

LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Bewegungs **CHECK MV** TESTMANUAL



Weil Sport verbindet.



Herausgeber:

Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Wittenburger Straße 116
19059 Schwerin
Telefon +49 385 76176-0
Fax +49 385 76176-31
E-Mail: info@lsb-mv.de
www.lsb-mv.de

Layout:

Digital Design Druck und Medien Schwerin GmbH

Foto Titel: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

INHALT

Einleitung	2
Die Schritte des Projektes „BewegungsCHECK MV“ im Überblick	2
Schritt 1: Erstinformationen	4
Schritt 2: Planung für den Schulstandort	4
Schritt 3: Vorbereitung und Durchführung des EMOTIKON-Motorik-Tests	5
3.1 Allgemeine Testvorbereitungen	5
3.2 Allgemeiner Testablauf	5
3.3 Benötigte Materialien für die sechs Testitems	6
3.4 Hinweise zur Testdurchführung	6
3.5 Verschiedene Aufbaupläne zur Testdurchführung	7
3.6 Die sechs Testaufgaben	12
Schritt 4: Datenerfassung	19
Schritt 5: Elektronische Datenübermittlung	20
Schritt 6: Download und Interpretation der Auswertungsmaterialien	21
6.1 Normwertberechnung und -tabelle	21
6.2 Altersklassen	25
Schritt 7: Umsetzung der Bewegungsempfehlungen	25
7.1 Bewegungsförderangebote	25
7.2 Sportförderung	26
7.3 Talentförderung	26
Quellenverzeichnis	27

EINLEITUNG

Liebe Schulleitungen, liebe Lehrerinnen und Lehrer,

das Projekt „BewegungsCHECK MV“ des Landessportbundes M-V e.V. und seiner Sportjugend (LSB) in Zusammenarbeit mit den Ministerien für Bildung und Kindertagesförderung M-V sowie für Soziales, Gesundheit und Sport M-V, der Universität Rostock und den Kreis- und Stadtsportbünden startete im Schuljahr 2022/23.

Folgende Projektziele werden seitdem verfolgt:

- › Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern der Jahrgangsstufe drei
- › diagnosebasierte Systematisierung der Sport-, Talent- und Bewegungsförderung
- › kontinuierliche Evaluation des Schulsports

Die Testdurchführung erfolgt idealerweise in der Zeit vom **01. September bis 30. November** an Schulen mit Primarstufe. Der Testzeitraum bezieht sich auf (1) die praktische Durchführung des Motorik-Tests sowie (2) die Onlineeingabe aller damit verbundenen Daten.

Diese Handreichung soll Lehrkräfte bestmöglich in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des BewegungsCHECKs MV unterstützen.

Zur besseren Übersicht wurde der Testvorgang in sieben Planungsschritte unterteilt: vom Erhalt der ersten Informationen bis hin zur Umsetzung der ergebnisbezogenen Bewegungsempfehlungen (siehe Abb. 1). Die unterschiedlichen Rahmenbedingungen (z. B. die Hallengröße, Anzahl der Testhelfer, etc.) an den Schulstandorten wurden bei ihrer Erstellung berücksichtigt.

Sollten Sie zu den Schulen gehören, bei denen sich durch den Schwimmunterricht in der Jahrgangsstufe (Jgst.) drei zeitliche Engpässe für die Testdurchführung ergeben, besteht in individueller Absprache mit dem LSB die Möglichkeit zur Verlängerung des Testzeitraums. Dieses Angebot bezieht sich auch auf die Schulen, für die Einhaltung des Terminfensters – aufgrund von Hallenschließung, personellem Krankenstand, schulischen Projekten etc. – gefährdet ist. Treten Sie bei Umsetzungs-/Zeitproblemen bitte frühzeitig an uns heran.

Bei Fragen rund um das Projekt „BewegungsCHECK MV“ helfen Ihnen gerne weiter:

Katherina Kammlodt
Referentin
Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche
☎ +49 385 76176-48
✉ k.kammlodt@lsb-mv.de

Martin Rieprecht
Koordinator
Leistungssport
☎ +49 385 76176-24
✉ m.rieprecht@lsb-mv.de

Wir hoffen das Testmanual ist hilfreich und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Durchführung des Projektes „BewegungsCHECK MV“ an Ihrer Schule!

Kontakt Ihres KSB/SSB e.V.:

DIE SCHRITTE DES PROJEKTES

„BewegungsCHECK MV“ IM ÜBERBLICK



Abbildung 1: Das Projekt „BewegungsCHECK MV“ in 7 Schritten



SCHRITT 1: ERSTINFORMATIONEN

Im ersten Schritt verschicken der LSB und seine Stadt- und Kreissportbünde per E-Mail erste Informationen zum Projekt „BewegungsCHECK MV“ an interessierte Schulen Mecklenburg-Vorpommerns, i.d.R. bis zum Schuljahresbeginn.

Folgende Dokumente sind in dieser Ankündigungs-E-Mail enthalten:

- › Informationsschreiben für Eltern
- › Fragebogen zur Sportaktivität
- › Informationsschreiben für Sportlehrkräfte
- › Testmanual

Diese und alle weiteren hilfreichen Informationen und Dokumente finden Sie außerdem jederzeit auf der Homepage des LSB: <https://www.lsb-mv.de/sportwelten/sportentwicklung/bewegungs-check-mv/>.



SCHRITT 2: PLANUNG FÜR DEN SCHULSTANDORT

Der zweite Schritt umfasst die Organisation des Testablaufs durch die Schule. Dies kann eigenständig oder in Zusammenarbeit mit (langjährigen oder neuen) Netzwerkpartnern der Schule im organisierten Sport in M-V (LSB, Stadt- und Kreissportbünde, Sportvereine) erfolgen. Die nachfolgende Checkliste kann hierbei unterstützen:



CHECKLISTE „PLANUNG FÜR DEN SCHULSTANDORT“

Nr.	Aufgabe	Bemerkung	✓
1	Austeilen der Elterninformationsschreiben an jeden Drittklässler		
2	Bekanntgabe des Testtermins an die Eltern nach dessen Koordinierung mit den Netzwerkpartnern	durch den „Fragebogen für Eltern zur körperlichen Aktivität ihrer Kinder“	
3	Lesen des Testmanuals		
4	Planung des Testtages (ggf. mit Netzwerkpartnern)	siehe Schritt 3	
5	Bekanntmachung mit dem Testaufbau entsprechend der Hallenkapazität	Hallenkapazität, Helferanzahl, Material	
7	Auswahl des Verfahrens zur Datenerfassung	siehe Schritt 4	
8	Einweisung Testhelfer (Kollegen, ältere SuS), ggf. durch Netzwerkpartner:	Erläuterungen › der Testaufgaben › der Materialien › Videos zu den Testaufgaben	



SCHRITT 3: VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG DES EMOTIKON-MOTORIK-TESTS

3.1 ALLGEMEINE TESTVORBEREITUNGEN

Entsprechend Ihrer personellen, zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten können Sie an Ihrer Schule die Realisierung des EMOTIKON-Motorik-Tests gestalten. Es wird empfohlen, die Testung für alle dritten Klassen an einem gemeinsamen Termin vorzunehmen. Hierdurch können verantwortliche Lehrkräfte durch das Kollegium oder den Netzwerkpartner bei der Planung und Durchführung unterstützt werden. Der Einsatz von Testhelfern ermöglicht eine parallele Testung an mehreren „Stationen“, was die Dauer der Testdurchführung verkürzt und eine „Wartephase“ für Schülerinnen und Schüler (SuS) minimiert. Alle Handreichungen und Vorlagen für die Testung sollten durch die Ankündigungs-E-Mail vorhanden sein oder können auf unserer Homepage www.lsb-mv.de (siehe Seite 4) abgerufen werden.

CHECKLISTE „ALLGEMEINE TESTVORBEREITUNGEN“

Nr.	Aufgabe	Bemerkung	✓
1	Aufbauplan je nach örtlichen Gegebenheiten und Anzahl zur Verfügung stehender Helfer auswählen	siehe Abschnitt „Aufbaupläne“	
2	Material entsprechend des Aufbauplans bereitstellen/ mieten	siehe Abbildung 2	
3	Datenerfassung vorbereiten	siehe Schritt 4	
4	Einsammeln der „Fragebögen für Eltern zur körperlichen Aktivität ihrer Kinder“	Für den Fall, dass Fragebögen zu Testbeginn nicht vollständig ausgefüllt vorliegen, bietet sich der Aufbau einer abgeschirmten Teststation 0 mit Maßband und Waage an.	

3.2 ALLGEMEINER TESTABLAUF

Unabhängig von Hallengröße und Anzahl zur Verfügung stehender Testhelfer empfiehlt es sich die Testdurchführung in vier Phasen einzuteilen:

1. Begrüßung der Klassen

Hier kann eine Anwesenheitskontrolle und kurze Einordnung des Projektes BewegungsCHECK MV erfolgen.

Anschließend können Riegen mit je einem Riegenführer gebildet werden. Tipp: Das Verteilen verschiedenfarbiger Leibchen erleichtert die Einteilung.

2. Gemeinsame Erwärmung

Für eine anschließende Erwärmung bieten sich Lauf-ABC, Aerobic oder Fangspiele an.

3. Testdurchführung

Entsprechend dem gewählten Aufbauplan findet die Testung mit vorheriger Unterweisung und ggf. Probeversuchen an jeder Station statt.

4. Abschluss

Am Ende sollte das Einsammeln der Gruppenlisten, das gemeinsame Aufräumen und die Verabschiedung mit Danksagung an die SuS und Testhelfer erfolgen.

3.3 BENÖTIGTE MATERIALIEN FÜR DIE SECHS TESTITEMS

In der folgenden Übersicht werden die Materialien aufgeführt, die für die einzelnen Tests benötigt werden. Je nach Aufbauplan und Anzahl der Testhelfer kann es sein, dass Stationen doppelt aufgebaut werden und somit die doppelte Anzahl an Materialien benötigt wird. Sollte das Material an Ihrer Schule nicht verfügbar sein, besteht die Möglichkeit, es beim Stadt- oder Kreissportbund auszuleihen.

Einbeinstand	20-m-Sprint	Medizinballstoß	Standweitsprung	Sternlauf	6-min-Lauf
 <p>2x oder Dual-Messfunktion</p>	 <p>4x (Dual-Messfunktion)</p>	 <p>Medizinball 1 Kg</p>		 <p>30 cm Höhe 5x Blickrichtungs- markierung („Smiley“)</p>	 <p>6x</p>

Abbildung 2: Materialien für den EMOTIKON-Motorik-Test

3.4 HINWEISE ZUR TESTDURCHFÜHRUNG

Bitte berücksichtigen Sie für die Testung folgende drei Punkte:



1. Die **Testaufgaben werden NICHT extra für die Testung geübt**, Eine Erklärung muss jedoch bei allen Testaufgaben erfolgen (siehe Testbeschreibungen). Zusätzlich gibt es beim Einbeinstand, Medizinballstoßen, Standweitsprung und Sternlauf einen (gemeinsamen) Probeversuch.
2. Aufgrund der im Test abgeforderten maximalen Leistungen ist die **Durchführung einer allgemeinen, Erwärmung** unbedingt erforderlich.
3. Bei der Reihenfolge der Testaufgaben bitte darauf achten, dass der **6-min-Lauf** von allen SuS, als **letzte Aufgabe** durchgeführt wird. Die Reihenfolge der übrigen Testaufgaben kann frei gewählt werden. Die im Testmanual gewählte Reihenfolge (siehe Nummerierung) ist eine wissenschaftliche Empfehlung (u. a. Belastungswechsel untere/obere Extremitäten).

