

Sportmotorischer Test

# Leichtathletik

in Grund- und weiterführenden Schulen für die  
Jahrgangsstufen 3 bis 7



# FLVW

Fußball- und Leichtathletik-Verband  
Westfalen e.V.

## Testreihen:

- Schnelligkeit (Sprints durch Lichtschranken / schnelle seitliche Sprünge)
- Sprung (Standweitsprung in die Grube oder auf Matte / Jump-and-Reach / einbeiniger Sprung in Richtung Basketballkorb)
- Wurf (einarmiger Zielwurf)
- Koordination (über Block-x)

## Zielsetzungen:

Das Ziel eines sportmotorischen Tests sollte nicht nur in der Beurteilung der motorischen Fertigkeiten einer Schülerin/eines Schülers bestehen, zumal die Ausprägungsqualität der motorischen Fertigkeiten durch die motorischen Fähigkeiten leistungsbestimmend ist. Ebenso werden motorische Fähigkeiten durch das Üben/Trainieren von motorischen Fertigkeiten in ihrem Niveau positiv beeinflusst. Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen folglich in einem wechselseitigen Verhältnis.

Vielmehr soll das Testverfahren dazu beitragen, die Sportart Leichtathletik und ihre Vereine als Kooperationspartner in den Schulen langfristig zu etablieren, die Schülerinnen und Schüler für die Leichtathletik zu begeistern und sportmotorisch „auffälligen“ Schülerinnen und Schülern Unterstützung anzubieten.

Der Verein bietet mit vorbereiteten Flyern/Ausschreibungen etc. ein Probetraining für talentierte/motivierte Schülerinnen und Schüler an, um eine Nachhaltigkeit zu gewährleisten und den Schülerinnen und Schülern den Kooperations-Verein vorzustellen.

## Gewusst wie: was muss am Anfang bedacht werden...

- ✓ Kontaktaufnahme mit der Schule (Schulleitung) per Email, besser telefonisch und/oder persönlich
- ✓ Zusendung des Konzepts/der Ausschreibung
- ✓ Terminabfragen
- ✓ Zeitmanagement (Klassenanzahl/Schüleranzahl → Ablaufplan/Zeitplan)
- ✓ Auswertungsbögen mit Namen etc. → <https://www.flvw.de/leichtathletik/leistungssport/talentsuche-und-foerderung/>
- ✓ Namensliste mit Jahrgang als Excel-Datei (Klassenliste(n) vorher durch die Schule auszufüllen, um die Daten in die Auswertungsbögen übertragen zu können)
- ✓ Wo findet Testreihe statt (Einfach-/Dreifachhalle) → entsprechende Anpassung der Testreihen; z.B. Verlängerung oder Verkürzung der Sprintstrecke
- ✓ Checkliste Material → *ist als Anlage hinzugefügt*
- ✓ Einladung Probetraining → *eine Vorlage kann unter* <https://www.flvw.de/leichtathletik/leistungssport/talentsuche-und-foerderung/> heruntergeladen werden.
- ✓ Wenn möglich Anfertigung von Urkunden für jede/n Teilnehmer/in plus Vereins-Flyer (enthält alle Kontakt-Infos und Trainingszeiten)

## **Allgemeine Sicherheitsbestimmungen:**

Im Jahr 2015 hat das Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW einen neuen Sicherheitserlass für den Sportunterricht herausgebracht. Mit nachfolgendem Link kommen Sie auf die Seite des Ministeriums.

<http://www.schulsport-nrw.de/sicherheits-und-gesundheitsfoerderung/neu-erlass-sicherheitsfoerderung-im-schulsport.html>

## Voraussetzungen des Personals zur Testdurchführung:

- ✓ Die organisatorischen Voraussetzungen sollten von Vereins-Mitarbeitern erarbeitet werden, die Erfahrungen mit Veranstaltungen mitbringen (unter Hinzuziehung der jeweiligen Talent-sichtungs-Stützpunkt-Leitungen, falls vorhanden).
- ✓ Die HelferInnen sind im besten Fall lizenzierte TrainerInnen oder Sportstudierende, die auch Erfahrungen im Bewegungssehen mitbringen. Für die Helfertätigkeiten der Datenermittlung ist eine Lizenz oder ein Sportstudium nicht zwingend erforderlich.
- ✓ Natürlich sollten alle Mitarbeiter Engagement und Motivation mitbringen. Unmotivierte Mitarbeiter werden von Kindern/Schülern schnell „entlarvt“.

