

## STERNLAUF

Zu prüfende motorische Leistungsdimension:  
**KOORDINATION UNTER ZEITDRUCK**  
**(SCHNELLIGKEITSAUSDAUER)**

### Materialien:

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

### Durchführung:

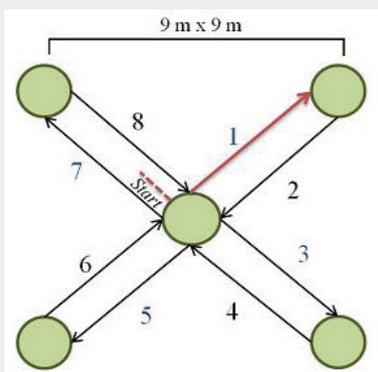
- Start links neben dem MB in der Mitte des Feldes, der mit rechter Hand berührt wird
- **selbstständiger Start** ohne externes **Signal**
- MB nach den vorgegebenen Laufwegen und -formen ablaufen und jeden Ball mit einer Hand berühren

### Ergebnisaufnahme:

- auf 1/10 Sekunde genau

### Hinweise:

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



- 1 = vorwärts laufen
- 2 = rückwärts laufen
- 3 = Sidesteps rechts
- 4 = Sidesteps links
- 5 = rückwärts laufen
- 6 = vorwärts laufen
- 7 = Sidesteps links
- 8 = Sidesteps rechts

## 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  
Helge Streubel - Durchführung  
Tel.: (0345) 2042-238  
E-Mail: helge.streubel@sachsen-anhalt.de  
Fachgruppe 22 - Datenerfassung und -auswertung  
E-Mail: LISA-leistungserhebungen-lsa@sachsen-anhalt.de



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