3.5 VERSCHIEDENE AUFBAUPLÄNE ZUR TESTDURCHFÜHRUNG

Aufbau und Durchführung des EMOTIKON-Motorik-Tests hängen, wie erwähnt, von der Verfügbarkeit der benötigten Materialien sowie der Hallenkapazität ab. Im Folgenden werden Empfehlungen für den Aufbau in Zwei- und Dreifeldhallen sowie kleineren Hallen gegeben:

Zweifeldhallen: Aufbau

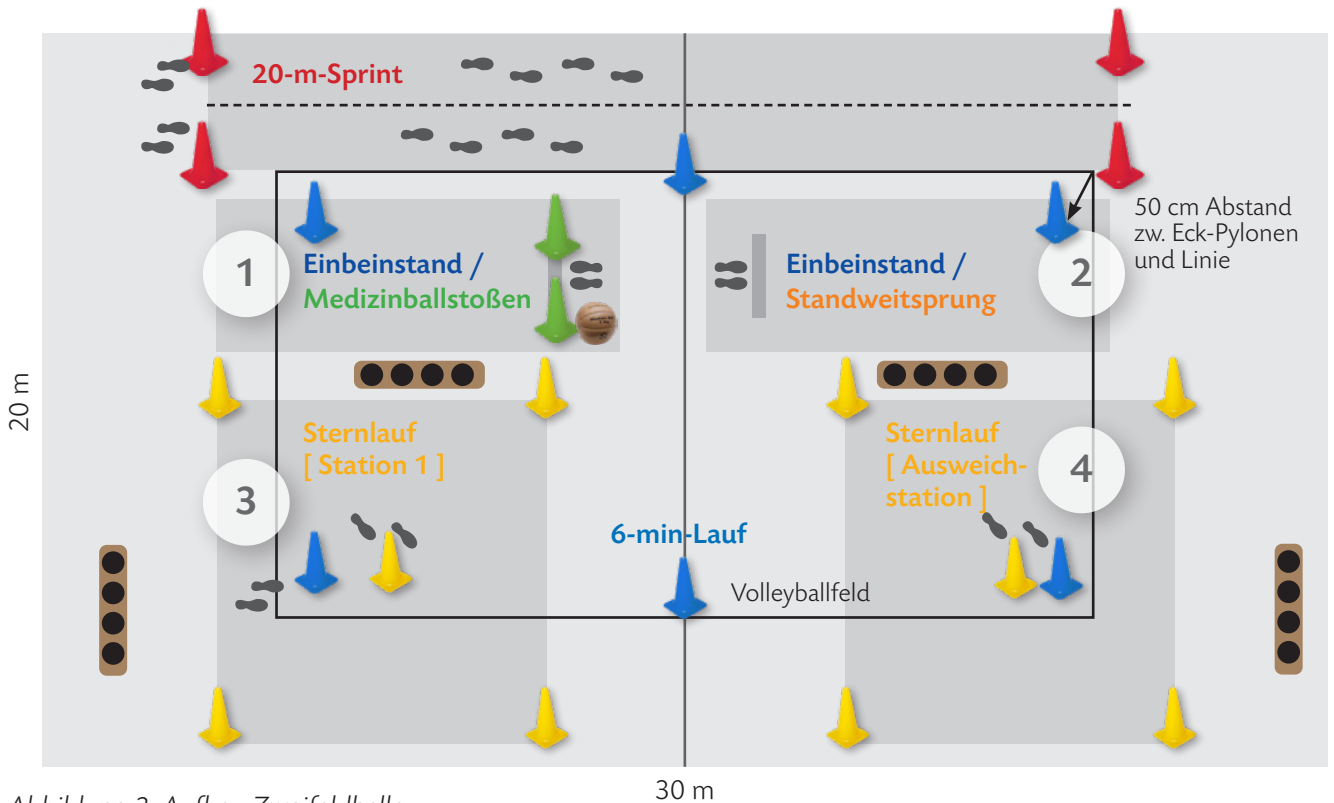


Abbildung 3: Aufbau Zweifeldhalle

Zweifeldhallen: Durchführung

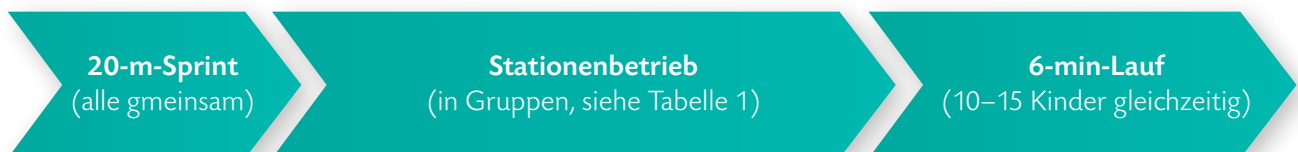


Abbildung 4: Empfohlene Durchführung Zweifeldhallen

Für die Durchführung des EMOTIKON-Motorik-Tests in einer Zweifeldhalle bietet es sich an, zunächst mit allen Kindern den 20-m-Sprint durchzuführen. Somit stehen genügend Testhelfer zum Zeitenstoppen und Bedienen der Startklappen zur Verfügung.

Anschließend wird empfohlen in den Stationsbetrieb zu wechseln, um den Einbeinstand, das Medizinballstoßen, den Standweitsprung und den Sternlauf in Gruppen durchzuführen.

Wie in Abb. 3 skizziert, wird empfohlen in Station 1 und 2 mit der Testung des Einbeinstandes zu beginnen und dann zum Medizinballstoßen (Station 1) bzw. zum Standweitsprung (Station 2) überzugehen.

An Station 3 und 4 wird der Sternlauf durchgeführt, wobei Station 4 als „Ausweichstation“ dient. Je nach Anzahl der Testhelfer kann der Stationsbetrieb unterschiedlich durchgeführt werden (siehe Tab.1). Der 6-min-Lauf kann dann am Ende der Testung gemeinsam durchgeführt werden. Hier empfiehlt es sich 10 bis 15 Kinder gleichzeitig laufen zu lassen (d. h. je Klasse zwei Läufe). Um das Zählen der Runden zu erleichtern können Schülerpaare gebildet werden (Partner A läuft, Partner B zählt; dann Wechsel im zweiten Lauf). Darüber hinaus empfiehlt sich die Nutzung von Rundenzählern und verschiedenfarbiger Leibchen.

Tabelle 1: Durchführungsvarianten der Test-Stationen in Abhängigkeit von der Anzahl der Klassen und Testhelfer

Anzahl Klassen	Anzahl SuS	Anzahl TL/TH	Anzahl Gruppen	Ablauf des Stationsbetriebes	Dauer (ca.)
1	30	2	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gruppe 1 startet mit Station 1 und wechselt anschließend zur Station 2 ➤ Gruppe 2 startet mit Station 3 ➤ ist Gruppe 1 eher fertig als Gruppe 2, erfolgt ein Wechsel zur Station 4 	1 x 90 min. + 1 x 45 min.
1	30	3	3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gruppe 1 startet mit Station 1 ➤ Gruppe 2 startet mit Station 2 ➤ Gruppe 3 startet mit Station 3 ➤ Nach Beendigung der Station erfolgt ein Wechsel zur nächsten Station (1 → 2, 2 → 3 etc.) 	1 x 90 min.
2	60	4	4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ An Station 1 und 2 werden Einbeinstand, Medizinballstoßen und Standweitsprung durchgeführt ➤ Jede Gruppe startet an einer der vier Stationen ➤ Gleichzeitiger Wechsel: Gruppe 1 tauscht mit Gruppe 3; Gruppe 2 tauscht mit Gruppe 4 	2 x 90 min.
2	60	6	6	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Station 1 und 2 enthalten wie bei der obigen Variante drei Tests und werden doppelt aufgebaut (Gruppe 1–4, mit je 7–8 Kindern) ➤ Gruppe 5 startet mit Station 3 (15 Kinder) ➤ Gruppe 6 startet mit Station 4 (15 Kinder) ➤ Nach Beendigung der ersten Station gehen Gruppe 1 und 2 zur Station 3 und Gruppe 3 und 4 zur Station 4 ➤ Gruppe 5 und 6 werden an den Stationen 1 und 2 verteilt 	1 x 90 min. + 1 x 30 min.

Dreifeldhallen: Aufbau

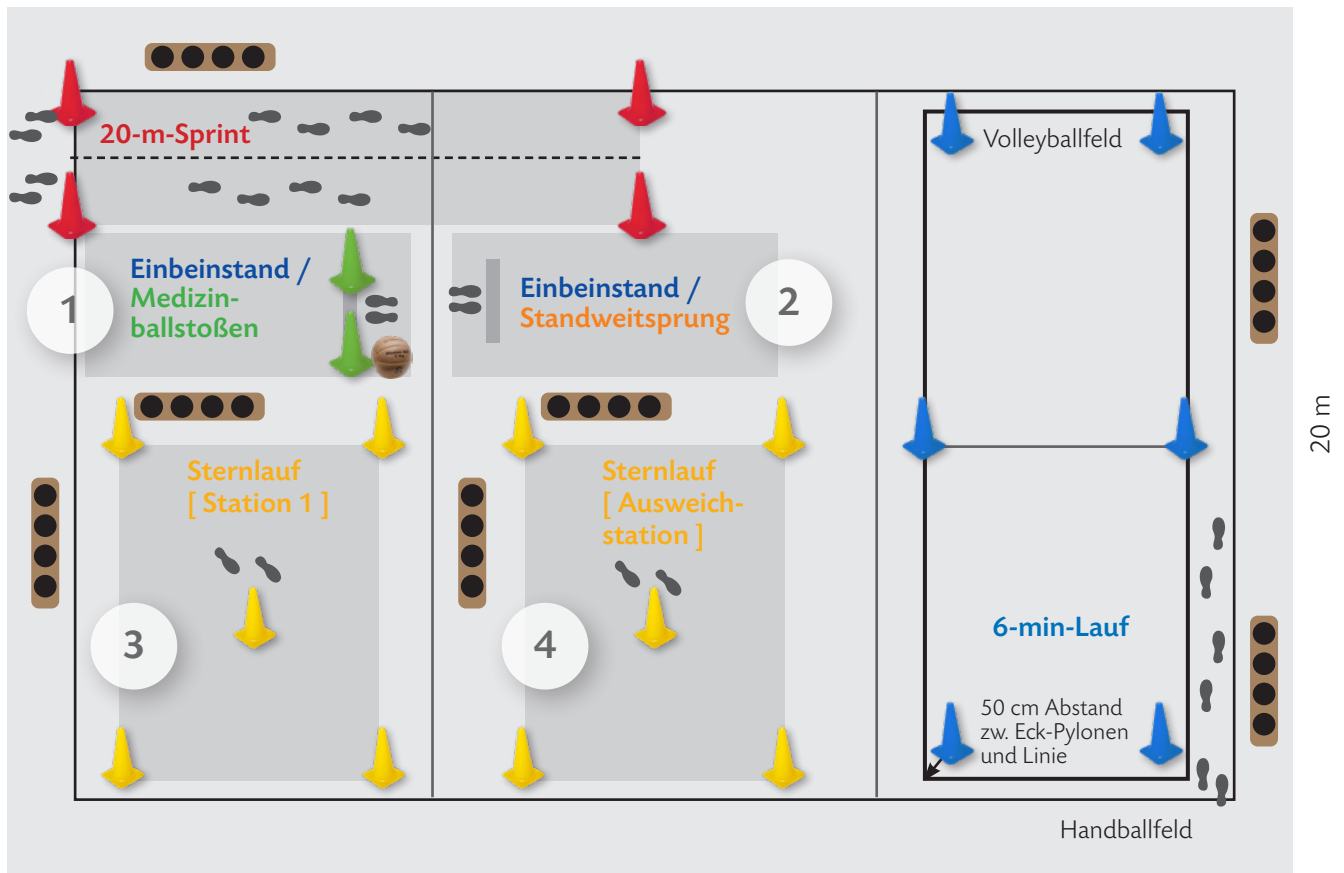


Abbildung 5: Aufbau Dreifeldhallen

40 m

20 m

Dreifeldhallen: Durchführung

Die Testung in einer Dreifeldhalle ist identisch zu der in einer Zweifeldhalle. Der Vorteil einer Dreifeldhalle ist jedoch, dass die Gruppen den 6-min-Lauf unabhängig von den anderen durchführen können, sobald alle anderen Testaufgaben beendet wurden.