## Testreihen

Die nachfolgenden Testreihen sind in ihrer Wertigkeit unterschiedlich zu verstehen. Während im Bereich Schnelligkeit, Sprung (Standweitsprung in die Grube oder auf eine Matte, Jump-and-Reach) Daten ermittelt werden, ist es im Bereich „Sprung in Richtung Basketballkorb“, „Wurf“ und „Koordination“ wichtig, ein geschultes „Auge“ (Bewegungssehen) zu haben, um die individuellen Merkmale einer Bewegung einordnen zu können.

Es ist bei den Testreihen **nicht** so zu verstehen, dass alle durchgeführt werden müssen. Dies würde den zeitlichen Rahmen in der Schule sprengen. Die Überlegung ist, dass aus den einzelnen Bereichen Schnelligkeit und Sprung jeweils eine einzelne Testreihe durchgeführt wird (plus Wurf und Koordination) – und dies immer in Abhängigkeit der Rahmenbedingungen, die die Kooperations-Schule zulässt. Hier sind nur ein paar Stichpunkte zu nennen: Hallengröße, Gruppengröße(n), Material, Zeit.

### Ansprechpartner:

Christian Breitbach

*Referent Leichtathletik*

Tel.: 02307 371-595

christian.breitbach@flvw.de

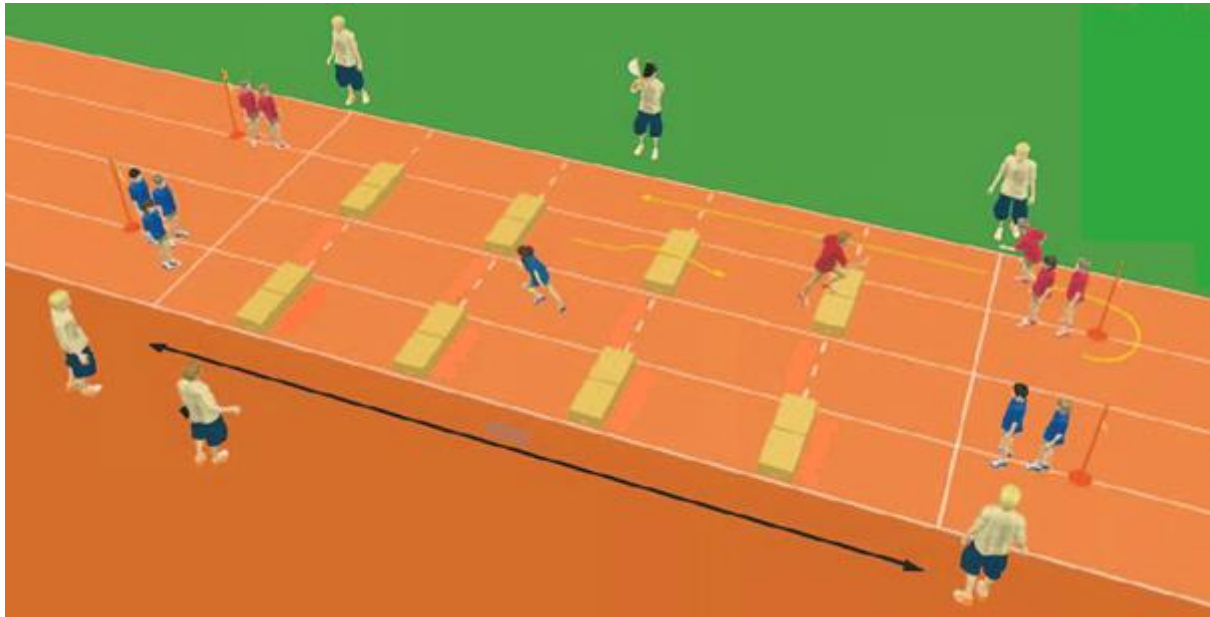
### Hinweis zur Lichtschrankenanlage (Test Schnelligkeit):

