

# Sport



## Motorischer Test 2-B für die NRW-Sportschulen Leichtathletik



## IMPRESSUM

### Motorischer Test 2 für die NRW-Sportschulen – Testanleitung MT2-B Leichtathletik

#### Herausgeber

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Haroldstraße 4  
40213 Düsseldorf  
Telefon: 0211 837-02  
info@mfkjks.nrw.de  
www.mfkjks.nrw.de

#### NRW-Expertengruppe

Prof. Dr. Klaus Bös, Markus Kubillus, PD Dr. Ilka Seidel

#### Autoren

PD Dr. Ilka Seidel, Cornelia Moll & Prof. Dr. Klaus Bös

#### Redaktion

Dr. Ulrike Kraus (MFKJKS NRW)  
PD Dr. Ilka Seidel, Christina Grüneberg, Cornelia Moll  
(FoSS)

#### Fotos

Denis Kuvaev/www.shutterstock.com

#### Kontakt

FoSS – Forschungszentrum für den Schulsport  
und den Sport von Kindern und Jugendlichen  
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721 608-48514  
Telefax: 0721 608-44841  
info@foss-karlsruhe.de  
www.foss-karlsruhe.de

#### Illustrationen/Gestaltung

media team Duisburg

#### Druck

jva druck + medien

#### © 2014/MFKJKS

1. Auflage  
500 Stück  
Düsseldorf, Mai 2014

#### Hinweis

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerberinnen bzw. Wahlbewerbern oder Wahlhelferinnen bzw. Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

# Testbeschreibung für die Testaufgaben in der Leichtathletik

## 1 Einleitung

Der Motorische Test 2-B Leichtathletik für Nordrhein-Westfalen (MT2-B Leichtathletik) besteht aus vier sportartspezifischen Einzelaufgaben. Diese Testaufgaben wurden so ausgewählt, dass sie das Spektrum der motorischen Fähigkeiten, die für die Sportart Leichtathletik besonders wichtig sind, möglichst vollständig abdecken und die Testaufgaben auch in der Praxis gut durchführbar sind.

Auf der Realisierungsebene werden Fähigkeiten immer über konkrete Testaufgaben und damit auch über Fertigkeiten und Bewegungshandlungen operationalisiert. Durch die Zuordnung in einer Matrixstruktur ist der Zusammenhang in Tab. 1.1 gut erkennbar.

Angelehnt an Bös (1987, S. 103)<sup>1</sup> werden in der Taxonomie von Testaufgaben die drei Einteilungsdimensionen Fähigkeitsstruktur, Struktur der Handlungsumgebung und Aufgabenstruktur unterschieden. Für die Differenzierung der motorischen Fähigkeiten wird die Systematisierung in die abgebildeten zehn motorischen Fähigkeiten übernommen. Bei der Differenzierung der Aufgabenstruktur, orientiert an den früheren Arbeiten von Gentile (2000)<sup>2</sup>, Gentile et. al. (1975)<sup>3</sup> und Higgins (1977)<sup>4</sup>, können Lokomotionsbewegungen (Sprünge, Läufe und Gehen), Teilkörperbewe-

gungen mit Ortsveränderung (differenziert nach obere Extremitäten, Rumpf, untere Extremitäten) und Tätigkeiten ohne Ortsveränderung (Haltungen, isometrische Muskelkontraktion) klassifiziert werden.

Da dieses Raster vor allem den energetischen Anteil der Testaufgaben wiedergibt, wurden die spezifischen Fertigungs- und Technikanteile in den Kategorien hoch (fett), mittel (normal) und gering (grau) bewertet. Fett gedruckte Testaufgaben sind den sportartspezifischen Fertigkeiten sehr nahe, grau dargestellte Testaufgaben vor allem an elementaren motorischen Fertigkeiten (Grundfertigkeiten) orientiert. Die Testaufgaben mit hoher Technik-Komponente sind vor allem im Bereich der Koordination eingeordnet. Bei energetisch determinierten Lokomotionsbewegungen mit hohem Fertigungsanteil, wurde die jeweilige sportsspezifische Bewegungsform in einer separaten Zeile dargestellt.

Tabelle 1.1 zeigt die Testaufgaben des MT2-B Leichtathletik für Nordrhein-Westfalen. Sie sind entsprechend des Aufgabenbereiches, den sie testen, mit ihrer Abkürzung eingetragen.

**Tab. 1.1: Aufgabenklassifikation nach Fähigkeiten und Aufgabenstruktur**

Aufgabenstruktur		Struktur motorischer Fähigkeiten								Passive Systeme der Energieübertragung	
		Ausdauer		Kraft			Schnelligkeit		Koordination		Beweglichkeit
		AA	AnA	KA	MK	SK	AS	RS	KZ	KP	
Lokomotionsbewegungen	Gehen, Laufen	1.000 m					50 m				
	Sprünge								DH		
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten									BW	
	Rumpf										
	Untere Extremitäten										
Tätigkeiten ohne Ortsveränderung	Körperhaltung										
	Isometrische Maximalkontraktion										

**Legende:** AA = Aerobe Ausdauer • AnA = Anaerobe Ausdauer • KA = Kraftausdauer • MK = Maximalkraft • SK = Schnellkraft • AS = Aktionsschnelligkeit • RS = Reaktionsschnelligkeit • KZ = Koordination unter Zeitdruck • KP = Koordination bei Präzisionsaufgaben • B = Beweglichkeit  
**fett = sportartspezifische Fertigkeiten (z.B. gerätespezifisch);** normal = Fertigkeitsvariationen, -kombinationen;  
 grau = elementare motorische Fertigkeiten/Grundfertigkeiten (z.B. Laufen, Springen, Werfen usw.)  
 50 m = 50-m-Sprint • BW = Ballweitwurf • DH = Dreierhop • 1.000 m = 1.000-m-Lauf

<sup>1</sup> Bös, K. (1987). Handbuch sportmotorischer Tests. Göttingen: Hogrefe.

