

Erfassungsbogen Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen



Name/ID: _____ Geburtsdatum: ____ . ____ . ____ Geschlecht: männlich weiblich

Testdatum: ____ . ____ . ____ Größe: __ , __ m

Testort: _____ Einrichtung, Gruppe: _____ Gewicht: __ , __ kg

20 m-Sprint Durchgang 1: ____ , ____ sec Durchgang 2: ____ , ____ sec Bester Durchgang: ____ , ____ sec

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Externer Starter
- Zeitnahme auf Höhe der Ziellinie

Balancieren rückwärts 6cm-Balken 4,5cm-Balken 3cm-Balken Summe aller Schritte: ____ Schritte

- Erklärung und Demonstration
- Pro Balken: 1x vor- und 1x rückwärts zur Probe, dann 2 Durchgänge
- Der 1. Schritt zählt nicht
- Max. 8 Punkte pro Durchgang

1. ____ Schritte 1. ____ Schritte 1. ____ Schritte

2. ____ Schritte 2. ____ Schritte 2. ____ Schritte

Seitliches Hin- u. Herspringen Durchgang 1: ____ Sprünge Durchgang 2: ____ Sprünge Mittelwert: ____ , ____

- Erklärung und Demonstration
- 5 Probesprünge
- 2 Durchgänge à 15 sec
- 1 Minute Pause zwischen Durchgängen

Rumpfbeuge Durchgang 1: +/- ____ , ____ cm Durchgang 2: +/- ____ , ____ cm Bester Durchgang: +/- ____ , ____ cm

- Ohne Schuhe!
- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Finger über Fußsohle = Negativer Wert (-); Finger unter Fußsohle = Positiver Wert

Liegestütz Anzahl: ____

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang à 40 sec

Sit-ups Anzahl: ____

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang à 40 sec

Standweitsprung Durchgang 1: ____ cm Durchgang 2: ____ cm Bester Durchgang: ____ cm

- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 gültige Versuche

6-Minuten-Lauf Anzahl der Runden: ____ Reststrecke: ____ m Gesamtstrecke: (Anzahl der Runden x 54) + Restmeter ____ m

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- Vorher Schnürsenkel kontrollieren!

														18		
															9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