- ✓ Beim Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen kann eine Lichtschrankenanlage gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Ansprechpartner ist der Leitende Landestrainer: *Winfried Vonstein*

Kontakt: Tel. 02307 371-513; Email: winfried.vonstein@flvw.de

## Aufwärmprogramm



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Zur Einstimmung auf die bevorstehende Testreihe soll ein allgemeines Aufwärmprogramm absolviert werden, welches alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig mit einbezieht. Hierzu wird nur ein Betreuer als „Animateur“ benötigt.
- Um die Aufmerksamkeit im Klassenverbund zu erhöhen, wird zum Abschluss des Aufwärmens eine teambildende Maßnahme in Form einer Pendelstaffel empfohlen. Diese kann wie in der Abbildung aufgebaut werden. Gelaufen werden soll in Form einer Pendelstaffel → auf dem Hinweg ein Hindernissprint (z.B. über Block-x oder Bananenkartons) und auf dem Rückweg ein Flachsprint. Je die Hälfte einer Mannschaft stellt sich an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen. Der erste Läufer beginnt über die Hindernisbahn.

### **Helfer:**

- allgemeiner Aufwärmteil:  
1 Person
- Pendelstaffel: 2 Personen

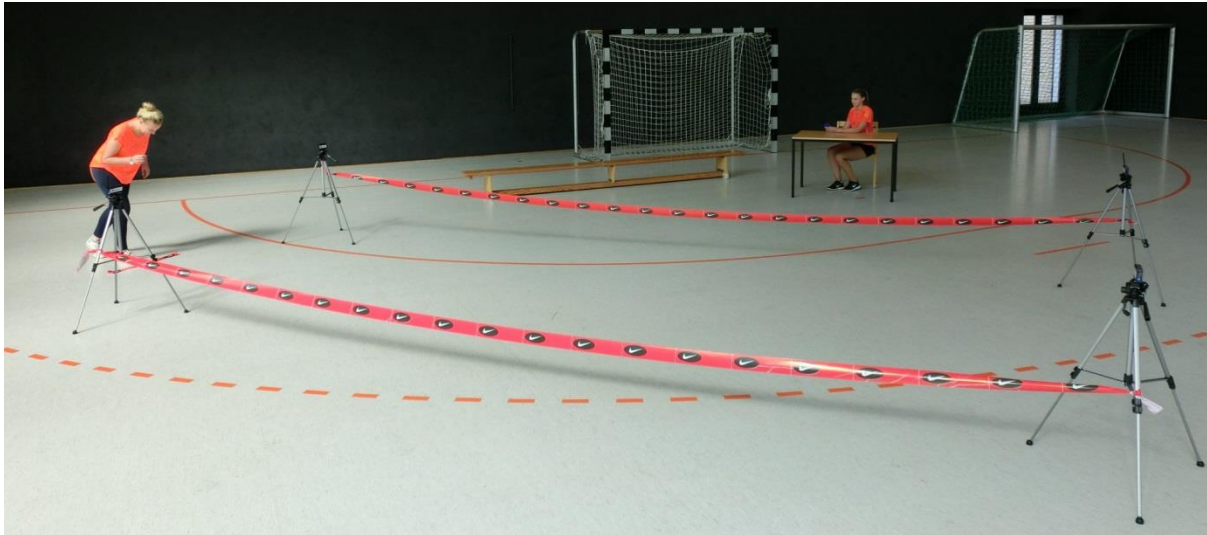
### **Intention:**

- Erhöhung der Körperkern-  
temperatur sowie Peripherie
- Erhöhung der Aufmerk-  
samkeit
- durch teambildende Maß-  
nahmen Motivationssteige-  
rung

### **Material:**

- individuelles Aufwärmen:  
keins
- Staffel: Block-x, Fahn-  
stangen, Wurfringe oder Staf-  
felstäbe