<sup>2</sup> Gentile, A.M. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. In J. Carr & R. Shepherd (Eds.), Movement Science. Foundations of Physical Therapy in Rehabilitation (2. Ed.) (pp.111-187). Gaithersburg, Maryland: Aspen.

<sup>3</sup> Gentile, A.M., Higgins, J.R., Miller, E.A. & Rosen, B.M. (1975). Structure of motor tasks, Actes du 7 e Symposium en Apprentissage Psychomoteur et Psychologie du Sport (Manuskript). Mouvement, 11-28.

<sup>4</sup> Higgins, J.R. (1977). Human movement. St. Louis: Mosby.

### Was testen die einzelnen Testaufgaben?

Mit Hilfe des „50-m-Sprints“ lässt sich die Aktions-schnelligkeit bei Lokomotionsbewegungen beurteilen. Bei der Testaufgabe „Ballweitwurf“ werden die Schnellkraft der oberen Extremitäten und die Wurfgewandtheit beurteilt. Mit dem „Dreierhop, einbeinig“ (im Folgenden „Dreierhop“ genannt) wird die Schnellkraft der unteren Extremität und die Sprunggewandtheit getestet. Der „1.000-m-Lauf“ dient der Überprüfung der aeroben und anaeroben Ausdauer.

In Tabelle 1.2 sind die Testaufgaben entsprechend ihrer Zuordnung zu den motorischen Fähigkeiten aufgelistet. Zusätzlich ist noch einmal die jeweils primär beanspruchte Muskulatur aufgeführt.

Tab. 1.2: Übersicht der Testaufgaben im MT2-B Leichtathletik

Testaufgabe	Getestete motorische Fähigkeit	Primär beanspruchte Muskulatur/Systeme
<b>50-m-Sprint</b>	Schnelligkeit → Aktionsschnelligkeit	Untere Extremitäten
<b>Ballweitwurf</b>	Kraft → Schnellkraft	Obere Extremitäten
<b>Dreierhop</b>	Kraft → Schnellkraft	Untere Extremitäten
<b>1.000-m-Lauf</b>	Ausdauer → Aerobe und anaerobe Ausdauer	Untere Extremitäten, Herz-Kreislauf-System

### In welcher Reihenfolge sollen die Testaufgaben durchgeführt werden?

Bei der Organisation und Durchführung der Testaufgaben im MT2-B Leichtathletik für die Sportschulen in Nordrhein-Westfalen ist eine feste Reihenfolge vorgesehen. Die erste Testaufgabe für alle Testpersonen stellt der „50-m-Sprint“ dar. Es ist sinnvoll, den „50-m-Sprint“ als erstes durchzuführen, um eine Ermüdung auszuschließen. Der „1.000-m-Lauf“ muss am Ende durchgeführt werden, um eine Verfälschung der Testergebnisse der anderen Testaufgaben, aufgrund von Ermüdungen der Muskulatur zu vermeiden.

Nach dem „50-m-Sprint“ werden zunächst der „Ballweitwurf“ und anschließend der „Dreierhop“ durchgeführt.

#### Reihenfolge der Testaufgaben:

1. 50-m-Sprint
2. Ballweitwurf
3. Dreierhop
4. 1.000-m-Lauf

Weitere Hinweise zur Testdurchführung befinden sich in Kapitel 3.

## 2 Die Testaufgaben im Detail

Nachfolgend werden die vier sportartspezifischen Testaufgaben für die Sportart Leichtathletik im Detail beschrieben. Außerdem werden Hinweise zur Vorbereitung,

Organisation und konkreten Testdurchführung sowie zum Eintragen der Ergebnisse in den Erfassungsbogen gegeben.

### 2.1 Testaufgabe 1: 50-m-Sprint (inkl. 30 m „fliegend“)

#### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „50-m-Sprint“ dient der Ermittlung der Aktionsschnelligkeit bei Lokomotionsbewegungen.

Der hier durchgeführte Test ist ein 50-m-Lauf aus dem Hochstart (Schrittstellung) mit Messung der Zwischenzeit bei 20 m, um daraus die Zeit für die 30 m „fliegend“ zu errechnen. Die Zeitmessung erfolgt jeweils (bei 0 m, 20 m und 50 m) mittels Lichtschranke.

Die Testpersonen absolvieren zwei Wertungsdurchgänge.

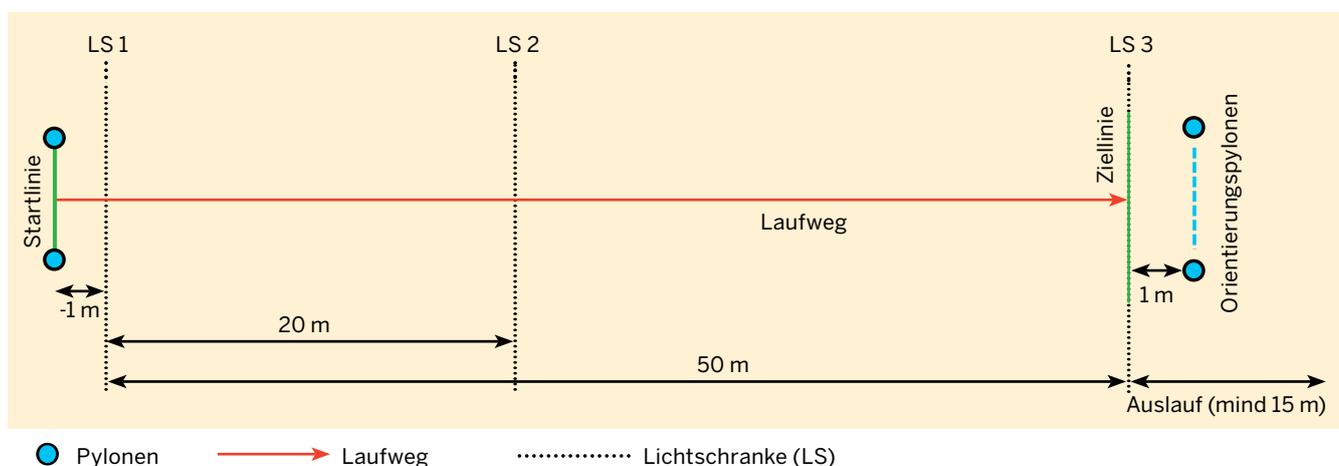
#### Testdurchführung

Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson aufrecht und in Schrittstellung genau 1 m hinter der ersten Lichtschranke. Die Testperson startet und durchquert nacheinander mit maximal möglicher Geschwindigkeit alle drei Lichtschranken und verlangsamt ihren Sprint erst nach der letzten Lichtschranke.

