

STERNLAUF

Zu prüfende motorische Leistungsdimension:
KOORDINATION UNTER ZEITDRUCK
(SCHNELLIGKEITSAUSDAUER)

Materialien:

- Stoppuhr, 5 Medizinbälle (MB), Maßband, 5 Gummiringe oder Kreppband

Durchführung:

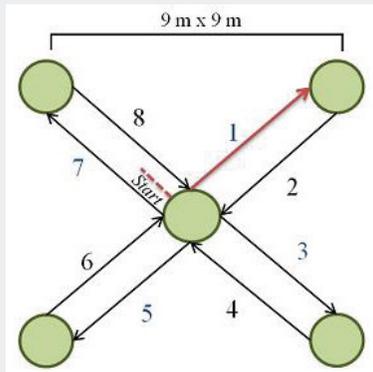
- Start links neben dem MB in der Mitte des Feldes, der mit rechter Hand berührt wird
- **selbstständiger Start** ohne externes **Signal**
- MB nach den vorgegebenen Laufwegen und -formen ablaufen und jeden Ball mit einer Hand berühren

Ergebnisaufnahme:

- auf 1/10 Sekunde genau

Hinweise:

- zwei Versuche – Bestwert zählt
- gemeinsamer Probedurchlauf
- Laufwege/-formen beachten
- Sidesteps vorher genau erläutern



RUMPFBEUGE

Zu prüfende motorische Leistungsdimension:
RUMPFBEWEGLICHKEIT

Materialien:

- Messvorrichtung, Hocker oder Kastenoberteil oder Langbank

Durchführung:

- Stand barfuß mit geschlossenen Füßen auf Hocker hinter der „Zentimeter-Skala“
- Fußspitzen schließen mit Hockerrand/Messvorrichtung ab
- unter Ausatmung bei gestreckten Beinen den Oberkörper nach vorne beugen und Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach unten führen
- **Endposition 2 s halten**

Ergebnisaufnahme:

- auf 1 Zentimeter genau (Mittelfinger)

Hinweise:

- zwei Versuche – Bestwert zählt
- **langsames Absenken** des Rumpfes, **kein Nachfedern**



6-MIN-LAUF

Zu prüfende motorische Leistungsdimension:
AEROBE AUSDAUER

Materialien:

- Stoppuhr, 6 Markierungshütchen, Maßband, (Kreppband)

Durchführung:

- Lauf um ein Volleyballfeld (9 x 18 m = 54 m), an Eckpunkten die Markierungshütchen je 50 cm nach innen versetzen
- mit Schlusspfeiff stehen bleiben
- vorgehen zum nächsten Kegel

Ergebnisaufnahme:

- auf 9 m genau, Angabe in Meter, ohne Dezimalstelle

Hinweise:

- ein Versuch; Anfeuern erlaubt!
- max. 12 Teilnehmer pro Lauf, max. 2 Teilnehmer starten an einem Kegel
- mindestens zwei Testhelfer

KONTAKT

Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung
Sachsen-Anhalt

Riebeckplatz 9, 06110 Halle

Durchführung – Helge Streubel

Tel.: (0345) 2042-238

E-Mail: helge.streubel@sachsen-anhalt.de

Datenerfassung und -auswertung

E-Mail: LISA-leistungserhebungen-lsa@sachsen-anhalt.de



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für Bildung

LANDESINSTITUT FÜR SCHULQUALITÄT UND
LEHRERBILDUNG (LISA)

SPORT-MOTORIK-TEST

im Schuljahrgang 3



INFORMATIONEN
FÜR SCHULEN

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Mithilfe der Testdaten soll ein objektiver und repräsentativer Überblick über die motorische Leistungsfähigkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler im Schuljahrgang 3 gegeben werden.

Bitte beachten Sie deshalb unbedingt die folgenden Hinweise:

Üben Sie die einzelnen Testaufgaben nicht vor der Testung. Durch eine Verfälschung der Testergebnisse ist vor allem den Kindern mit motorischen Defiziten langfristig nicht geholfen.

Lassen Sie der Testdurchführung eine allgemeine, sportunterrichtstypische Erwärmung vorausgehen, um die Schülerinnen und Schüler auf die im Test geforderte maximale Leistungserbringung vorzubereiten.

Führen Sie keine speziell vorbereitenden Übungen durch wie etwa ein Dehnprogramm für das Rumpfbeugen.

Berücksichtigen Sie die Reihenfolge der Testdisziplinen gemäß Datenerfassungstabelle.

Der 20-m-Sprint muss von allen Schülerinnen und Schülern als erste Aufgabe und der 6-min-Lauf als letzte Aufgabe getestet werden.

Die Reihenfolge der übrigen Aufgaben kann frei gewählt werden.

20-M-SPRINT

Zu prüfende motorische Leistungsdimension:

AKTIONSSCHNELLIGKEIT

Materialien:

- Stoppuhr, Maßband, Kreppband, 4 Markierungshütchen

Durchführung:

- Hochstart in Schrittstellung an der Startlinie auf ein akustisches Signal (z. B. Startklappe)
- Startkommando: „Auf die Plätze, los!“

Ergebnisaufnahme:

- auf 1/10 Sekunde genau

Hinweise:

- zwei Versuche – Bestwert wird notiert
- genügend Platz zum Auslaufen, um zu verhindern, dass Schüler vor der Ziellinie abstoppen (eventuell zusätzliche Absicherung durch aufgestellten Weichboden)



MEDIZINBALLSTOSSEN

Zu prüfende motorische Leistungsdimension:

SCHNELLKRAFT DER OBEREN EXTREMITÄT

Materialien:

- 1-kg-Medizinball (MB), Maßband, 2 Markierungshütchen, Kreppband

Durchführung:

- **aufrechter**, paralleler Stand an der Abstoßlinie
- MB wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten – Ellbogen befinden sich hinter dem MB
- beidhändiger Stoß
- Stoßrichtung schräg nach oben

Ergebnisaufnahme:

- auf 10 Zentimeter genau

Hinweise:

- zwei Versuche – Bestwert wird notiert
- Schwungholen durch Rückneigung des Oberkörpers ist erlaubt!



STANDWEITSPRUNG

Zu prüfende motorische Leistungsdimension:

SCHNELLKRAFT DER UNTEREN EXTREMITÄT

Materialien:

- Maßband, 2 Markierungshütchen, (Kreppband)

Durchführung:

- paralleler, hüftbreiter Stand an der Absprunglinie, Beugung der Knie
- beidbeiniger Absprung unter Ausnutzung des Armschwungs und Streckung der Knie
- beidbeinige Landung

Ergebnisaufnahme:

- auf 1 Zentimeter genau
- Abstand zwischen Absprunglinie und Ferse des hinteren Fußes (bei nicht paralleler Landung)

Hinweise:

- zwei Versuche – Bestwert wird notiert
- Sprung auf dem Hallenboden - keine Unterlagerung!
- Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen stellt einen Fehlversuch dar