## Schnelligkeit (Sprint durch Lichtschranken)



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Jede Schülerin/jeder Schüler sollte mindestens zweimal durch die Lichtschrankenpaare laufen, um die Möglichkeit zu eröffnen im zweiten Durchgang die erste erzielte Zeit zu verbessern.
- Je nach Hallengröße werden die Lichtschrankenpaare in einem Mindestabstand von 15m (besser wäre ein größerer Abstand) aufgestellt.
- Am Beginn wird eine Startmarkierung auf dem Boden angebracht oder mit Pylonen gekennzeichnet (mit einem Mindestabstand von einem Meter vor dem ersten Lichtschrankenpaar).
- Am Ende (hinter dem zweiten Lichtschrankenpaar) sollte noch ein gut sichtbares Ziel aufgebaut werden, damit die Schüler/innen nicht zu früh abstoppen.
- Die Lichtschranken werden gesichert, z.B. mit Flatterband, damit beim allgemeinen Aufwärmteil die Stative nicht beschädigt werden.
- Die nicht im Einsatz befindlichen Schülerinnen und Schüler nehmen nach Reihenfolge (wie in einer Liste notiert) auf den Bänken Platz.
- Im Optimalfall werden drei Helfer zur Organisation benötigt: ein Helfer für die Zeitnahme, ein Helfer als Schriftführer, ein Helfer um die Reihenfolge einzuhalten. In der Praxis wurde es auch schon mit zwei Helfern durchgeführt, wenn ein Lehrer/eine Lehrerin mit zugegen ist, der/die die Klasse betreut.

#### **Helfer:**

- 2, besser 3
- Helfer 1: Zeitnahme
- Helfer 2: Aufruf
- Helfer 3: Protokoll (Zeiten)

#### **Wertung:**

- jede Schülerin/jeder Schüler hat mindestens 2 Läufe
- die Zeiten werden in eine Rangfolge gebracht (weiblich/männlich getrennt) oder in eine personenbezogene Liste eingetragen

#### **Material:**

- 2 Lichtschrankenpaare mit Stoppuhr
- 2 Paar Stative
- Tisch/Stuhl
- Bänke
- Flatterband
- Bandmaß
- Stifte
- vorbereitete Listen

## Schnelligkeit (schnelle Sprünge über z. B. Block-x)



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Bei dem Schnelligkeitstest „schnelle Sprünge über Block-x“ geht es, wie in der Bildreihe zu erkennen, um seitliche Sprünge (beidbeinig) rechts und links neben ein kleines Hindernis (hier Block-x, oder, wenn ein Block-x zu hoch sein sollte, halbierte Schaumstoff-Rohrummantelungen, Abbildungen unten). Das Hindernis muss so schnell wie möglich übersprungen werden.
- Es werden die beidbeinigen Bodenkontakte rechts und links neben dem Hindernis, die innerhalb von 15 Sekunden erzielt werden, als Summe gezählt.
- Die Schülerin/der Schüler hat mindestens zwei Versuche.
- Der beste Versuch kommt in eine Gesamtrangliste der Klasse, weiblich und männlich getrennt oder wird in eine personenbezogene Liste eingetragen.
- Bei einer großen Anzahl von Schüler/innen innerhalb einer Klasse sollten zwei Stationen aufgebaut werden.



### **Helfer:**

- 2 bis 3 Helfer
- Helfer 1: Zeitnahme
- Helfer 2 und 3: Bodenkontakte zählen und in die Liste(n) eintragen

### **Wertung:**

- Mindestens 2 Versuche
- Pro Versuch 15 Sekunden
- Innerhalb der 15 Sekunden zählt jeder beidbeinige Kontakt des Bodens neben dem Hindernis
- der beste Versuch kommt in die Wertung

### **Material:**

- Stoppuhr
- Hindernis (Block-x)
- vorbereitete Liste(n)

## Sprung: Standweitsprung in die Weitsprunggrube



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben links beginnend nach unten rechts zu sehen.
- Die Schülerin/der Schüler steht am Rand der Weitsprunggrube, die Füße schulterbreit auseinander. Indem sie/er beide Arme nach unten-hinten schwingt und gleichzeitig die Hüfte in Richtung Boden (Schwungbewegung wird bei einem rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel abgebremst) bewegt, wird in der Umkehrphase der Doppelarmschwung eingeleitet und die Beine zum Sprung nach vorne-oben gestreckt.
- Die Landung soll möglichst weit mit beiden Füßen vorn erfolgen.
- Es erfolgt kein „Nachhüpfer“.
- Das Ziel ist, möglichst weit zu springen und den Sprung zu stehen.
- Der letzte Abdruck der Ferse wird gemessen.
- Es erfolgen mindestens zwei Versuche. Der bessere Versuch kommt in eine Klassenliste, weiblich und männlich getrennt oder wird in eine personenbezogene Liste eingetragen.

