechts umlaufen zum Kastenteil 1 (KT1)
- durch das Kastenteil 1 kriechen und anschließend darüber klettern,
- Stange nach rechts umlaufen zum Kastenteil 2 (KT2)
- durch das Kastenteil 2 kriechen und anschließend darüber klettern,
- Stange nach rechts umlaufen zum Kastenteil 3 (KT3)
- durch das Kastenteil 3 kriechen und anschließend darüber klettern,
- Stange nach rechts umlaufen und
- Lauf über die Ziellinie.

Der Versuchsleiter kontrolliert den Aufbau und achtet darauf, dass dieser auch nach dem Durchlaufen mehrerer Testpersonen noch korrekt ist.

Testinstruktion:

Testleiter: „Ihr sollt möglichst schnell den aufgebauten Hindernisparcours durchlaufen. Es gibt einen vorgeschriebenen Laufweg, den ich euch jetzt zeige und erkläre. Ihr stellt euch an der Startlinie auf. Auf das Kommando „Fertig-Los“ startet ihr. Zuerst müsst ihr zum Mittelpunkt laufen; dann um diesen nach rechts zum Kastenteil mit der Nummer eins weiter laufen. Dort kriecht ihr durch das Kastenteil, klettert dann schnell darüber und lauft wieder um den Mittelpunkt und zum Kastenteil mit der Nummer zwei. Dort kriecht ihr wieder durch und klettert darüber zurück. Dann lauft ihr wieder zum Mittelpunkt und zum Kastenteil mit der Nummer drei. Hier sollt ihr wieder hindurch kriechen und dann darüber klettern. Jetzt lauft ihr schnell um den Mittelpunkt und dann über die Ziellinie. Denkt jedes Mal, wenn ihr um den Mittelpunkt lauft, an die rechte Schulter, die soll immer zum Mittelpunkt (zur Stange) zeigen! Wenn ihr merkt, dass ihr z. B. falsch um die Stange gelaufen seid, einfach nochmals in den richtigen Weg laufen.“

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

Es wird die Zeit auf 1/10 Sekunden genau gemessen. Jede Testperson hat einen Wertungsdurchgang. Fällt die Stange durch Körperkontakt um, so darf der Test einmal wiederholt werden. Beim erneuten Umfallen der Stange wird dieser Text mit 0 Punkten bewertet. Der Versuchsleiter gibt erst Korrekturhilfen, wenn die Testperson einen falschen Laufweg nimmt.

Testmaterialien:

Stoppuhr, Maßband, Kreppband, 3 Kastenzwischenteile, 3 Turnmatten, Stange, Zettel zur Nummerierung der Kastenteile.

4. Medizinballstoßen (1 kg)



Testzielsetzung:

Messung der Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur.

Testort und –aufbau:

Es wird eine Markierung am Boden angebracht und ab dieser Markierung ein Maßband ausgelegt.

Testaufgabe und –durchführung:

Die Testperson soll einen 1 kg schweren Medizinball mit angewinkelten Armen vor der Brust mit den Händen halten und versuchen, aus dem Stand den Medizinball möglichst weit nach vorne zu stoßen. Die Testperson steht aufrecht und die Schuhspitzen berühren die Abwurfmarkierung. Schwungholen mit dem Oberkörper ist erlaubt. Der Testleiter demonstriert die Aufgabe. Es wird der Hinweis gegeben, den Medizinball schräg nach oben wegzustoßen. Übertreten der Markierungslinie ist nicht erlaubt.

Testinstruktion:

Testleiter: „Hier sollt ihr den Medizinball möglichst weit mit beiden Armen stoßen. Stellt euch hinter der Linie auf und haltet den Ball mit angewinkelten Armen vor der Brust. Stoßt jetzt den Ball möglichst weit nach vorne. Ihr müsst darauf achten, dass ihr nicht über die Linie tretet. Ihr habt zwei Versuche. Ihr könnt mit dem Oberkörper Schwung holen.“

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

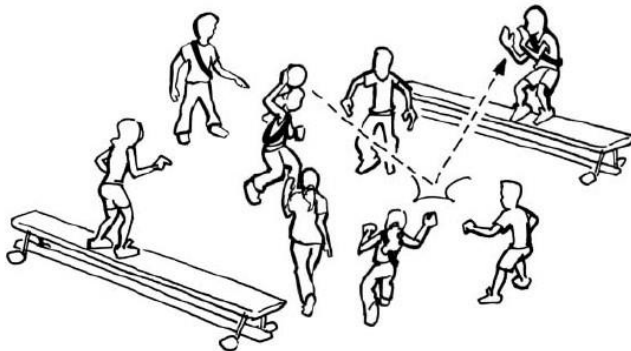
Die Weite des Stoßes wird auf 1 cm genau gemessen. Jede Versuchsperson hat zwei Wertungsversuche. Der weiteste Stoß bildet den Messwert. Wird ein Stoß falsch ausgeführt, ist er zu wiederholen.

Als Fehler gilt das Überschreiten der Bodenmarkierung während des Versuchs sowie eine fehlerhafte Ausführung (z. B. Wurf des Medizinballes).

Testmaterialien:

Medizinball (1 kg), Maßband, Kreppband.