Die Testpersonen stellen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge hintereinander auf und absolvieren alle nacheinander den ersten Wertungsdurchgang. Wenn alle Testpersonen ihren ersten Wertungsdurchgang absolviert haben, wird der zweite Versuch in derselben Reihenfolge durchgeführt. Dadurch haben die Testpersonen genügend Erholungszeit. Eine minimale Erholungszeit von 5 Minuten nach dem ersten Wertungsdurchgang sollte jedoch immer eingehalten werden.

Der Testleiter sitzt als Zeitnehmer auf der Höhe der mittleren oder der Ziel-Lichtschranke und notiert die Zeiten auf dem Erfassungsbogen. Auf sein Signal (er hebt einen Arm gestreckt in die Höhe) kann die erste bzw. die nächste Testperson lossprinten. Der erste Testhelfer bedient die Lichtschranke und liest die Zeiten ab. Der zweite Testhelfer kontrolliert den Startvorgang und achtet auf die Einhaltung der Mindestpause von fünf Minuten. Dazu startet er eine Stoppuhr, wenn die erste Testperson startet. Ist dieselbe Testperson erneut an der Reihe, müssen mindestens fünf Minuten vergangen sein.

Abb. 2.1: Testaufbau und -ablauf: 50-m-Sprint mit 30 m-Zwischenzeitmessung



## Testaufbau

Eine Kunststoffbahn (Stadion mit Leichtathletikanlage) bildet den idealen Untergrund für den „50-m-Sprint“. Als Startlinie dient die Startlinie des 100-m-Sprints. Ziellinie ist die 50-m-Linie. Die Zwischenzeit nach 20m wird an der 80-m-Linie gemessen. Zudem wird eine Markierung mit 2 Pylonen -1m hinter der 100-m-Linie (also -1m hinter der ersten Lichtschranke, siehe Abb. 2.1) angebracht, eine Linie als Startlinie mit Klebeband abgeklebt und mit Pylonen markiert, von der aus die Testpersonen starten. Die Streckenlängen werden mit dem Maßband nachgemessen, auch wenn Linien bereits im Stadion eingezeichnet sind. 1m hinter der letzten Lichtschranke werden zur Orientierung 2 Pylonen aufgestellt, damit die Probanden nicht zu früh bremsen.

Falls die Leichtathletikanlage über keine Start- und Ziellinien verfügen sollte, werden zwei Linien mit Klebeband bei -1m und 50m aufgeklebt und kleine Markierungen am Rand der Laufbahn bei 0m und 20m angebracht (siehe Abb. 2.1 grüne Linien), um die Lichtschranken korrekt aufzustellen.

Die erste Lichtschranke (LS 1) wird an der 100-m-Linie aufgebaut (Abb. 2.1). Die Zeitmessung wird beim Durchqueren der Lichtschranke 1 bei 0m ausgelöst. Bei Lichtschranke 2 (bei 20m) wird die Zwischenzeit gemessen. Diese 20-m-Zwischenzeit dient der späteren Berechnung der Zeit für die Leistung über 30m mit „fliegendem“ Start. Die Zeitmessung wird beim Durchqueren der Lichtschranke 3 bei 50m beendet. Die Lichtschranken sind auf 1m Höhe installiert.

Nach der Ziellinie muss genügend Auslauf (mind. 15m) vorhanden sein, gegebenenfalls sollten eventuelle Hindernisse hinter der Ziellinie mit einer Weichbodenmatte gesichert werden.

## Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- 3 Lichtschranken (inkl. Zubehör, Ersatzbatterien und Verlängerungskabel)
- 4 Pylonen
- Maßband (Länge 50 m; zum Nachmessen der Linien oder falls keine Start- und Ziellinie vorhanden)
- 1 Stoppuhr (zum Kontrollieren der Mindestpausenzzeit)
- Klebeband (zum Aufkleben der Startlinie bei -1m)
- Reiszwecken (zum Befestigen des Klebebandes auf der Kunststoffbahn bei feuchtem Untergrund)
- Startnummern oder Hemdchen mit Nummern (pro Teilnehmer 1 Nummer oder Hemdchen)
- Sicherheitsnadeln (falls Startnummern verwendet werden; 4 pro Teilnehmer)
- 1 Klemmbrett und 1 Kugelschreiber
- Erfassungsbogen
- 1 Testleiter, 2 Testhelfer

## Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung kann z.B. sein:

„An dieser Station sollt ihr die 50-m-Strecke zwei Mal so schnell ihr könnt durchlaufen. Das hier ist die Startlinie (dabei auf die Startlinie zeigen) und da hinten, zwischen den anderen Pylonen ist das Ziel. Nach 20m wird eine Zwischenzeit gemessen: Lasst Euch davon nicht irritieren. Stellt euch, wenn ihr an der Reihe seid, an der Startlinie hinter der ersten Lichtschranke zwischen den Pylonen in Schrittstellung aufrecht auf. Auf mein Zeichen dürft Ihr aus dem Hochstart und dem ruhigen Stand heraus selbstständig starten. Sprintet so schnell ihr könnt bis hinter die Ziellinie. Wichtig ist, dass ihr bis hinter die Ziellinie sprintet und auf keinen Fall davor abbremsst. Das Zeichen zum Loslaufen ist mein erhobener Arm.“

## Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird die Sprintzeit in beiden Versuchen in Sekunden auf 1/100 genau.

Beide Zeiten werden sofort vom Zeitenschreiber in den Erfassungsbogen übertragen. Der beste (schnellere) der zwei Versuche wird für die weitere Auswertung herangezogen.