### **Helfer:**

- 2 Helfer
- Helfer 1: Listenführung und Weitenmessung
- Helfer 2: Weitenmessung und Sand glätten

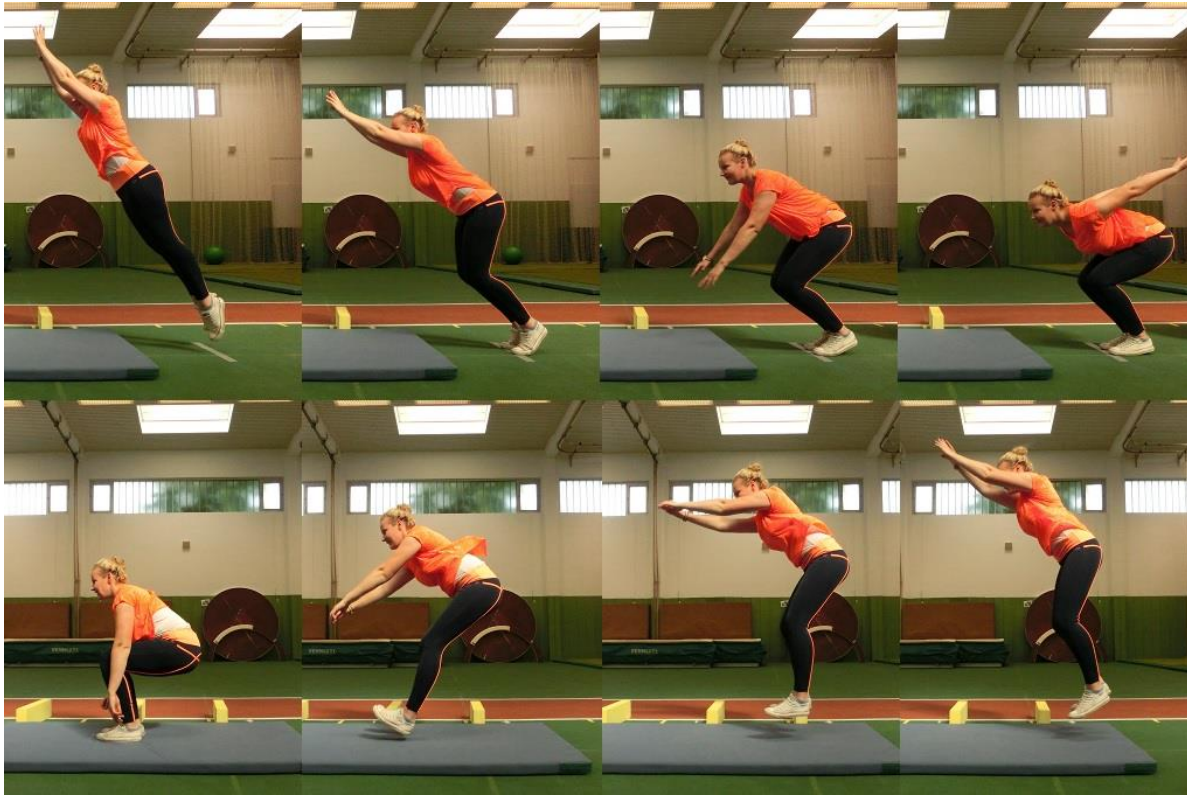
### **Wertung:**

- Jede Schülerin/jeder Schüler hat mindestens 2 Versuche
- Die Weite wird bis zum ersten Abdruck der Ferse gemessen
- der beste Versuch geht in die Wertung

### **Material:**

- Bandmaß
- Harke
- vorbereitete Liste(n)

## Sprung: Standweitsprung auf die Matte



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben rechts beginnend nach unten links zu sehen.
- Bewegungsbeschreibung wie beim Standweitsprung in die Weitsprunggrube.
- Die Landung soll möglichst weit mit beiden Füßen vorn erfolgen.
- Es erfolgt kein „Nachhüpfer“.
- Das Ziel ist, möglichst weit zu springen und den Sprung zu stehen.
- Der letzte Abdruck der Ferse wird gemessen.
- Es erfolgen mindestens zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet (Listeneintrag), weiblich und männlich getrennt oder wird in eine personenbezogene Liste eingetragen.
- Die Matten müssen rutschfest verlegt werden.