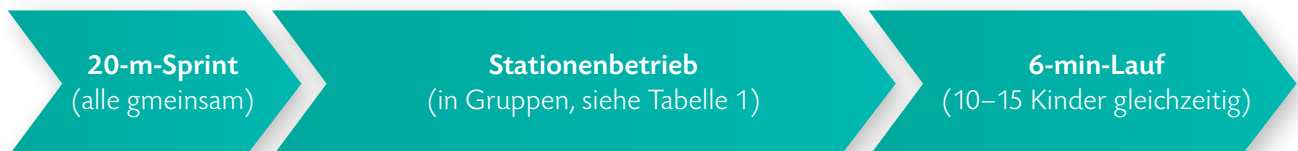


Abbildung 6: Empfohlene Durchführung Dreifeldhallen

Kleine Sporthallen: Aufbau mit einer Lehrkraft

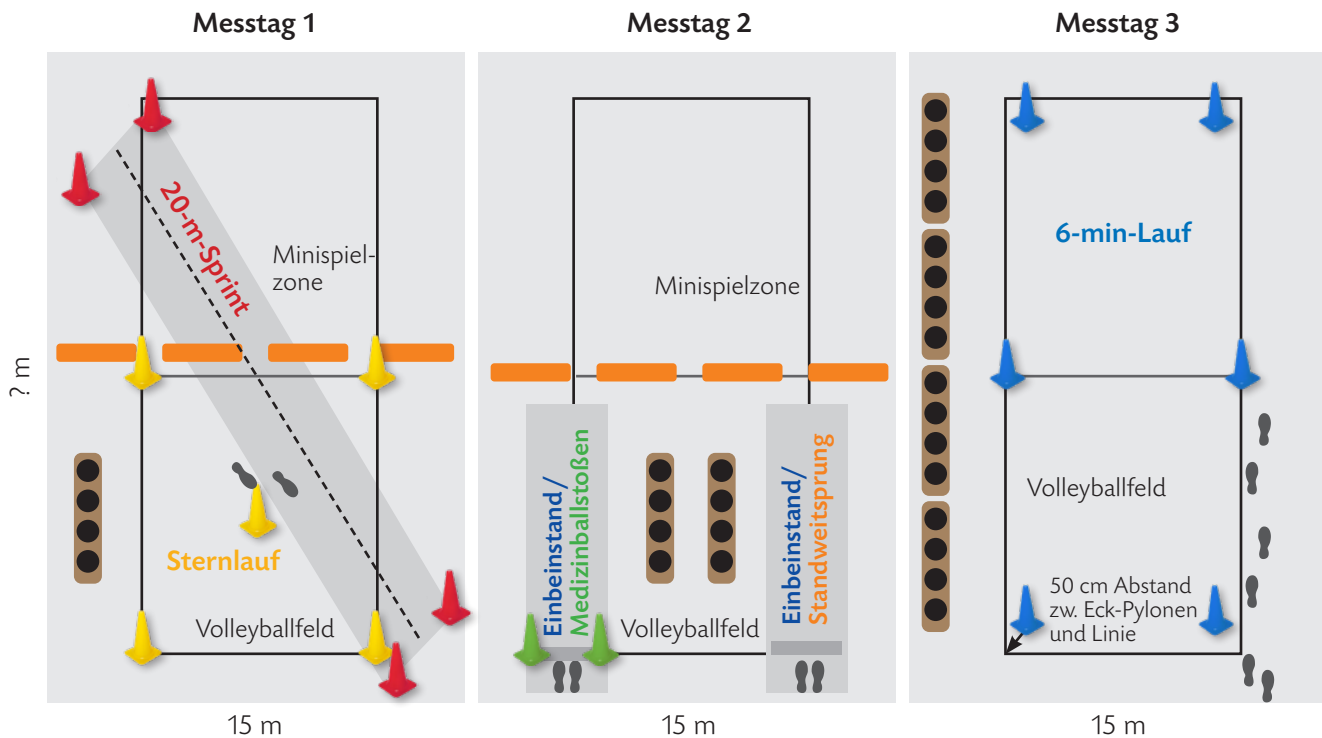


Abbildung 7: Aufbau kleine Hallen mit einer Lehrkraft

Kleine Sporthallen: Durchführung mit einer Lehrkraft

Testet eine Lehrkraft alleine, so sollte sie die Testung auf drei 90-Minuten-Blöcke aufteilen. Zu Beginn werden drei Gruppen mit zehn SuS gebildet, die in den folgenden 90-Minuten-Blöcken aufrechterhalten werden. Die Sporthalle wird für die Testung in zwei Hälften eingeteilt - eine Hälfte für die Testung, die andere für eigenständiges Spielen ohne Lehrkraft. Auch hier erleichtern Leibchen das Behalten der Übersicht. Gleichzeitig können die Gruppen die Leibchen für das selbstständige Spielen verwenden.

Erster 90-Minuten-Block:

Im ersten Messblock erfolgt die Abnahme des 20-m-Sprint und des Sternlaufs. Es wird empfohlen den 20-m-Sprint zunächst mit allen Kindern gemeinsam durchzuführen. Die Startklappe kann von einem Schüler/einer Schülerin bedient werden, während die Lehrkraft die Zeiten stoppt. Da alle SuS auf den Lauf konzentriert sind, wird verhindert, dass Probanden gestört werden. Nach der Sprint-Messung sammeln sich die SuS in den Gruppen. Eine Gruppe wird im Sternlauf getestet, während die anderen zwei Gruppen selbstständig ein vom Lehrer bestimmtes Spiel spielen. Nachdem alle Kinder der ersten Gruppe den Sternlauf absolviert haben, wird gewechselt.

Zweiter 90-Minuten-Block:

Ähnlich des Ablaufs der Sternlauf-Messung, wird im zweiten Messblock die erste Gruppe im Einbeinstand, Medizinballstoßen und Standweitsprung getestet, während die anderen beiden Gruppen ein Spiel spielen. Der Wechsel erfolgt wieder, sobald die getestete Gruppe fertig ist.

Dritter 90-Minuten-Block:

Im Dritten Block erfolgt die Messung des 6-min-Laufs. Eine Gruppe läuft, während die anderen jeweils die Runden eines Schülers/einer Schülerin mitzählen. Anschließend wird gewechselt.

Kleine Hallen: Aufbau mit zwei bzw. drei testenden Personen

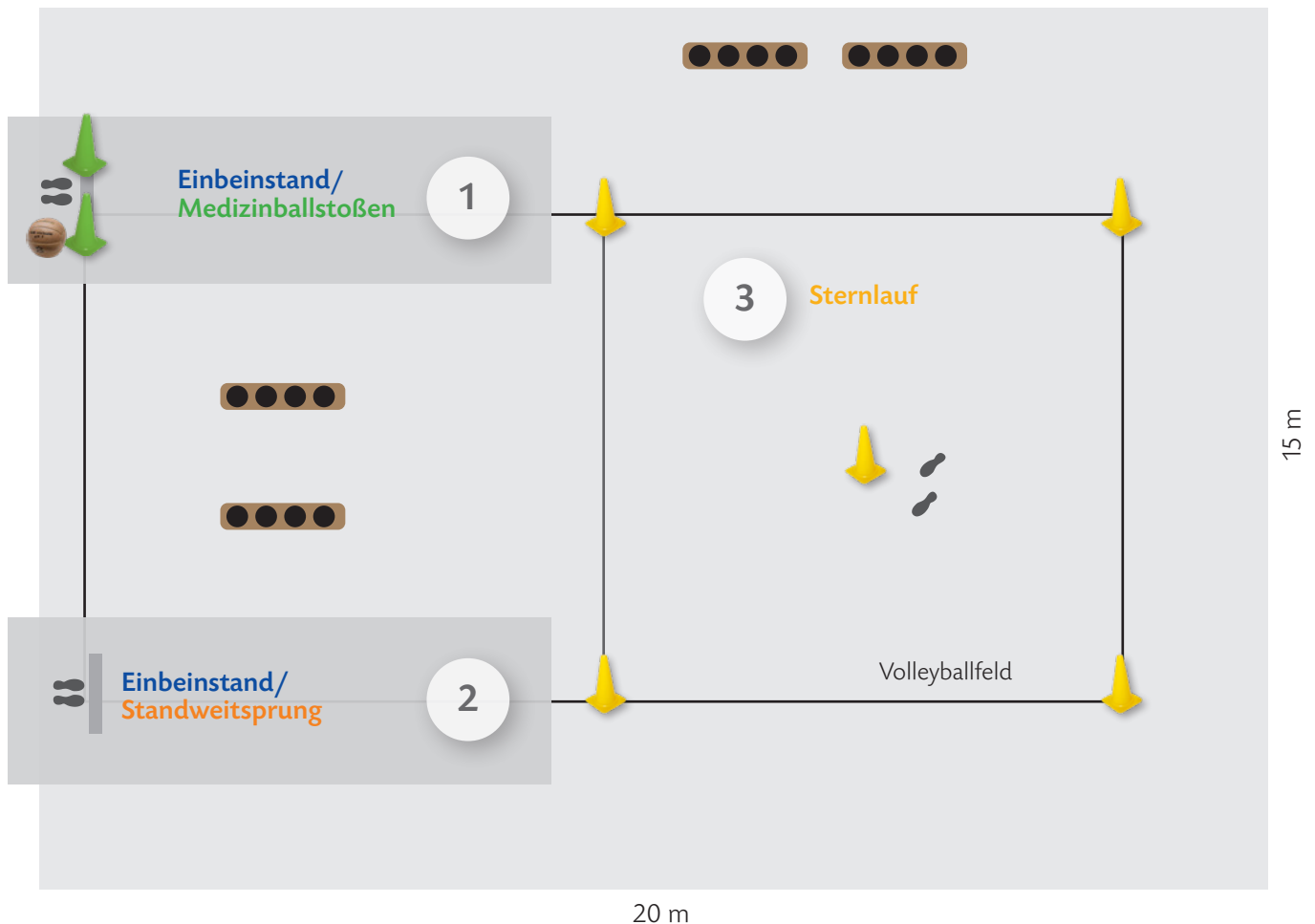


Abbildung 8: Aufbau kleine Hallen mit einer Lehrkraft und Testhelfern

Kleine Hallen: Durchführung mit zwei bzw. drei testenden Personen

In Abb. 8 ist der Aufbau der Testung in einer kleinen Halle dargestellt. Dieser kann verwendet werden, wenn zusätzlich zur Lehrkraft ein oder zwei weitere Testhelfer unterstützen. In diesem Falle wird empfohlen, ähnlich des Ablaufs in der Zweifeldhalle (vgl. Abb. 4.), zunächst den 20-m-Sprint aufzubauen, durchzuführen und wieder abzubauen und dann in den Stationsbetrieb zu wechseln. An Station 1 wird zunächst der Einbeinstand und anschließend das Medizinballstoßen getestet. An Station 2 erfolgt ebenfalls zunächst der Einbeinstand und dann der Standweitsprung. An Station 3 absolvieren die SuS den Sternlauf. Zum Schluss empfiehlt es sich den 6-min-Lauf gemeinsam durchzuführen. Es wird empfohlen maximal 15 SuS gleichzeitig laufen zu lassen. Zur Erleichterung beim Rundenzählen können Schülerpaare gebildet werden (Partner A läuft, Partner B zählt; Wechsel im nächsten Lauf). Im Folgenden wird der Stationsbetrieb mit zwei und drei testenden Personen beschrieben.