Die 20-m-Zeit wird bei der Auswertung von der 50-m-Zeit subtrahiert, um die 30-m-Zwischenzeit zu errechnen.

## Fehlerquellen

Die Einnahme der korrekten Startposition ist zu überprüfen.

Es muss aus dem Hochstart gestartet werden, ein Dreipunktstart oder ein Tiefstart sind nicht erlaubt. Beide Beine müssen vor dem Start den Boden berühren, es darf kein „Auftakthüpfen“ gemacht werden.

## Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Die Startlinie darf in der Startposition nicht übertreten werden.

Die Aufgabe wird mit Spikesschuhen durchgeführt.

Es gibt keinen Probeversuch.

## Primärquelle

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

## Gütekriterien

**Reliabilität:** Parallel-Test-Reliabilität  
30 m fliegend/30 m Tiefstart  $r = .74^5$ ,  
Parallel-Test-Reliabilität  
30 m fliegend/60 m Tiefstart  $r = .91^1$

**Validität:** 30 m fliegend  $r = .80$  (männlich)  
und  $r = .88$  (weiblich)<sup>6</sup>  
30 m fliegend  $r = .80^7$

Das weitere Gütekriterium (Objektivität) wird derzeit am FoSS geprüft.

## Normen

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

<sup>5</sup> Neumaier, A. (1983). Sportmotorische Tests im Unterricht und Training. Grundlagen der Entwicklung, Auswahl, und Anwendung motorischer Testverfahren im Sport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

<sup>6</sup> Hohmann, A. (2002). Talent im Sport. [4. Gemeinsames Symposium der dvs-Sektionen Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft und der Universität Potsdam, 7. - 9. September 2.000] (1. Aufl.). S. 87. Schorndorf: Hofmann.

<sup>7</sup> Starischka, S. (1981). Konditionstests. Theorie und Praxis aller Sportarten. München: BLV-Verl.-Ges.

## 2.2 Testaufgabe 2: Ballweitwurf

### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Ballweitwurf“ überprüft die Schnellkraft der oberen Extremität und die Wurfgeschwindigkeit.

Die Testperson soll den Schlagball (Mädchen, 80 g) bzw. Ball (Jungen, 200 g) so weit wie möglich gerade nach vorne werfen.

Die Testpersonen absolvieren zwei Wertungsdurchgänge.

### Testdurchführung

Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson ca. 5–10m hinter der Abwurflinie. Die Testperson läuft an und wirft hinter der Abwurflinie (in Schrittstellung, siehe Abb. 2.2) ab. Ein Übertreten der Abwurflinie macht den Wurf ungültig.

Jede Testperson hat zwei Probeversuche, die sie unmittelbar hintereinander ausführt und sich wieder hinten anstellt. Anschließend hat jede Testperson zwei Wertungsdurchgänge, die sie ebenfalls unmittelbar hintereinander ausführt. Beide Weiten werden unmittelbar auf dem Erfassungsbogen eingetragen. Ist ein Wurf ungültig, wird er wiederholt bis die Testperson zwei gültige Würfe absolviert hat. Es werden jedoch **maximal fünf** Versuche zugelassen. Wenn bei fünf Versuchen kein gültiger Versuch dabei ist, wird die Testaufgabe als ungültig bewertet.

Der Testleiter steht während des Wurfes in der Nähe des zu erwartenden Auftreffpunktes des Balles und liest die Weite orthogonal zum Maßband ab (immer **abrunden** auf 50 cm!). Der erste Testhelfer assistiert dem Testleiter beim Ablesen und rollt die Bälle zurück. Der zweite Testhelfer steht an der Abwurflinie, ruft die Testpersonen auf, kontrolliert den korrekten Abwurf (Übertritt!) und schreibt die Weiten auf, die ihm der Testleiter zuruft.

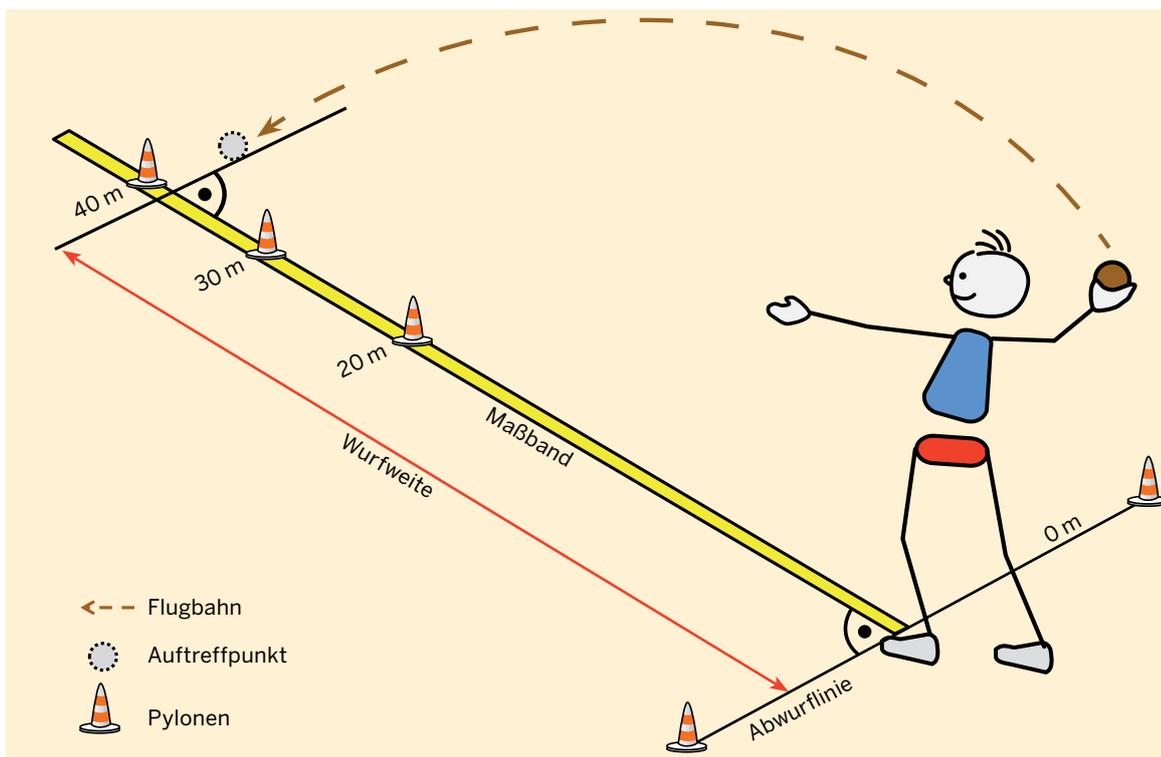
### Testaufbau

Die Testaufgabe wird an der Wurfanlage einer Leichtathletikanlage durchgeführt.