### **Helfer:**

- 2 Helfer
- Helfer 1: Listenführung und Weitenmessung
- Helfer 2: Weitenmessung

### **Wertung:**

- Jede Schülerin/jeder Schüler hat mindestens 2 Versuche
- Die Weite wird bis zum ersten Abdruck der Ferse gemessen
- der beste Versuch geht in die Wertung

### **Material:**

- Bandmaß
- Absprungmarkierung
- vorbereitete Liste(n)



## Sprung: Jump-and-Reach



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von links nach rechts zu sehen.
- Ziel des Jump-and-Reach-Testes ist es, zwischen Reichhöhe und Sprung eine möglichst große Differenz in cm zu erreichen.
- Die Schülerin/der Schüler steht mit gestrecktem Arm seitlich an der Wand. Die Fußsohle bleibt komplett am Boden.
- Nun wird die Reichhöhe z.B. mit Kreide an der Wand markiert. Die Fingerspitzen werden mit Kreide bestrichen, damit der Sprung gemessen werden kann.
- Mit Doppelarmschwung und dynamischer Bewegung der Hüfte nach unten (90°-Winkel Ober- und Unterschenkel) wird Energie für eine Ganzkörperstreckbewegung erzielt.
- Die Hand (Fingerspitzen) berührt im höchsten Punkt eine Markierung an der Wand (s. Fotoserie).
- Zwischen Reichhöhe und Sprungmarkierung (Kreideabdrücke) wird die Differenz in cm ermittelt.
- Es werden mindestens zwei Versuche absolviert. Die Versuche werden in einer Liste protokolliert, weiblich und männlich getrennt, oder werden in eine personenbezogene Liste eingetragen.

### **Helfer:**

- 1 Helfer
- Helfer: Erklärung der Bewegung, Protokollierung in Liste

### **Wertung:**

- Differenz zwischen Reichhöhe und Sprungmarkierung in cm
- 2 Versuche

### **Material:**

- Kreide
- Höhenskala an der Wand (oder Zollstock)
- vorbereitete Liste(n)

## Sprung: einbeiniger Sprung in Richtung Basketballkorb



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben links beginnend nach unten rechts zu sehen.
- Mit ein paar Metern Anlauf läuft die Schülerin/der Schüler auf die Turnmatte und springt dann einbeinig von einem querstehenden Kastenoberteil ab und versucht mit Einsatz des Schwungbeins und einer Streckbewegung nach vorne-oben so weit wie möglich mit einer Hand an den Basketballkorb heranzureichen.
- Gelandet wird beidbeinig auf einer Weichbodenmatte, die unterhalb des Basketballkorbs liegt (s. Bilderreihe).
- Wichtig zur Beobachtung sind folgende Bewegungsmerkmale: Streckung des Absprungbeins, Schwungbeineinsatz, Oberkörperposition (Rücklage; Vorlage), Höhe des Sprungs.
- Es werden mindestens zwei Versuche absolviert. Die Ausführungen der Bewegungsmerkmale werden in einer Liste notiert.