Durchführung in kleiner Halle mit einer Lehrkraft und einem Helfer

Nach der Sprint-Testung werden die SuS in zwei Gruppen geteilt. Gruppe 1 startet mit Station 1 und Gruppe 2 mit Station 3. Hat eine der Gruppen eine Station beendet, wird zur ungenutzten Station gewechselt.

Durchführung in kleiner Halle mit einer Lehrkraft und zwei Helfern

Nach dem 20-m-Sprint werden die SuS in drei Gruppen geteilt. Gruppe 1 startet an Station 1, Gruppe 2 an Station 2 und Gruppe 3 an Station 3. Nach Beendigung der Stationen erfolgt ein gleichzeitiger Wechsel zur nächsten Station (1 → 2; 2 → 3; 3 → 1).

Eventuell kommt es zu einer kurzen Wartezeit.

3.6 DIE SECHS TESTAUFGABEN

1. EINBEINSTAND



ZIEL

- › Überprüfung des statischen Gleichgewichts bei **geschlossenen** Augen



MATERIAL

- › Stoppuhr mit Dual-Messfunktion (oder 2 Stoppuhren)



TEST AUSFÜHRENDES BEIN

- › Der Test wird **nur mit dem „bevorzugten“ Bein durchgeführt**
- › Das „bevorzugte“ Bein meint das Standbein, auf dem der Schüler /die Schülerin steht, wenn er aufgefordert wird: *„Stelle dir vor, ein Fußball liegt vor deinen Füßen. Zeige mir mal bitte, wie du den Ball mit dem Fuß wegstossen möchtest.“*



VOR DEM TEST / AUFBAU

- › Der Test wird **ohne Schuhe auf festem Untergrund** durchgeführt (keine Matte)
- › Der Testleiter macht den Test für alle Testpersonen zu Beginn einmal vor.
- › Anschließend erfolgt **ein gemeinsamer Probeversuch für alle Testpersonen** (ca. 5–10s)
- › Es werden immer **zwei Testpersonen gleichzeitig getestet**
- › Es wird nur **ein Wertungsversuch** durchgeführt → nur wenn dieser < 5s liegt, erfolgt ein zweiter Versuch



MESSWERTAUFNahme

- › Zeitdauer in Sekunden ohne Nachkommastelle (z. B. 19s)
- › Der Test wird automatisch nach 60 sec abgebrochen = bestmögliches Ergebnis!



DURCHFÜHRUNG

- › Mindestens 1 m Abstand zwischen beiden Testpersonen
 - › Positionierung frontal und Blick geradeaus zum Tester (= Aufmerksamkeitsfokus)
 - › Parallele hüftbreite Stellung der Beine, Zehen und Knie zeigen nach vorn
 - › **Anweisung:** *„Stellt euch vor, ihr seid vereist. Versucht, so lange wie möglich [max. 60 sec] mit geschlossenen Augen auf einem Bein ruhig zu stehen. Ihr dürft euren Oberkörper zum „Ausbalancieren“ bewegen. Aber ihr dürft nicht die Hände von der Hüfte lösen, hüpfen oder die Position eurer Beine verändern.“*
1. Stützen der Hände in die Hüfte
 2. Lösen eines Spielbeins vom Boden bis eine Beugung zwischen 60 – 90° im Hüftgelenk und ca. 90° im Kniegelenk realisiert ist
 3. Das Standbein ist leicht gebeugt!
 4. Schließen der Augen auf Kommando des Testers



UNGÜLTIGER VERSUCH

- › Bodenberührung des Spielbeins; Versetzen des Standbeins (z.B. Hüpfen, Tippeln)
- › Lösen der Hände von der Hüfte; Öffnen der Augen



Zum Video



2. 20-m-SPRINT

ZIEL

- › Überprüfung der Aktionsschnelligkeit



MATERIAL

- › Startklappe, Stoppuhr, Maßband, Kreppbandrolle, 4 Pylonen (Kegel)



VOR DEM TEST / AUFBAU

- › Es wird eine 20-m-Strecke ausgemessen (Grund- und Mittellinie eines offiziellen Handballfeldes (20,0 m) können als Start- und Ziellinie dienen)
- › Auslaufbereich von mind. 5 m berücksichtigen → In kleinen Hallen Ende des Auslaufbereichs mit zusätzlich aufgestellten Weichbodenmatten absichern
- › Start- und Ziellinie werden mit Kreppband markiert und mit je 2 Pylonen begrenzt
- › Werden zwei Probanden gleichzeitig gemessen, muss auf die Einhaltung der Laufbahn beider Personen geachtet werden (keine gegenseitige Behinderung)
- › Es werden zwei Wertungsversuche durchgeführt (min. 1 min Pause zwischen den Versuchen)



MESSWERTAUFNAHME

- › Zeitdauer auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 4,2s)
- › Der Bestwert aus den **zwei Wertungsversuchen** wird notiert



DURCHFÜHRUNG

- › Der Startablauf wird allen Testpersonen im Vorfeld erläutert!
- › Auf ein akustisches Signal (Startklappe) einer instruierten „Starter-Pers AW: fertige Übungen und Testmanual mit Übungen on“ hin, erfolgt ein Hochstart in Schrittstellung an der Startlinie
- › **Wichtig:** der Signal-/Kommando-gebende Starter steht hinter der/n Testperson/en
- › Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los“ (Los = Betätigen der Startklappe)
- › Anweisung: „Versuche, so schnell wie möglich die 20-m Strecke zu laufen. Du stoppst erst hinter der Ziellinie ab.“

X UNGÜLTIGER VERSUCH

- › Übertreten der Startlinie
- › Frühstart
- › Abstoppen vor der Ziellinie (siehe ausreichender Auslaufbereich)



HINWEIS

- › Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschgefahr)



Zum Video



3. MEDIZINBALLSTOßEN



ZIEL

- › Überprüfung der Schnellkraft der oberen Extremitäten



MATERIAL

- › 1-kg-Medizinball, Maßband, Krepp bandrolle



VOR DEM TEST / AUFBAU

- › Frontal und in 50 cm Abstand zur Wand wird eine Abstoßlinie aufgeklebt oder die Hallenmarkierung genutzt
- › An der Abstoß-Markierung wird im 90° Winkel dazu das Maßband bis auf 8 m ausgelegt und fixiert
- › Nach einem Probeversuch erfolgen **zwei Wertungsversuche direkt nacheinander**



MESSWERTAUFNAHME

- › Stoßdistanz auf 10 cm genau (z. B. 3,5 m)
- › Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert



DURCHFÜHRUNG

- › Aufrechter ca. schulterbreiter, paralleler Stand an der Abstoßlinie
- › Die Knie sind minimal gebeugt
- › Der Medizinball wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten – Ellenbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schulterhöhe
- › Stoßrichtung des Medizinballs ist schräg nach oben
- › Füße halten Bodenkontakt (Fersen dürfen sich lösen)
- › **Anweisung:** „Versuche, aus dem Stand den Medizinball so weit wie möglich nach vorne oben wegzustoßen.“

X UNGÜLTIGER VERSUCH

- › Kein paralleler Stand an der Abstoßlinie
- › Einarmiges Stoßen oder generelles Werfen des MB
- › Übertreten der Abstoßmarkierung vor oder nach dem Stoßen
- › Lösen der Füße vom Boden und / oder Stoßen aus der Kniebeuge



HINWEIS

- › Auf die Rückneigung des Oberkörpers zum Schwungholen hinweisen (50 cm bis Wand)
- › Stoßbewegung erläutern (Ellenbogen bleiben immer hinter dem Ball)
- › Es wird aus Oberkörper/Armen gestoßen; keine Auftaktbewegung durch Beugen der Knie



Zum Video



4. STANDWEITSPRUNG



ZIEL

- › Überprüfung der Schnellkraft der unteren Extremitäten



MATERIAL

- › Maßband, Kreppbandrolle



VOR DEM TEST / AUFBAU

- › Der Test wird **mit Schuhen auf festem Untergrund** durchgeführt (keine Matte)
- › Auf dem Boden wird eine Absprunglinie aufgeklebt
- › Ab der Absprunglinie wird im 90° Winkel dazu ein Maßband 2,50 m ausgelegt und fixiert
- › Nach ungemessenem Probeversuch erfolgen **zwei Wertungsversuche nacheinander**



MESSWERTAUFNAHME

- › **Sprungdistanz auf einen Zentimeter genau** (z. B. 124 cm) – als Abstand von der Absprunglinie zum Fersenende des der Absprunglinie näher gelegenen Fußes
- › Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert



DURCHFÜHRUNG

- › Hüftbreiter paralleler Stand an der Absprunglinie
- › Beugen der Knie und Rückführen der Arme
- › Mit Vorschwingen der Arme und Streckung der Knie erfolgt ein beidbeiniger Absprung
- › Beidbeinige Landung in aufrechter Position (kein Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen)

X UNGÜLTIGER VERSUCH

- › Übertreten der Absprunglinie
- › Kein paralleler beidbeiniger Absprung
- › Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen bei der Landung



HINWEIS

- › Auf den Armschwung hinweisen
- › Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz)



Zum Video



5. STERNLAUF



ZIEL

- › Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck; Gewandtheit



MATERIAL

- › Fünf 30-cm hohe Pylonen (Ersatzweise: Medizinbälle), Maßband, Kreppbandrolle, Stoppuhr, Blickrichtungsmarkierung („Smiley“)



VOR DEM TEST / AUFBAU

- › Die Pylonen werden auf die Eckpunkte sowie den Mittelpunkt eines Quadrates mit 9-m Seitenlänge gelegt (= Maße einer Volleyball-Spielfeldhälfte); Markierung der Positionen falls Pylonen verrutschen
- › Links neben dem Mittelpunkt-Pylonen wird eine Startlinie markiert
- › Als Blickrichtungsorientierung wird ein Gegenstand (z. B. hochkant gestelltes Kastenteil) hinter der ersten Pylone aufgestellt (→ „Smiley“)
- › Nach einem gemeinsamen Probelauf ohne Zeitwertung in Kleingruppen (max. 5 Pers.) werden **zwei Wertungsversuche** durchgeführt (**min. 1 min Pause zwischen Versuchen**)



MESSWERTAUFNAHME

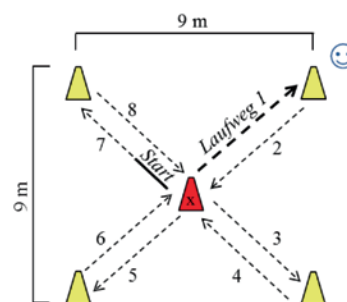
- › Zeitdauer auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 24,9 sec)
- › Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert



DURCHFÜHRUNG

- › Start links neben der Mitte-Pylone, die die Finger der rechten Hand berühren
- › Der/Die Schüler/-in startet selbstständig (= Antippen der Pylone) ohne Signal
- › Die Pylonen werden entsprechend den vorgegebenen Laufwegen und -formen (s. Abb.) abgelaufen und dabei jeweils mit einer Hand berührt.
- › **Anweisung:** „Versuche, die vier Ecken des Sterns nach den vorgegebenen Laufwegen und -formen so schnell wie möglich abzulaufen!“

▲ = Eck-Pylone(n) ▲ = Mitte-Pylone
 ☺ = Blickrichtungsmarkierung



- 1) vorwärts laufen
- 2) rückwärts laufen
- 3) Side-Step rechts
- 4) Side-Step links
- 5) rückwärts laufen
- 6) vorwärts laufen
- 7) Side-Step links
- 8) Side-Step rechts

X UNGÜLTIGER VERSUCH

- › Fehlerhafte Ausführung (z.B. Kreuzschritte statt Side-Stepps, Änderung Blickrichtung)
- › Keine Berührung einer oder mehrerer Pylonen, Lauf wird in falscher Reihenfolge absolviert



HINWEIS

- › Side-Stepps vorher genau definieren („Nachstellschritte seitwärts“)
- › Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschgefahr)



Zum Video



6. 6-MINUTEN-LAUF



ZIEL

- › Überprüfung der aeroben Ausdauer



MATERIAL

- › Stoppuhr, 6 Pylonen /Markierungsstangen, Maßband, Kreppbandrolle



VOR DEM TEST / AUFBAU

- › Es wird ein 18 m langes und 9 m breites Rechteck abgemessen = 54 m Rundenlänge (entspricht dem Umfang eines offiziellen Volleyballfeldes)
- › An den Eckpunkten, 50 cm nach innen versetzt, und den Längsseiten des Feldes werden im 9-m-Abstand Markierungskegel aufgestellt
- › Es wird **ein Wertungsversuch** gemacht



MESSWERTAUFNAHME

- › In 6 Minuten zurückgelegte Laufstrecke in Meter (ohne Dezimalstelle, z. B. 1.134 m), Umrechnungstabelle siehe nachfolgende Seite



DURCHFÜHRUNG

- › Laufen und Gehen sind erlaubt; stehen bleiben aber nicht!
- › **Startkommando:** „Auf die Plätze – Fertig – Los!“
- › Maximal 15 Teilnehmer pro Lauf bei mindestens 2 Testhelfern zusätzlich zum Testleiter für das Runden zählen
- › Testpersonen werden auf bis zu 4 Eckpylonen verteilt
- › Mit dem Schlusspfeiff bleiben Läufer an erreichter Stelle stehen
- › Befindet sich ein Läufer zwischen zwei 9-m-Markierungsstangen, darf er zur genauen Meterzahlprotokollierung bis zur vor ihm stehenden Markierungsstange gehen; Protokollant notiert die Meterzahl der letzten Runde
- › Zeitansage nach jeder Minute und zu Beginn der letzten 30 s
- › **Anweisung:** „Versuche, in sechs Minuten das Feld so oft wie möglich zu umlaufen!“

X UNGÜLTIGER VERSUCH

- › Umlaufen der Markierungsstangen auf der Innenseite



HINWEIS

- › Auf ein gleichmäßiges Lauftempo hinweisen



Zum Video



Umrechnungstabelle 6-Minuten-Lauf:

Runde(n)	Distanz (m)	Runde(n)	Distanz (m)
1	54	21	1134
2	108	22	1188
3	162	23	1242
4	216	24	1296
5	270	25	1350
6	324	26	1404
7	378	27	1458
8	432	28	1512
9	486	29	1566
10	540	30	1620
11	594	31	1674
12	648	32	1728
13	702	33	1782
14	756	34	1836
15	810	35	1890
16	864	36	1944
17	918	37	1998
18	972	38	2052
19	1026	39	2106
20	1080	40	2160

Tabelle 2 und 3: Umrechnungstabellen für zurückgelegte Distanzen beim 6-Minuten-Lauf

Nicht beendete Runden

Anzahl erreichter Pylonen	hinzu zu addierende m
1	9
2	18
3	27
4	36
5	45

Tabelle 4: Umrechnungstabelle für zurückgelegte Distanz bis zur letzten Pylone in der Finalrunde des 6-Minuten-Laufs



SCHRITT 4: DATENERFASSUNG

Während der Testung müssen die Testergebnisse aller SuS dokumentiert werden. Gemäß Schulgesetz M-V (SchulG M-V) § 70 Satz 1 ist die Verarbeitung personenbezogener Daten von SuS zur rechtmäßigen Erfüllung des Unterrichts- und Erziehungsauftrags der Schule sowie eines damit verbundenen Zwecks erlaubt. Die Ergebnisse können sowohl handschriftlich als auch elektronisch aufgenommen werden. Beide Methoden werden im Folgenden vorgestellt.

Handschriftliche Datenerfassung

Besteht während der Testung nicht die Option der elektronischen Erfassung der Testergebnisse, so werden diese zunächst handschriftlich erfasst. Dafür kann die PDF-Vorlage „Protokoll Klasse“ ausgedruckt und verwendet werden. Die Namen der Schüler können im Vorfeld handschriftlich oder am Computer in die Vorlage, die auf der Homepage des LSB zu finden ist, eingetragen werden.

Es ist ebenso möglich vor der Testung die Namen der SuS in die Onlinedatenbank www.bewegungs-check-mv.de einzupflegen und eine Teilnehmerliste für die Datenerfassung zum Download zu generieren.

Die Pdf-Vorlage „Protokoll Klasse“ ermöglicht die Aufnahme aller Testergebnisse von bis zu 14 SuS auf einer Seite und ist somit besonders geeignet für Testungen in großen Gruppen. Die Protokolle können entweder einer Gruppenleitung gegeben werden, welche diese an den jeweiligen Stationen zur Eintragung vorlegt oder selbst die Testergebnisse einträgt. Die Protokolle können aber ebenfalls an den jeweiligen Stationen bleiben und später zusammengetragen werden.

Die erhobenen Testergebnisse werden im Anschluss an die Testung in eine elektronische Form übertragen, entweder in die Excel-Datei „Protokoll Klasse“ oder direkt in die Onlinedatenbank www.bewegungs-check-mv.de. Dies kann, nach einer erfolgreichen Registrierung, durch die verantwortliche Lehrkraft oder einen Mitarbeiter des kooperierenden Stadt- oder Kreissportbundes erfolgen. Die Excel-Datei „Protokoll Klasse“ kann direkt in diese Onlinedatenbank hochgeladen werden. Darin enthaltene Testergebnisse und Fragebogendaten werden automatisch ausgelesen.

Elektronische Datenerfassung

Die elektronische Datenaufnahme ist zeitsparender und wird empfohlen. Die elektronische Dateneingabe kann entweder an einer festen Datenaufnahmestation durch einen „Zusatzlehrer“ oder aber, falls mehrere Tablets/Notebooks zur Verfügung stehen, durch die Testhelfer an den jeweiligen Stationen erfolgen. In der Praxis hat sich dafür die Verwendung eines großen Kastens als mobilen Schreibtisch an den jeweiligen Stationen bewährt. An diesem kann der Datenerfassende die Gruppen an den jeweiligen Stationen begleiten und die Daten sofort über einen Laptop eintragen. Die Verwendung einer Kabeltrommel zur Stromversorgung der einzelnen Stationen hat sich dabei als sinnvoll erwiesen. Für die Dateneingabe an einer festen Datenaufnahmestation empfiehlt es sich, Gruppen einzuteilen und Gruppenverantwortliche zu benennen, die die Protokolle nach jeder absolvierten Station zur festen Datenaufnahmestation bringen und sich nach deren Eingabe mit der Gruppe zur nächsten Station begeben. Findet die Datenaufnahme an mehreren Stationen statt, so können die Datenmasken nach der gesamten Messung zusammengeführt werden. Bei der parallelen Datenerfassung an mehreren Stationen wird die Eingabe über die Excel-Vorlagen empfohlen, da die direkte Eingabe in die Onlinedatenbank nur durch einen Benutzer zeitgleich erfolgen kann.





SCHRITT 5: ELEKTRONISCHE DATENÜBERMITTLUNG

Der LSB und die Universität Rostock halten für die Erfassung und Übermittlung der Testergebnisse die eigens für das Projekt BewegungsCHECK MV programmierte Onlinedatenbank www.bewegungs-check-mv.de vor, um die Testergebnisse von einem Eingabegerät der Lehrkraft bzw. des Kreis- und Stadtsportbundes (Nutzer) an einen Web-Server zu übertragen. Die Datenübertragung erfolgt SSL-verschlüsselt. Die Eingabe der Testdaten kann erst nach erfolgreicher Registrierung der Lehrkraft und/oder des Stadt- und Kreissportbundes bei dieser Onlinedatenbank erfolgen. Die Daten können, wie unter Punkt 4 beschrieben, im Vorfeld oder Nachgang der Testung direkt in die Onlinedatenbank eingetragen werden. Ebenso kann die Excel-Datei „Protokoll Klasse“ mit den Testergebnissen direkt hochgeladen werden. Werden die Daten der SuS im Vorfeld eingegeben, kann aus der Onlinedatenbank auch eine Excel-Datei für die Notierung der Testergebnisse generiert werden. Eine Speicherung des aktuellen Arbeitsstandes ist jederzeit möglich.

Um den Datenschutz zu gewährleisten, werden in der Onlinedatenbank keine personenbezogenen Daten (Vorname, Nachname) gespeichert. An Stelle dessen wird eine zufällige Zeichenfolge beim Anlegen eines Schülers/ einer Schülerin in der Datenbank abgelegt. Mittels einer Schlüsseldatei (Keyfile) ist es dem Nutzer möglich eine Zuordnung herzustellen. Es ist daher unabdingbar, dass vor der Abmeldung aus der Onlinedatenbank das bereitgestellte „Keyfile“ lokal auf dem Eingabegerät gespeichert wird. Bei erneuter Anmeldung des Nutzers muss dieses „Keyfile“ über den zugehörigen Button wieder hochgeladen werden. Nur mit diesem „Keyfile“ können die Namen der SuS für den Nutzer bei erneuter Verwendung der Onlinedatenbank de-anonymisiert werden. Ohne diese „Keyfile“ müssen die Daten erneut eingegeben werden!

Die anonymisierten Daten werden jährlich durch das Institut für Sportwissenschaft der Universität Rostock ausgewertet. Die gewonnenen Daten können zum einen als Grundlage für die Entwicklung von Interventionsmaßnahmen zur Bewegungs-, Sport- oder Talentförderung für Kinder genutzt werden (Individuelle Analyse) und zum anderen ein Gesamtbild des motorischen Entwicklungsstandes von Kindern in M-V erzeugen (Kollektive Analyse). Im Falle der jährlichen Wiederholung des Testverfahrens in den 3. Klassenstufe sogar im Längsschnitt.

Treten bei der Eingabe der Daten Fragen auf, so können die Projektverantwortlichen des LSB unter: support@bewegungs-check-mv.de kontaktiert werden.