5. Bankball



Testzielsetzung:

Bewertung der allgemeinen Spielfähigkeit. Es soll festgestellt werden, ob die Kinder über Verhaltensweisen verfügen, die eine Teilnahme an einem kleinen Sportspiel mit anderen Kindern auf überdurchschnittlichem Niveau ermöglichen.

Testort und – aufbau:

Das Spielfeld misst ca. 12 x 15 m. Auf den Grundlinien ist jeweils mittig eine Langbank aufgestellt.

Testaufgabe und –durchführung:

4/5 Spieler pro Mannschaft spielen maximal 15 Minuten gegeneinander. Als Spielball dient ein Minihandball. In jeder Mannschaft wird ein Spieler bestimmt, der bei der gegnerischen Mannschaft auf der Bank steht. Gelingt es, diesen Spieler mit einem Bodenpass anzuspielen, so hat die Mannschaft einen Punkt erzielt. Nun nimmt derjenige, der den erfolgreichen Pass gespielt hat, die Position auf der Langbank ein. Der Ball wird direkt nach dem Punkt der gegnerischen Mannschaft zum Anspiel zugepasst. Das Anspiel findet neben der gegnerischen Bank statt. Hat ein Spieler den Ball in der Hand, dann darf er so lange laufen, bis ein gegnerischer Spieler ihn berührt hat; der ballführende Spieler muss dann sofort stehen bleiben und den Ball abspielen. Das Spiel ist körperlos, es dürfen also keine Bälle aus der Hand oder Spieler festgehalten werden.

Testinstruktion:

Testleiter: „Das Ziel des Spiels ist es, den Ball dem Mitspieler, der auf der Langbank steht, zuzuspielen. Dabei müsst ihr den Pass zum Bankspieler indirekt über den Boden spielen. Ihr dürft so lange mit dem Ball in der Hand laufen, bis ihr von einem Gegenspieler berührt werdet. Dann müsst ihr sofort stehen bleiben und den Ball abspielen. Jeglicher Körperkontakt zum Gegner ist untersagt. Das heißt, ihr dürft einem Gegner weder den Ball aus den Händen schlagen bzw. reißen noch einen Gegenspieler festhalten. Wer einen Pass zum Bankspieler gespielt hat, übernimmt dessen Aufgabe und wird zum neuen Bankspieler. Der Ball wird direkt nach dem Punkt der gegnerischen Mannschaft zum Anspiel zugepasst. Das Anspiel findet neben der gegnerischen Bank statt. Probiert miteinander zu spielen, Punkte zu erzielen und den Ball vom Gegner zurück zu erobern.“

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

Das Spielniveau der Kinder wird durch die Testleiter bestimmt. Dazu werden die Testpersonen drei Niveaustufen zugeordnet.

Testmaterialien:

Stoppuhr, Minihandball, 10 Leibchen (zwei Farben und nummeriert), 2 Langbänke, Markierungshütchen

6. Sechs-Minuten-Lauf

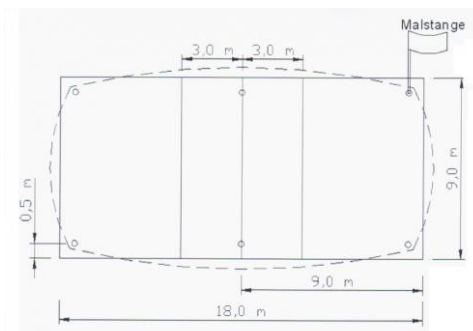


Testzielsetzung:

Messung der kardiopulmonalen Ausdauer.

Testort und -aufbau:

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9 x 18 m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Stangen aufgestellt. Die Länge der Laufrunde beträgt 54 m (Abb.).



Testaufgabe und -durchführung:

Die Testpersonen sollen das Volleyballfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu max. 10 Kindern. Jede Testperson erhält zur Kennzeichnung eine Startnummer. In den 6 Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ab-lauf der 6 Minuten bleibt jede Testperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden oder läuft auf der Stelle. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, gibt ein Testleiter die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor. Auf Grund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird ein Laufftempo von ca. 22 Sekunden pro Runde empfohlen.

Testinstruktion:

Testleiter: „Bei diesem Test sollt ihr sechs Minuten dauerlaufen. Stellt euch dazu hinter der Startlinie auf. Ich werde die ersten 2 Runden mit euch laufen. Solange ich mitlaufe, darf mich

keiner überholen. Danach höre ich auf und ihr lauft in eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schließlich 6 Minuten durchhalten! Kurz vor Ende der 6 Minuten fange ich an, die letzten 10 Sekunden rückwärts zu zählen 10-9-8-7...1. Bei eins bleibt ihr dort stehen, wo ihr gerade seid und setzt euch genau dort auf den Boden oder lauft dort auf der Stelle. Das Startkommando lautet: Fertigt los!“

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

Der Messwert für jede Versuchsperson ist die in 6 Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde auf 1/2 Runde genau errechnet. Für die Messwertaufnahme werden pro Gruppe zwei Testleiter benötigt. Ein Testleiter gibt einem Schreiber nach jeder Runde die Nummer der Testperson an, welche die Startlinie überquert hat.

Testmaterialien:

Stoppuhr, Maßband, 6 Stangen, 10 nummerierte Leibchen