### **Helfer:**

- 2 Helfer
- Helfer 1: Bewegungssehen
- Helfer 2: Protokollierung

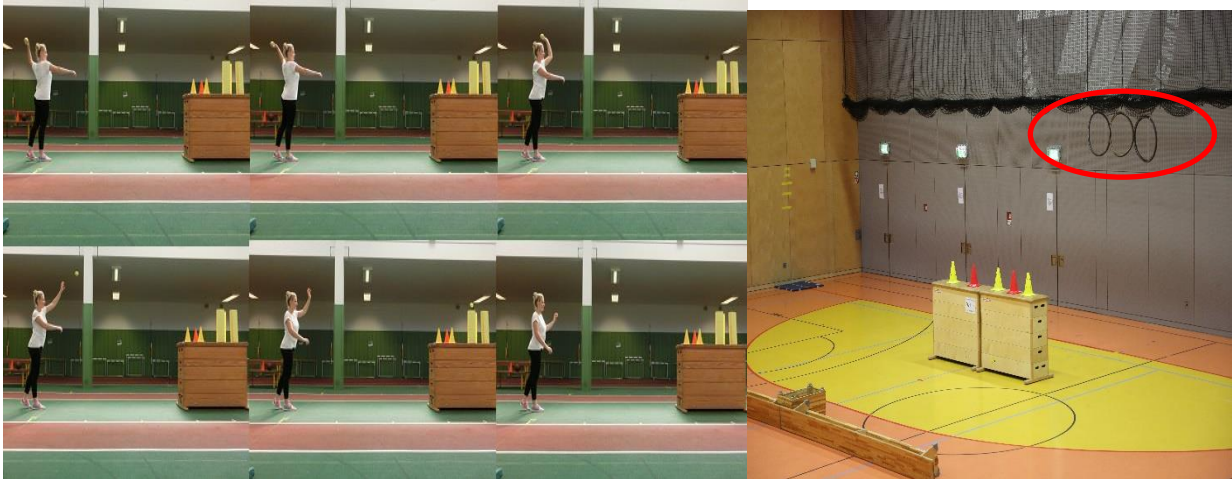
### **Wertung:**

- (+): gut
- (o): weniger gut
- (-): mangelhaft

### **Material:**

- Basketballkorb
- Turnmatte
- Kastenoberteil
- Weichbodenmatte
- vorbereitete Liste

## Wurf: einarmiger Zielwurf



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben links beginnend nach unten rechts zu sehen.
- Von einer Abwurfmarkierung werfen die Schülerinnen und Schüler jeweils getrennt auf ihre „Wurfbude“ (es werden also zwei große Kästen mit jeweils Block-x und Pylonen benötigt, sowie zwei Abwurfmarkierungen → am besten quergestellt Bänke).
- Die Schülerinnen und Schüler versuchen jeweils als Team ihre „Wurfbude“ abzuräumen.
- Dabei können folgende Bewegungsmerkmale analysiert werden: Beinsetzung (bei Rechtshändern optimal linkes Bein vorn; bei Linkshändern rechtes Bein vorn), Schlagwurfbewegung, kein zu frühes Vorbeugen des Oberkörpers.
- Es werden mehrere Würfe pro Schülerin/Schüler durchgeführt.
- „Bewegungsauffällige“ (talentierte) Schülerinnen und Schüler werden in der Liste notiert. Es ist schwer, alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig zu sehen, deshalb erfolgt ein Fokus.
- Zur besseren Bewegungsbeobachtung werden die Kästen für Jungen und Mädchen in unterschiedlicher Entfernung quer zur Wurfrichtung aufgebaut.
- Die „Abwurflinie“ wird durch eine Bank ausgetauscht, damit die Entfernung zum Kasten bei jedem Wurf gleich bleibt.
- Optional können die Schülerinnen und Schüler auch auf ein höher gelagertes Ziel werfen. Dazu könnten beispielsweise Ringe aufgehängt und als Wurfziel genutzt werden (rechte Abbildung).