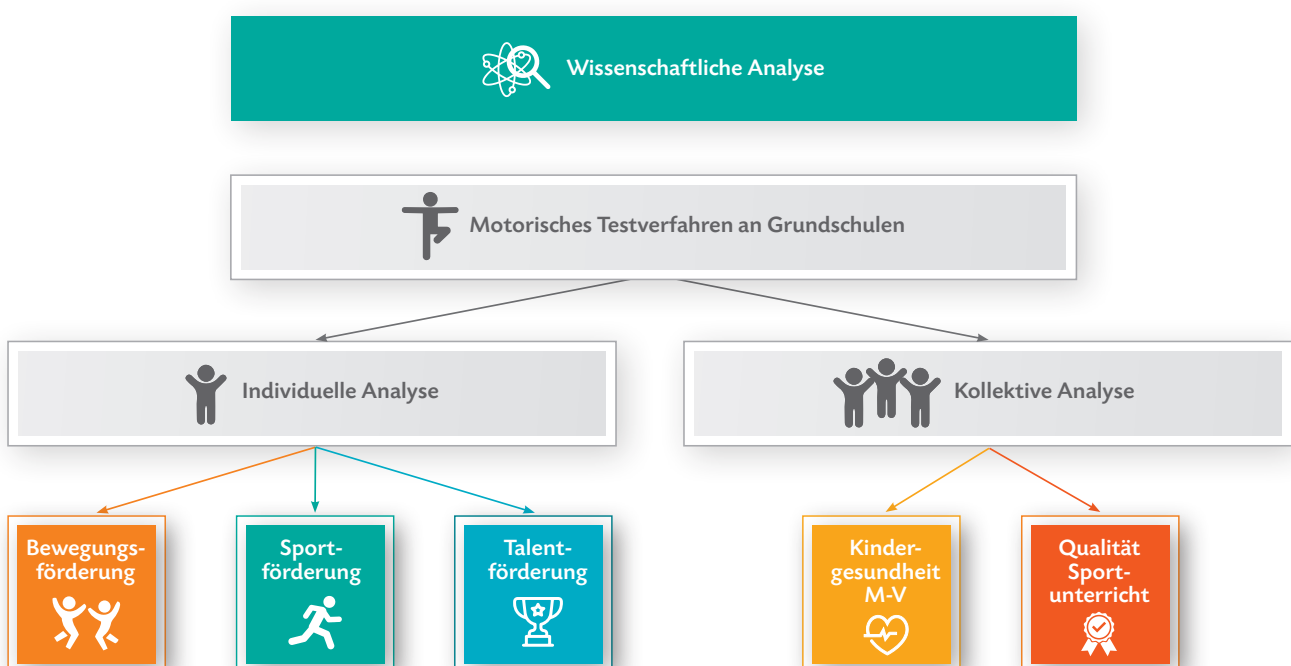


Abbildung 9: Wissenschaftliche Analysen im Projekt BewegungsCHECK MV



SCHRITT 6: DOWNLOAD UND INTERPRETATION DER AUSWERTUNGSMATERIALIEN

Unmittelbar nach Übertragung der Ergebnisse erhält der Nutzer (Lehrkraft und/oder des Stadt- und Kreissportbund) eine tabellarische Sofortauswertung aller eingegebenen Testdaten mit der Möglichkeit zur Sortierung, z.B. nach Testergebnissen, Altersstruktur oder Testaufgaben.

Ebenso steht der FitnessPASS zur Verfügung und kann den SuS z.B. zusammen mit dem Halbjahreszeugnis übergeben werden. Dieser kann als PDF-Datei stapelweise oder einzeln ausgedruckt werden. Darüber hinaus stellt der LSB den FitnessPASS als Druckvorlage zur Verfügung, in die die Testergebnisse aus der Onlinedatenbank eingedruckt werden können. Hier ist ebenfalls auswählbar, ob ein stapelweiser oder einzelner Ausdruck erfolgen soll.

Die Onlineplattform bietet außerdem die Möglichkeit Teilnahmeurkunden auszudrucken, die am Tag des EMOTIKON-Motorik-Tests oder direkt danach an die SuS übergeben werden können. Diese Teilnahmeurkunden können ebenfalls zum Eindrucken oder Beschriften beim LSB und/ oder seinen Stadt- und Kreissportbünden angefordert werden. So wird die Wartezeit bis zum Erhalt der FitnessPÄSSE überbrückt und ein direktes Feedback auch nach der Testung ermöglicht.

6.1 NORMWERTBERECHNUNG

Ausgangspunkt für die Normwerte in den Testaufgaben sind die Leistungen der Brandenburgischen Drittklässler aus den Schuljahren 2011/22 und 2022/2023 (N = 39.830). In einem zweiten Schritt wurde das Alter dieser SuS halbjahresweise gruppiert, z. B. 7,50–7,99 Jahre = Altersklasse (AK) 7,5 Jahre; 8,00–8,49 = AK 8,0 Jahre; [...]; 10,00–10,49 = AK10. Die Leistungen der SuS wurden je Geschlecht und Altersklasse in Quintile (bezeichnet als Leistungs-Quintile) eingeteilt. In jedem Quintil befinden sich 20 % der Testwerte der Gesamtstichprobe für die jeweilige Altersklasse und das entsprechende Geschlecht. Somit ergeben sich je Testaufgabe 5 Bewertungskategorien. Die Grenze zum Fähigkeitstalent entspricht der Grenze zu den Besten ~3% abhängig von Alter und Geschlecht. SuS die zum Zeitpunkt der Testung jünger als 7,5 Jahre bzw. älter als 10,5 Jahren werden in ihrer Leistung nach den Normwerten der nächstgelegenen Altersklasse bewertet.

Beim 20-m-Sprint und Sternlauf weisen niedrige Werte eine hohe Leistung aus. Somit wurden die Quintile entsprechend angepasst, so dass Quintil 1 das 81. bis 100. Perzentil darstellt. Quintil 2 das 61. bis 80. Perzentil, [...] und Quintil 5 das 1. bis 20. Perzentil.

Quintil	Berechnung	Bewertung
1	≤ 20. Perzentil	weit unter Durchschnitt
2	21. – 40. Perzentil	unter Durchschnitt
3	41. – 60. Perzentil	Durchschnitt
4	61. – 80. Perzentil	über Durchschnitt
5	≥ 81. Perzentil	weit über Durchschnitt

Tabelle 5: Bewertung der Testleistungen im EMOTIKON-Motorik-Test über Quintile

Normwerte

Einbeinstand¹ [s] (mit geschlossenen Augen max. 60 s) [\triangle Bestwert]

Leistungs- klasse/ Alters- klasse	Jungen						Mädchen					
	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent ²	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent ²
7,5 Jahre	≤ 5	6–9	10–15	16–27	≥ 28	60	≤ 6	7–12	13–21	22–43	≥ 44	60
8,0 Jahre	≤ 5	6–9	10–15	16–30	≥ 31	60	≤ 6	7–11	12–20	21–40	≥ 41	60
8,5 Jahre	≤ 5	6–9	10–16	17–32	≥ 33	60	≤ 7	8–12	13–22	23–46	≥ 47	60
9,0 Jahre	≤ 5	6–9	10–16	17–33	≥ 34	60	≤ 6	7–12	13–21	22–41	≥ 42	60
9,5 Jahre	≤ 5	6–9	10–14	15–28	≥ 29	60	≤ 6	7–11	12–18	19–35	≥ 36	60
10,0 Jahre	≤ 5	6–9	10–17	18–37	≥ 38	60	≤ 5	6–9	10–15	16–33	≥ 34	60

¹ Testaufgabe seit dem Schuljahr 2016/17.

² Fähigkeitstalent: Leistung entspricht jeweils den besten 3% in Abhängigkeit von Altersklassen und Geschlecht.

20-m-Sprint [s]

Leistungs- klasse/ Alters- klasse	Jungen						Mädchen					
	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent
7,5 Jahre	≥ 4,9	4,6–4,8	4,4–4,5	4,2–4,3	≤ 4,1	≤ 3,7	≥ 5,1	4,7–5,0	4,5–4,6	4,3–4,4	≤ 4,2	≤ 3,9
8,0 Jahre	≥ 4,8	4,5–4,7	4,3–4,4	4,1–4,2	≤ 4,0	≤ 3,7	≥ 5,0	4,7–4,9	4,5–4,6	4,3–4,4	≤ 4,2	≤ 3,8
8,5 Jahre	≥ 4,8	4,5–4,7	4,3–4,4	4,1–4,2	≤ 4,0	≤ 3,6	≥ 4,9	4,6–4,8	4,4–4,5	4,2–4,3	≤ 4,1	≤ 3,7
9,0 Jahre	≥ 4,8	4,5–4,7	4,3–4,4	4,1–4,2	≤ 4,0	≤ 3,6	≥ 5,0	4,7–4,9	4,5–4,6	4,2–4,4	≤ 4,1	≤ 3,7
9,5 Jahre	≥ 4,9	4,6–4,8	4,3–4,5	4,1–4,2	≤ 4,0	≤ 3,6	≥ 5,0	4,7–4,9	4,5–4,6	4,2–4,4	≤ 4,1	≤ 3,7
10,0 Jahre	≥ 4,9	4,6–4,8	4,3–4,5	4,1–4,2	≤ 4,0	≤ 3,6	≥ 5,0	4,7–4,9	4,5–4,6	4,2–4,4	≤ 4,1	≤ 3,8

Medizinballstoßen [m]

Leistungs- klasse/ Alters- klasse	Jungen						Mädchen					
	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent
7,5 Jahre	≤ 3,0	3,1–3,4	3,5–3,7	3,8–4,1	≥ 4,2	≥ 5,6	≤ 2,6	2,7–2,9	3,0–3,2	3,3–3,7	≥ 3,8	≥ 4,3
8,0 Jahre	≤ 3,2	3,3–3,6	3,7–3,9	4,0–4,3	≥ 4,4	≥ 5,2	≤ 2,8	2,9–3,1	3,2–3,4	3,5–3,8	≥ 3,9	≥ 4,6
8,5 Jahre	≤ 3,3	3,4–3,7	3,8–4,1	4,2–4,5	≥ 4,6	≥ 5,4	≤ 2,9	3,0–3,3	3,4–3,6	3,7–4,0	≥ 4,1	≥ 4,8
9,0 Jahre	≤ 3,4	3,5–3,8	3,9–4,2	4,3–4,6	≥ 4,7	≥ 5,6	≤ 2,9	3,0–3,3	3,4–3,6	3,7–4,0	≥ 4,1	≥ 4,9
9,5 Jahre	≤ 3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	4,3–4,7	≥ 4,8	≥ 5,7	≤ 3,0	3,1–3,4	3,5–3,7	3,8–4,2	≥ 4,3	≥ 5,2
10,0 Jahre	≤ 3,4	3,5–3,9	4,0–4,3	4,4–4,7	≥ 4,8	≥ 5,7	≤ 3,1	3,2–3,5	3,6–3,8	3,9–4,3	≥ 4,4	≥ 5,3

Normwerte

Standweitsprung [cm]

Leistungs- klasse/ Alters- klasse	Jungen						Mädchen					
	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent
7,5 Jahre	≤ 111	112–121	122–130	131–139	≥ 140	≥ 155	≤ 108	109–116	117–125	126–137	≥ 138	≥ 152
8,0 Jahre	≤ 111	112–124	125–134	135–145	≥ 146	≥ 165	≤ 104	105–114	115–124	125–135	≥ 136	≥ 156
8,5 Jahre	≤ 112	113–124	125–134	135–148	≥ 149	≥ 170	≤ 106	107–118	119–128	129–139	≥ 140	≥ 160
9,0 Jahre	≤ 110	111–124	125–134	135–149	≥ 150	≥ 170	≤ 104	105–114	115–124	125–137	≥ 138	≥ 160
9,5 Jahre	≤ 108	109–120	121–130	131–144	≥ 145	≥ 169	≤ 100	101–112	113–122	123–133	≥ 134	≥ 155
10,0 Jahre	≤ 106	107–119	120–129	130–144	≥ 145	≥ 170	≤ 100	101–110	111–119	120–135	≥ 136	≥ 160