Das Maßband wird mit Klebeband orthogonal zur Abwurflinie auf dem Rasen fixiert (Abb. 2.2). Die Abwurflinie wird mit 2 Pylonen gekennzeichnet. Es erfolgen weitere Fixierungen des Maßbandes alle 10m mit Metallklammern auf dem Rasen. Der Nullpunkt ist auf der Höhe der Innenkante der Abwurflinie (die Seite der Abwurflinie, die zur Testperson zeigt). Es folgen weitere Markierungen bei 20 m, 30m und 40m mit Pylonen, um das genaue Ablesen des Auftreffpunktes des Balles zu erleichtern.

Sollte keine Wurfanlage vorhanden sein, wird eine Abwurflinie mit einer Länge von 4m orthogonal zum Maßband mit Klebeband auf den Boden geklebt und ggf. mit Reiszwecken fixiert.

Abb. 2.2: Testaufbau und -ablauf: Ballweitwurf



## Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- Mind. 4 Schlagbälle 80 g (Mädchen)
- Mind. 4 Schlagbälle 200 g (Jungen)
- Klebeband
- ca. 5 Metallklammern zum Befestigen des Maßbandes auf dem Rasen
- 5 Pylonen
- Maßband (Länge 50 m, ggf. 100 m)
- Startnummern oder Hemdchen mit Nummern (pro Teilnehmer 1 Nummer oder Hemdchen)
- Sicherheitsnadeln (nur wenn Startnummern verwendet werden; 4 pro Teilnehmer)
- 1 Klemmbrett und 1 Kugelschreiber
- Erfassungsbogen
- 1 Testleiter, 2 Testhelfer

## Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Das hier ist die Ballweitwurfstation. Hier sollt ihr den Ball so weit wie möglich nach vorne werfen. Ihr habt zwei Probedurchgänge, dann stellt ihr euch wieder hinten an und habt, wenn ihr wieder an der Reihe seid, zwei Wertungsdurchgänge. Ihr stellt euch ca. 5 bis 10 m hinter der Abwurfline auf, lauft an und werft in Schrittstellung ab (der Testleiter demonstriert den Anlauf und die Abwurfhaltung in Schrittstellung, siehe Abb. 2.2). Während und nach dem Wurf müsst ihr darauf achten, dass ihr die Linie nicht übertretet.“

## Messwertaufnahme und Auswertung

Die Wurfweite wird auf 50 cm genau gemessen (wichtig: **immer abrunden**), z.B.: 21,44 m  $\approx$  21,0 m bzw. 38,90 m  $\approx$  38,5 m. Die Weiten werden umgehend in den Erfassungsbogen eingetragen. Für die weitere Auswertung wird die bessere Weite herangezogen.

## Fehlerquellen

Falls nicht korrekt geworfen wird (z.B. Übertreten der Abwurfline) ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

Der Landepunkt des Balles wird immer senkrecht zum Maßband projiziert (siehe Abb. 2.2).

## Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Bei den Probeversuchen beobachten die Testleiter bereits, wie weit die einzelnen Testpersonen werfen, um sich dann dementsprechend weiter vorne oder weiter hinten zu positionieren und den Auftreffpunkt möglichst genau zu sehen.

Die Aufgabe wird mit Spikeschuhen durchgeführt.

In der Abwurfzone soll sich keine weitere Testperson aufhalten.

## Primärquelle

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

## Gütekriterien

Objektivität: Objektivität  $r = >.90^8$   
 $r = 0.99$

Reliabilität: Reliabilitätskoeffizient  $r = .80^2$   
(J.+M.)  $r = 0.81^9$   
(J.)  $r = 0.73^6$ , (M.)  $r = 0.31^6$

Das weitere Gütekriterium (Validität) wird derzeit am FoSS geprüft.

## Normen

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

<sup>8</sup> Haag, H. & Dassel, H. (1981). Fitness-Tests. 2. verb. u. erw. Aufl. (S.115). Schorndorf: Hofmann.

<sup>9</sup> Hecker, G. (1974). Leistungsentwicklung im Sportunterricht. E. Beitr. zur Curriculumsentwicklung für d. Sportunterricht d. Grundschule (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.

## 2.3 Testaufgabe 3: Dreierhop

### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Dreierhop“ dient der Überprüfung der Schnellkraft der unteren Extremität und der Sprunggewandtheit.

Die Testperson muss aus dem Stand mit drei Sprüngen auf einem Bein möglichst weit springen und mit 2 Beinen landen.

Die Testperson hat zwei Wertungsdurchgänge.

### Testdurchführung

Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson in Schrittstellung an der selbst gewählten Absprunglinie. Das Absprungbein steht vorne und beide Füße haben Bodenkontakt. Die Testperson kann das Sprungbein und die Absprunglinie bei jedem Sprung frei wählen.

Der Absprung erfolgt aus dieser Position, die Landung erfolgt beidbeinig. Ein aktiver Armeinsatz (Schwung holen) ist erlaubt. Die Sprungfolge ist fließend und ohne Pause. Der Absprung aus der Schrittstellung zählt bereits als erster Sprung (Bsp.: Absprung links – links – links – Landung beidbeinig, siehe Abb. 2.3).