#### **Helfer:**

- 2 Helfer
- Helfer 1: Bewegungssehen
- Helfer 2: Protokollierung

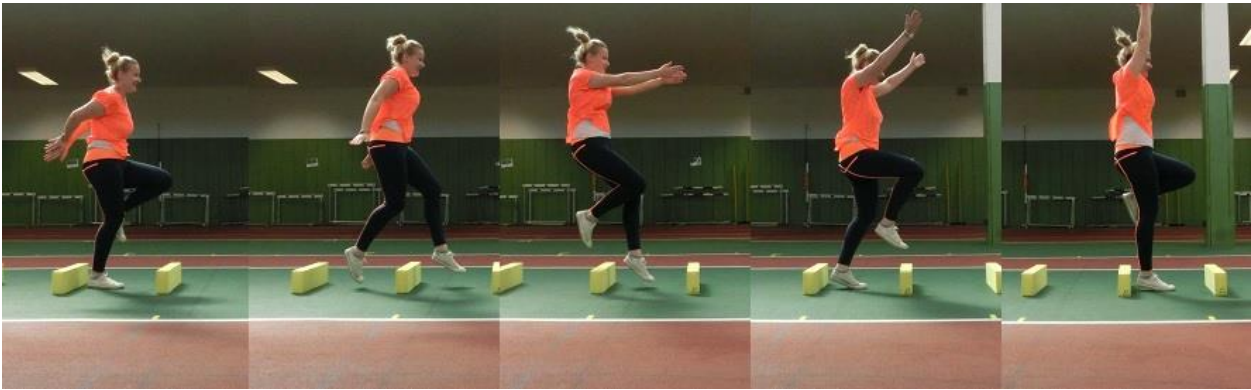
#### **Wertung:**

- (+): gut
- (o): weniger gut
- (-): mangelhaft

#### **Material:**

- 2 große Kästen
- z.B. Block-x
- kleine Pylonen
- Wurfbälle aus Leder oder WV 80/200g
- 2 Bänke
- vorbereitete Liste

## Koordination



### **Kurzbeschreibung/Organisation:**

- Es werden mindestens zehn Block-x in einer Reihen hintereinander mit einem Abstand von zwei bis drei Füßchen gestellt (s. Bildreihe).
- Die Schülerin/der Schüler soll im Kniehebellauf mit einem Kontakt zwischen den Blocks in die Hände klatschen und zwar hinter dem Oberkörper, vor dem Oberkörper und über dem Kopf (s. Bildreihe). → Für Grundschüler/innen empfehlen wir eine einfachere Bewegungsausführung: nur vor und hinter dem Oberkörper in die Hände klatschen.
- Dazu hat die Schülerin bzw. der Schüler mindestens zwei Versuche. Die Ausführung der Bewegungsmerkmale (Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit von Kniehebellauf und Armarbeit) werden in einer Liste notiert.

### **Helfer:**

- 2 Helfer
- Helfer 1: Bewegungssehen
- Helfer 2: Protokollierung

### **Wertung:**

- (+): gut
- (o): weniger gut
- (-): mangelhaft

### **Material:**

- mindestens 10 Block-x
- vorbereitete Liste

## Auflistung Material

<b>Allgemein</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Block-x (mind. 10 Stück)</li> <li>• (Hand-)Stoppuhr</li> <li>• Bandmaß</li> <li>• Stifte, Edding, Textmarker</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> <li>• Klemmbrett(er)</li> <li>• Tesafilm</li> <li>• Schere</li> <li>• Urkunden-Papier</li> <li>• Einladung Probetraining, Vereins-Flyer</li> <li>• evtl. Ablaufplan für LehrerInnen</li> </ul>
------------------	--

<b>Zusätzliches Material für die einzelnen Stationen:</b>		<b>allgemeine Materialien:</b>
<b>Aufwärmprogramm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahnenstangen</li> <li>• Wurfringe oder Staffelstäbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Block-x</li> </ul>
<b>Sprint Lichtschr.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Lichtschrankenpaare</li> <li>• Blockbatterien</li> <li>• 2 Paar Stative</li> <li>• Bänke</li> <li>• Flatterband</li> <li>• Klebmarkierungen</li> <li>• 4 Pylonen</li> <li>• Schraubendreher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandmaß</li> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>
<b>Schnelle Sprünge</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Block-x</li> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>
<b>Standweit Grube</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandmaß</li> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>
<b>Standweit Matte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprungmarkierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandmaß</li> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>
<b>Jump &amp; Reach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreide und Zollstock oder</li> <li>• Kreide und Höhenskala an der Wand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>
<b>Sprung Basketb.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketballkorb</li> <li>• Turnmatte</li> <li>• Kastenoberteil</li> <li>• Weichbodenmatte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>
<b>Einarm. Zielwurf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 große Kästen</li> <li>• kleine Pylonen</li> <li>• WV- oder Leder-Bälle 80/200g</li> <li>• 2 Bänke als „Abwurfmarkierung“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Block-x</li> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>
<b>Koord.</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mind. 10 Block-x</li> <li>• Stifte</li> <li>• vorbereitete Liste(n)</li> </ul>