Sternlauf [s]

Leistungs- klasse/ Alters- klasse	Jungen						Mädchen					
	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent
7,5 Jahre	≥ 30,1	26,8–30,0	24,3–26,7	22,3–24,2	≤ 22,2	≤ 19,6	≥ 30,5	27,9–30,4	26,3–27,8	24,3–26,2	≤ 24,2	≤ 21,3
8,0 Jahre	≥ 29,0	26,3–28,9	24,3–26,2	22,6–24,2	≤ 22,5	≤ 19,5	≥ 29,7	27,1–29,6	25,3–27,0	23,5–25,2	≤ 23,4	≤ 20,4
8,5 Jahre	≥ 28,6	25,8–28,5	24,0–25,7	22,1–23,9	≤ 22,0	≤ 19,1	≥ 29,4	26,7–29,3	24,9–26,6	23,0–24,8	≤ 22,9	≤ 19,9
9,0 Jahre	≥ 28,9	26,1–28,8	24,1–26,0	22,1–24,0	≤ 22,0	≤ 19,1	≥ 29,8	27,0–29,7	25,1–26,9	23,1–25,0	≤ 23,0	≤ 20,0
9,5 Jahre	≥ 29,4	26,4–29,3	24,5–26,3	22,5–24,4	≤ 22,4	≤ 19,1	≥ 30,2	27,6–30,1	25,5–27,5	23,6–25,4	≤ 23,5	≤ 20,5
10,0 Jahre	≥ 29,1	26,2–29,0	24,4–26,1	22,7–24,3	≤ 22,6	≤ 19,8	≥ 30,2	27,5–30,1	25,8–27,4	23,3–25,7	≤ 23,2	≤ 19,9

6-min-Lauf [m]

Leistungs- klasse/ Alters- klasse	Jungen						Mädchen					
	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent	weit unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durch- schnitt	über Durch- schnitt	weit über Durch- schnitt	Fähig- keits- talent
7,5 Jahre	≤ 879	880–977	978–1062	1063–1133	≥ 1134	≥ 1312	≤ 832	833–918	919–980	981–1061	≥ 1062	≥ 1191
8,0 Jahre	≤ 891	892–981	982–1062	1063–1143	≥ 1144	≥ 1305	≤ 828	829–917	918–980	981–1055	≥ 1056	≥ 1215
8,5 Jahre	≤ 882	883–989	990–1071	1072–1151	≥ 1152	≥ 1314	≤ 828	829–917	918–989	990–1071	≥ 1072	≥ 1215
9,0 Jahre	≤ 855	856–971	972–1044	1045–1134	≥ 1135	≥ 1314	≤ 810	811–908	909–976	977–1062	≥ 1063	≥ 1206
9,5 Jahre	≤ 817	818–927	928–1025	1026–1116	≥ 1117	≥ 1304	≤ 789	790–872	873–945	946–1043	≥ 1044	≥ 1197
10,0 Jahre	≤ 809	810–918	919–1025	1026–1107	≥ 1108	≥ 1292	≤ 782	783–873	874–954	955–1043	≥ 1044	≥ 1254

Leistungen, die auf ein MOTORISCHES TALENT hinweisen:

1. MULTITALENT

- a) In mindestens **vier der sechs Testaufgaben** wird eine individuelle Leistung von „weit überdurchschnittlich“ (5. Leistungs-Quartil, siehe Tab. 5) und in den verbliebenen Testaufgaben mindestens eine „durchschnittliche“ Leistung (3. Leistungs-Quartil) erreicht **oder**
- b) der Durchschnitt aus **allen sechs Testaufgaben** liegt über 4,0 (beste 40%)

Begründung für die Anwendung der Berechnungskategorie:

Ein gutes Leistungsvermögen in allen motorischen Basisfähigkeiten weist auf eine harmonische motorische Entwicklung hin und bietet eine optimale Grundlage zur vielfältigen sportlichen Förderung.

2. FÄHIGKEITSTALENT

In **einer Testaufgabe** zählt die individuelle Leistung zu den **besten 3 Prozent** aller in dieser Aufgabe erbrachten Leistungen

Begründung für die Anwendung der Berechnungskategorie:

Bei der Multitalentkategorie kann es passieren, dass aufgrund fehlender Ergebnisse oder geringer Leistungen in einzelnen Testaufgaben das herausragende Leistungsvermögen in einer Testaufgabe unerkannt bleibt. Mit der Fähigkeitskategorie soll vermieden werden, dass z. B. einem Schüler/einer Schülerin mit herausragender Ausdauerleistung, aber geringer Armkraft ungerechtfertigter Weise nicht an die Sportfördermöglichkeiten empfohlen werden, die sich der Auswertung anschließen.

Leistungen die auf MOTORISCHE ENTWICKLUNGSDEFIZITE hinweisen:

MULTIPLE MOTORISCHE ENTWICKLUNGSDEFIZITE

- a) In **vier der sechs Testaufgaben** fällt die individuelle Leistung in das **1. Leistungs-Quartil** (schlechteste 20 %) **oder**
- b) der Durchschnitt aus **allen 6** Leistungs-Quintilen ist schlechter als oder gleich 1,5 (schlechteste 30 %)

Begründung für die Anwendung der Berechnungskategorie:

weit unterdurchschnittliche Leistungen in der Mehrheit der über den Motorik-Test getesteten Basisfähigkeiten können als Hinweis für einen motorischen Förderbedarf angesehen werden.

Die verwendeten Berechnungskategorien und auf deren Basis diagnostizierte Defizite sind lediglich eine Möglichkeit, auf motorische Leistungsschwächen/-rückstände aufmerksam zu machen. Sie dienen als **Empfehlung**, eine gezielte Bewegungsförderung der betreffenden Schüler/-in mit deren Eltern zu thematisieren und möglichst in die Wege zu leiten.

6.2 ALTERSKLASSEN

Durch die mit einem Stichtag gesetzlich festgeschriebene Schulpflicht kann sich das Lebensalter von SuS derselben Jahrgangsstufe (JST) generell um bis zu einem Jahr unterscheiden. Zusätzlich vergrößern Voreinschulung, Rückstufung und die flexible Eingangsphase den Altersunterschied. Da die motorische Leistung je nach Fähigkeitsbereich mehr oder weniger deutlich von der biologischen Entwicklung (z. B. Körperhöhe und -gewicht) abhängt, haben ältere Kinder bisweilen einen Leistungsvorteil. Um die Bewertung gerechter zu gestalten und die Vergleichbarkeit der Schülerleistungen untereinander zu erhöhen, wurden halbjahresweise Altersklassen (AK) gebildet: AK 7,5 Jahre; AK 8,0; AK 8,5; AK 9,0; AK 9,5 und AK 10,0.

Anmerkung

Für die Wahrung eines objektiven Leistungsvergleichs aller SuS bitten wir Sie, die Testaufgaben nach den im Testmanual festgeschriebenen Standards zu realisieren. Sollten keine Angaben zum Geschlecht und Geburtsdatum der SuS vorliegen, kann keine Auswertung der Daten erfolgen!



SCHRITT 7: UMSETZUNG DER BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

7.1 BEWEGUNGSFÖRDERANGEBOTE

Kinder mit unterdurchschnittlichen Ergebnissen im EMOTIKON-Motorik-Test sollen ein individuell angepasstes mehrwöchiges Bewegungsförderangebot erhalten. Dieses kann im Rahmen der Verwaltungsvorschrift „Ganz-tätig Lernen“ sowie als Kooperationsangebot im Landesprogramm „Gemeinsam Sport in Schule & Verein“ mit Sportvereinen/Institutionen/Sportverbänden/Privatpersonen eingerichtet werden. Dabei kann sehr gut an bereits bestehende Kooperationen angeknüpft werden.

Das Bewegungsangebot muss so aufgebaut sein, dass es alle motorischen Grundfähigkeiten gleichermaßen zu verbessern hilft und zugleich eine Akzentuierung (z. B. durch Übungsauswahl und Intensität) entsprechend der individuellen Voraussetzungen der Kinder ermöglicht. Zugleich soll sich das Angebot nach den Bedürfnissen der teilnehmenden Kinder richten, um sie längerfristig für Bewegung und Sport zu begeistern.

Als konzeptionelle Vorlagen für das Bewegungsangebot bieten sich z. B. die evaluierten Programme „Henriettas bewegte Schule“ der AOK NORDOST oder „Präventives Gesundheitstraining für Kinder“ des DOSB e.V. an, die auch nach § 20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst werden können.

Darüber hinaus haben die Projektbeteiligten die Möglichkeit, eigene wirksame Konzepte zur Bewegungsförderung umzusetzen.

Die Durchführung der Bewegungsförderangebote durch ausgebildete Sportlehrkräfte ist ausdrücklich wünschenswert. Zusätzlich können lizenzierte DOSB-Übungsleiter eingesetzt werden. Fachfremd unterrichtende Lehrkräfte und Seiteneinsteiger können bei Bedarf im Rahmen des Projektes ein zusätzliches Qualifizierungsangebot des LSB erhalten.





7.2 SPORTFÖRDERUNG

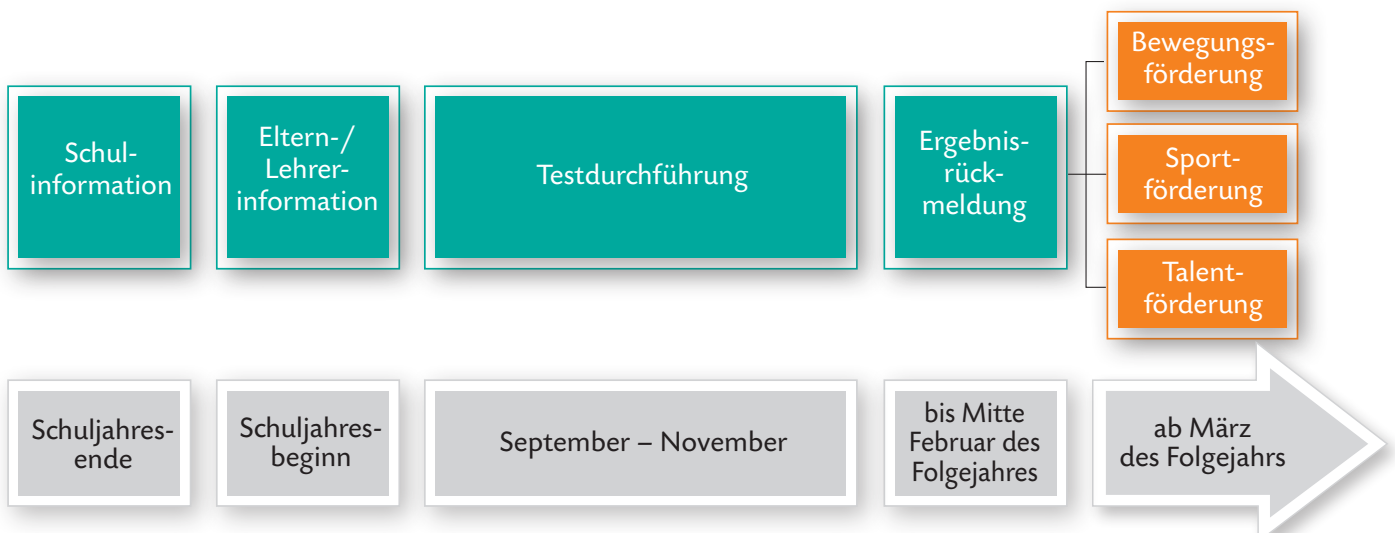
Kindern mit „durchschnittlichen“ Ergebnissen im EMOTIKON-Motorik-Test sollten durch die Lehrkraft vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten aufgezeigt werden. Dies kann zum einen im Sportunterricht selbst, jedoch auch - wie im Falle der Bewegungsförderangebote - im Rahmen von Kooperationen auf der Grundlage der Verwaltungsvorschrift „Ganztäglich Lernen“ sowie des Landesprogramms „Gemeinsam Sport in Schule & Verein“ realisiert werden. Dabei kann sehr gut an bereits bestehende Kooperationen angeknüpft werden.