Die Landung erfolgt beidbeinig, es darf dabei nicht mit einer oder beiden Händen nach hinten gegriffen werden, ein Nach-Hinten-Fallen und das Abfangen mit den Händen sind nicht erlaubt, damit die Testperson im Stand landet und

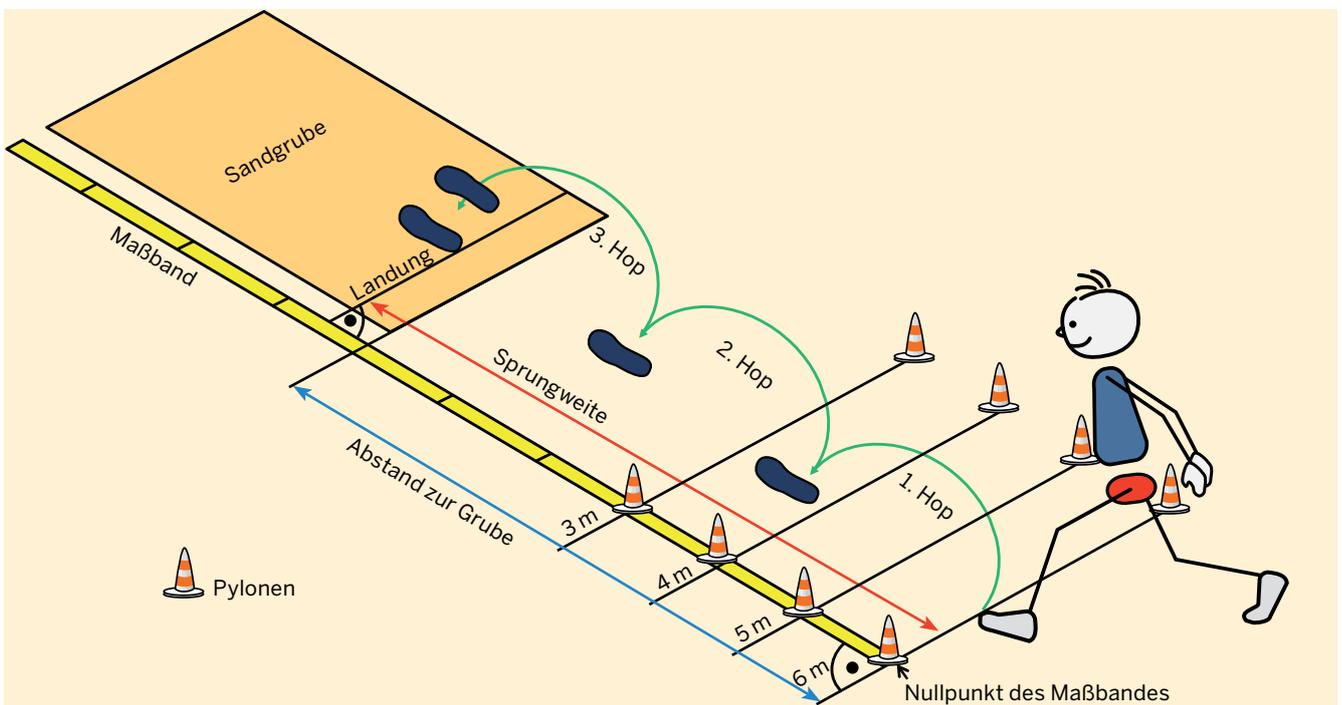
die Messwertaufnahme (letzter Abdruck im Sand) genau erfolgen kann. Im Gegensatz zum Weit- oder Dreisprung ist der Sprung ungültig, wenn die Testperson nach hinten fällt oder greift und der Sprung muss wiederholt werden.

Die Testpersonen stellen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge hintereinander auf. Jede Testperson absolviert zwei Probeversuche direkt hintereinander und stellt sich hinten an. Bei den Probeversuchen soll die Testperson herausfinden, welche Absprunglinie sie wählen muss, um die Sprungweite zu maximieren, aber dennoch nicht in Gefahr zu laufen, noch auf dem Kunststoff zu landen. Anschließend führt jede Testperson direkt hintereinander zwei Wertungsdurchgänge durch.

Durch die Pause zwischen Probe- und Wertungsdurchgang ist eine Ermüdung des Sprungbeines weitgehend auszuschließen. Ist ein Versuch ungültig, so wird er wiederholt. Die Aufgabe wird so häufig durchgeführt, bis zwei gültige Sprünge absolviert sind. Es sind jedoch **maximal fünf** Versuche möglich. Wenn bei fünf Versuchen kein gültiger Versuch dabei ist, wird die Testaufgabe als ungültig bewertet.

Der Testleiter kontrolliert den Absprung (Übertritt!), liest die Gesamtweite am Maßband orthogonal mit Hilfe eines 90°-Winkels ab. Der erste Testhelfer trägt diese in den Erfassungsbogen ein und notiert die Absprunglinie ebenfalls auf dem Erfassungsbogen. Die entsprechende Meterzahl (z.B. -1 m, -2 m oder -3 m) wird erst bei der Auswertung abgezogen. Der Testleiter oder ein zweiter Testhelfer sorgt dafür, dass die Landestelle mit einem Rechen wieder begradigt wird.

Abb. 2.3: Testaufbau und -ablauf: Dreierhop



## Testaufbau

Der Test wird an der Weitsprunganlage durchgeführt.

Die 4 Absprunglinien werden mit dem Klebeband auf den Boden geklebt und mit je 2 Pylonen gekennzeichnet. Die 4 Absprunglinien befinden sich in 3 m, 4 m, 5 m und 6 m Entfernung von der Sandgrube. Die Absprunglinien sind jeweils 1 m lang.

Zur Messung der Sprungweite wird ein Maßband auf dem Boden neben der Anlaufbahn ausgelegt und auf dem Boden festgeklebt. Für die exakte Ausrichtung wird dieses Maßband im rechten Winkel zu den Absprunglinien mit dem Klebeband befestigt. Der Nullpunkt des Maßbandes befindet sich an der Kante der 6-m-Absprunglinie.

## Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- Maßband (Länge 10 m)
- Klebeband
- Reiszwecken (zum Befestigen des Klebebandes auf der Kunststoffbahn bei feuchtem Untergrund)
- 90°-Winkel
- 8 Pylonen
- Startnummern oder Hemdchen mit Nummern (pro Teilnehmer 1 Nummer oder Hemdchen)
- Sicherheitsnadeln (nur wenn Startnummern verwendet werden; 4 pro Teilnehmer)

- 1 Klemmbrett und 1 Kugelschreiber
- Erfassungsbogen
- 1 Testleiter, 1–2 Testhelfer

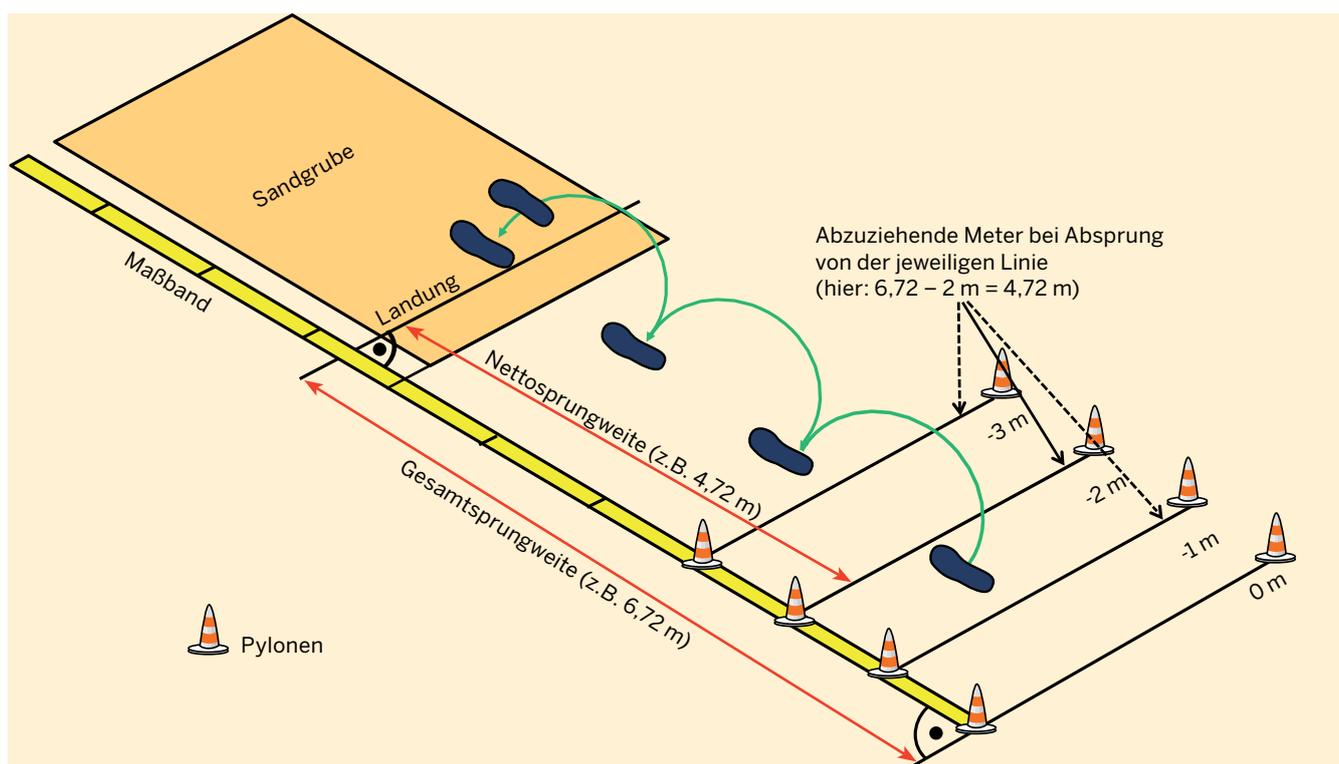
## Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Hier sollst du aus dem Stand mit drei Sprüngen auf einem Bein möglichst weit springen. Du hast zwei Probeversuche und zwei Wertungsdurchgänge. Stelle dich an der Absprunglinie in Schrittstellung auf. Hole dann mit den Armen Schwung und springe mit drei Sprüngen auf einem Bein soweit du kannst. Landen musst du mit beiden Beinen. Achte bei der Landung darauf, dass du nach dem Sprung stehen bleibst und nicht nach hinten fällst, greifst, oder nach hinten trittst! Wenn das passiert, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt. Du hast vorher zwei Probeversuche, danach hast du zwei Versuche, die gewertet werden. Bei den Probeversuchen musst Du ausprobieren, von welcher Linie du am besten springen kannst. Du sollst die Linie wählen, von der aus du die Grube noch gut erreichen kannst.“

Während der Instruktion führt der Testleiter die Testaufgabe zwei Mal zur Demonstration aus.

Abb. 2.4: Messwertaufnahme Dreierhop



### Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zum nächstliegenden Abdruck im Sand in Zentimetern. Im Zweifelsfall wird immer auf den nächstniedrigeren Zentimeter abgerundet. Bei der Auswertung wird die Nettosprungweite aus der gemessenen Gesamtsprungweite minus der Absprunglinienweite berechnet (siehe Abb. 2.4).

Der bessere der zwei Sprungversuche wird für die weitere Auswertung herangezogen.

### Fehlerquellen

Beim Übertreten der Absprunglinie vor dem Absprung wird der Versuch ungültig. Auch darf nach der Landung nicht nach hinten gefasst, getreten oder gefallen werden. Erfolgt die Landung vor der Grube auf dem Kunststoff, ist der Sprung ebenfalls ungültig.

### Weitere Hinweise zur Testdurchführung

In der Sprungzone soll sich keine weitere Testperson aufhalten.

Die Testaufgabe wird mit Spikesschuhen durchgeführt.