Die Datenbanken der Sportjugend M-V sowie des Ministeriums für Bildung und Kindertagesförderung, deren Pflege der Serviceagentur „Ganztäglich lernen“ M-V obliegt, können hier als Hilfestellung dienen. Ebenso die Ver-einsuche des LSB. Bei der Vermittlung der SuS in die entsprechenden Kooperationen sollten die individuellen Testergebnisse genutzt werden, um die jeweilige passende Sportart für die SuS zu finden. Hierfür ist es auch notwendig, dass die Sportlehrkräfte und Projektbeteiligten den Blick für die Eignung der SuS für bestimmte Sportarten entwickeln bzw. besitzen. Mit Hilfe eines Schulungsangebotes des LSB in Zusammenarbeit mit den Landesfachverbänden und Sportvereinen können die Projektbeteiligten in die Lage versetzt werden, ihre Kompetenzen diesbezüglich zu schärfen.

Dadurch erlangen sie Handlungssicherheit in Bezug auf den Ausbildungsgrad der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ihrer SuS, auf die Einschätzung welche sportmotorischen Fähigkeiten für welche Sportart benötigt werden und wie sich die regionalen Sportstrukturen darstellen. So ist eine individuelle Förderung und Forderung ihrer SuS gewährleistet und lebenslangem Sporttreiben durch Freude an Bewegung, Spiel und Sport Vorschub geleistet.

7.3 TALENTFÖRDERUNG

Kinder mit überdurchschnittlich guten Ergebnissen im EMOTIKON-Motorik-Test sowie Kinder mit einer Empfehlung von ihrer Lehrkraft werden über den FitnessPASS eingeladen, an Sportveranstaltungen in der Region ihres Heimatortes teilzunehmen. Diese werden vom LSB in Zusammenarbeit mit Kreis- und Stadtsportbünden, Sportvereinen und Landesfachverbänden organisiert, um ein Zusammentreffen der Talente und Sportvereine sowie Landesstützpunkte auf lokaler Ebene zu ermöglichen. Die Kinder erhalten dabei einen aktiven Einblick in die Sportangebote der regionalen Sportvereine und können ihr Talent in mehreren Sportarten unter fachkundiger Betreuung erproben. Im Stationsbetrieb werden dafür verschiedene sportliche Aufgaben gestellt, bei denen die Kinder ihr motorisches Können in sportartbezogenen Aufgaben unter Beweis stellen und die Bewegungsvielfalt der vertretenen Sportarten kennen lernen können. Insbesondere bei noch nicht sportlich organisierten Kindern soll Interesse und Begeisterung für den Sport im Verein mittels Einladungen zu Schnuppertrainings geweckt werden. Zur Einschätzung der anthropometrischen Voraussetzungen und Anlagen empfiehlt es sich, beide Elternteile zu Sportveranstaltungen einzuladen.



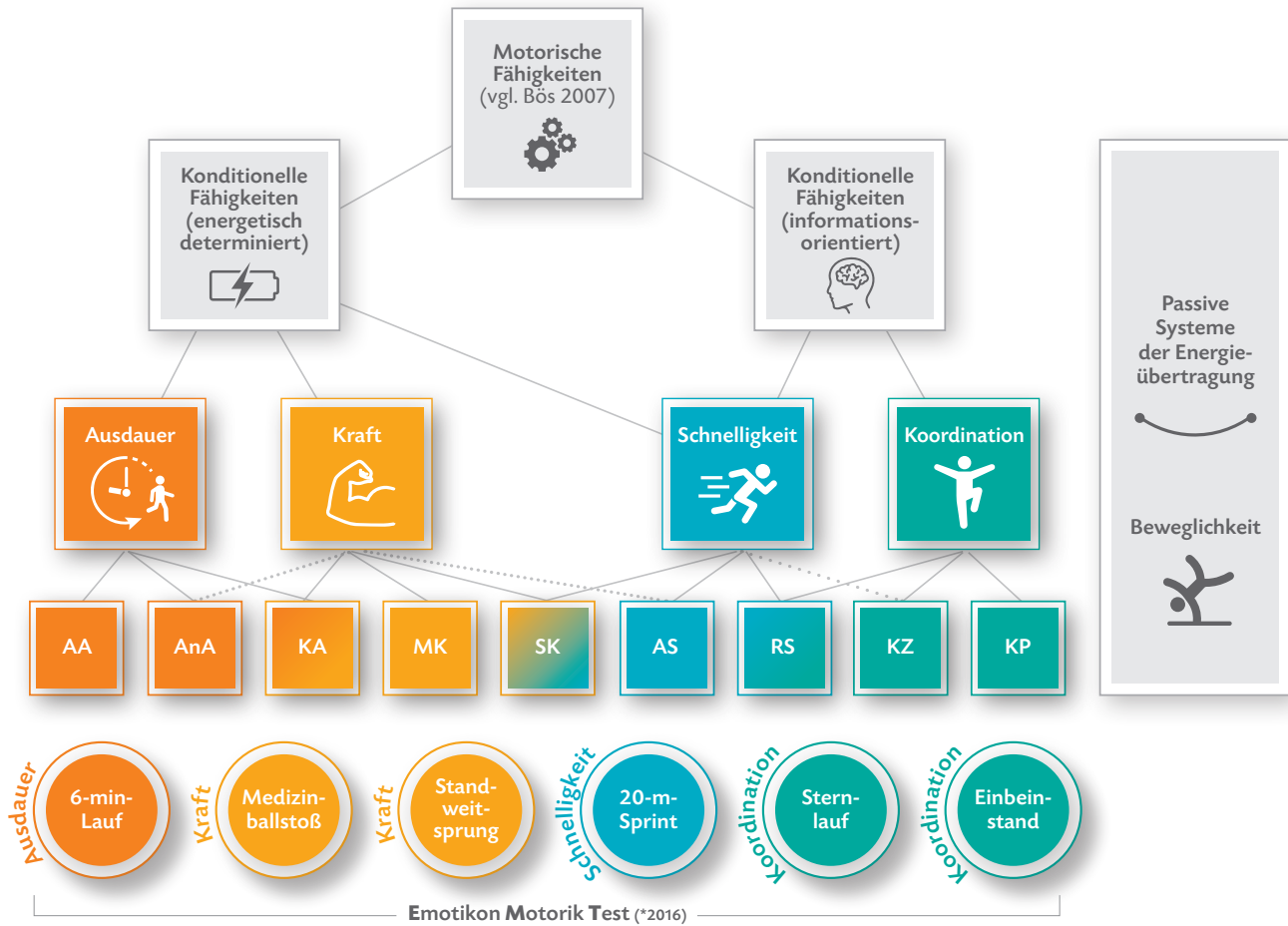
QUELLENVERZEICHNIS

- Bormann, A. (2016). Wissenschaftliche Analyse im Rahmen der Implementierung des Einbeinstandtests in der Primarstufe im Land Brandenburg (EMOTIKON-Studie) – Überprüfung der Reliabilität und Normwertbildung. Unveröffentlichte Master Thesis, Universität Potsdam.
- Bös, K. (2000). AST 6–11 Allgemeiner sportmotorischer Test für Kinder von 6 bis 11 Jahren. *Haltung und Bewegung*, 20(2), 5–16.
- Bös, K., Opper, E., Woll, A., Liebisch, R., Breithecker, D. & Kremer, B. (2001). Das Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K) [Karlsruher testsystem for physical fitness testing of children (KATS-K)]. *Haltung und Bewegung*, 21(4, special issue).
- Bös, K., Schlenker, L., Lämmle, L., Müller, H., Oberger, J., Seidel, I. & Tittlbach, S. (2009). Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18). Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft. Ad-hoc-Ausschuss „Motorische Tests für Kinder und Jugendliche“. Hamburg: Feldhaus.
- Faude, O., Nowacki, P. E. & Urhausen, A. (2004). Vergleich ausgewählter (unblutiger) Testverfahren zur Bestimmung der kardiopulmonalen Ausdauer bei Schulkindern. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55(9), 232–236.
- Fernandez-Santos, J. R., Ruiz, J. R., Cohen, D. D., Gonzalez-Montesinos, J. L. & Castro-Pinero, J. (2015). Reliability and Validity of Tests to Assess Lower-Body Muscular Power in Children. *J Strength Cond Res*, 29(8), 2277–2285.
- Fjortoft, I., Pedersen, A. V., Sigmundsson, H. & Vereijken, B. (2011). Measuring physical fitness in children who are 5 to 12 years old with a test battery that is functional and easy to administer. *Phys Ther*, 91(7), 1087–1095.
- Granacher, U. & Golle, K. (2016). Studie zur Generierung von Normwerten und die Prüfung der Reliabilität des Einbeinstands- und Standweitsprungtests – im Kontext der Modifikation des Testprofils zur Befundung von Bewegungsstörungen im Rahmen der Schuleingangsuntersuchung (Abschlussbericht). Universität Potsdam: internes Dokument.
- Lawrenz, W. & Stemper, T. (2012). Vergleich von 6-Minuten-Lauf-Test und maximaler Sauerstoffaufnahme von 8–10-jährigen Schulkindern. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 63(4), 102–105.
- MBJS. (2002). Jugend trainiert für Olympia-Wettkampfprogramm für Grundschulen (3. Klasse) im Land Brandenburg [German School Sport Contest “Youth trains for Olympia” (grade 3) of the Federal State Brandenburg]. Potsdam: B. u. S. M. o. E. Ministerium für Jugend, Youth and Sports of the federal state Brandenburg]
- Schulz, S. (2013). Die Reliabilität des Sternlaufs und des Medizinballstoßes im EMOTIKON-Test [The reliability of the Star co-ordination run and the 1-kg medicine ball push – physical fitness tests used in the EMOTIKON-study]. Unveröffentlichte B. Ed., University of Potsdam. Unpublished.

Quellenangaben zur Testdurchführung und den Hauptgütekriterien

Einbeinstand:	Bormann (2016), Granacher & Golle (2016)
20-m-Sprint:	Bös et al. (2009), Fjortoft et al. (2011)
Medizinballstoßen:	Bös et al. (2001), Schulz (2013), Bös (2000)
Standweitsprung:	Bös et al. (2009), Fjortoft et al. (2011), Fernandez-Santos et al. (2015)
Sternlauf:	MBJS (2002), Schulz (2013)
6-Minuten-Lauf:	Bös et al. (2009), Lawrenz & Stemper (2012), Fjortoft et al. (2011), Faude et al. (2004)
Rumpfbeugen:	Bös et al. (2009)

WAS WIRD GETESTET?



Mit freundlicher Genehmigung durch:

Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft
 Prof. Dr. Urs Granacher (Leitung)
 Forschungsschwerpunkt Kognitionswissenschaften
 Humanwissenschaftliche Fakultät – Universität Potsdam

NOTIZEN

Danke fürs
Mitmachen!