### Primärquelle

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

### Gütekriterien

**Objektivität:** Objektivitätskoeffizient  $r = .89 - .97^{10}$   
 $>.90^{11}$

**Reliabilität:**  $r = .88 - .94$  (Jungen 11-15 Jahre)  
 $r = .70 - .87$  (Mädchen 11-15 Jahre)  
Test-Retest-Reliabilität  $.73 - .99^8$   
5./6. Klasse  $.87$  ( $n=35$ )  
7./8. Klasse  $.70$  ( $n=32$ )<sup>12</sup>

Das weitere Gütekriterium (Validität) wird derzeit am FoSS geprüft.

### Normen

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

<sup>10</sup> Fetz, F. & Kornexel, E. (1978). Sportmotorische Tests - Praktische Anleitung zu sportmotorischen Tests in Schule und Verein. 2. überarb. u erw. Aufl. Berlin, München, Frankfurt/Main: Bartels & Wernitz KG.

<sup>11</sup> Bös, K. (2001). Handbuch motorische Tests. Sportmotorische Tests, motorische Funktionstests, Fragebogen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren (2., vollst. überarb. und erw. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie.

<sup>12</sup> Haag, H. & Dassel, H. (1975). Fitness-Tests. Lehrhilfen zum Testen im Sportunterricht für Schule u. Verein.

## 2.4 Testaufgabe 4: 1.000-m-Lauf

### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe überprüft die aerobe und anaerobe Ausdauer beim Laufen.

Die Testpersonen sollen die 1.000 m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

Die Testpersonen absolvieren einen Wertungsdurchgang.

### Testdurchführung

Die Testpersonen müssen mit Startnummern gekennzeichnet werden (siehe Kapitel 3.1). Die Startnummern werden auf dem Erfassungsbogen notiert. Ab einer Testpersonenzahl von 14 Personen werden zwei Läufe mit je sieben Testpersonen durchgeführt.

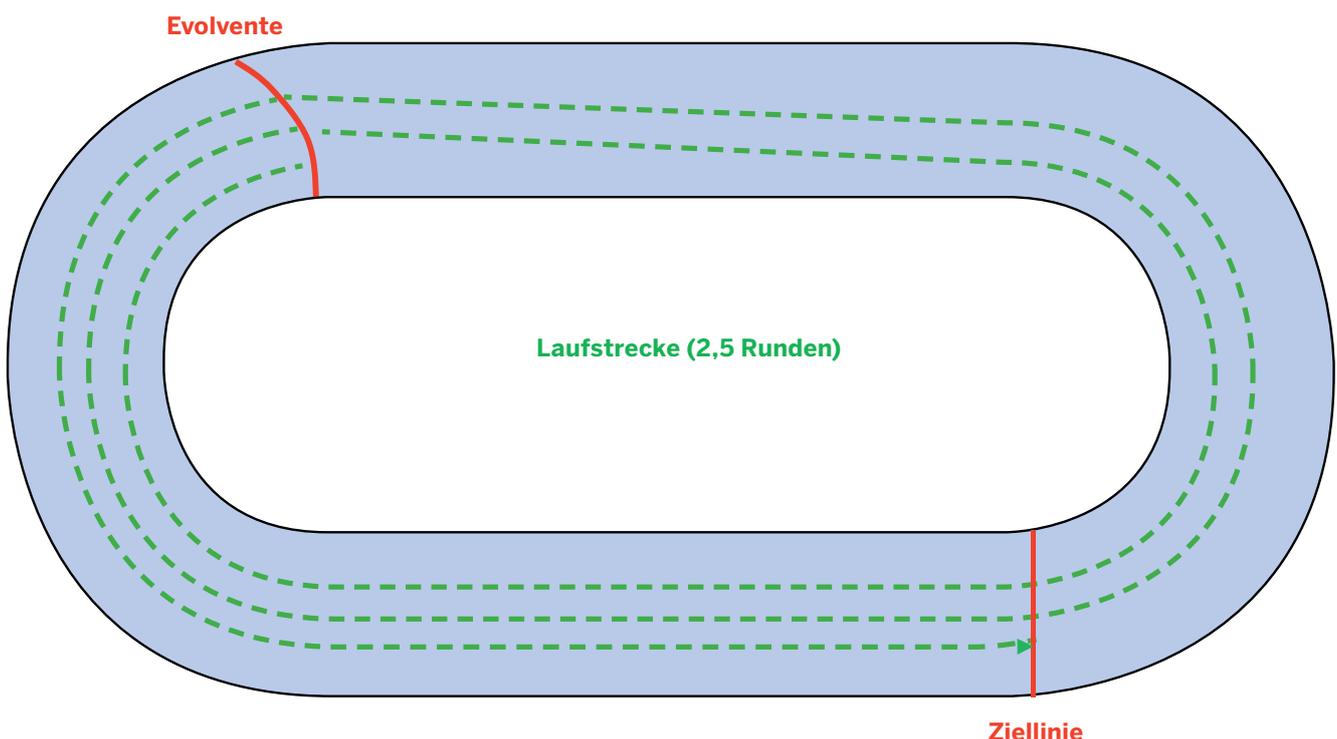
Zu Beginn der Testaufgabe stellen sich die Testpersonen hinter der Startlinie (Evolvente) auf. Beim Kommando „Auf die Plätze“ gehen sie an die Startlinie. Beim Kommando „Los“/Klatschen laufen sie los. Gibt es einen Fehlstart, werden die Testpersonen zurückgerufen und der Lauf wird erneut gestartet. Die Testpersonen dürfen sofort nach dem Start auf die Innenbahn einscheren. Beim „1.000-m-Lauf“ ist – sofern nicht anders möglich – auch Gehen erlaubt, die Testpersonen sollen aber nicht stehen bleiben.

Der Testleiter instruiert alle Testpersonen und startet den Testlauf mit Klatschen in seine Hände und mit einem laut gerufenem „Los“. Er muss sich dabei so positionieren, dass die Zeitnehmer im Ziel das Klatschen sehen und die Stoppuhr auslösen können. Der erste und zweite Testhelfer lösen im Moment des Startkommandos (wenn sie sehen, dass die Hände sich beim Klatschen berühren) jeweils eine Stoppuhr aus. Eine Stoppuhr mit Drucker und eine Stoppuhr, die zur Sicherheit mitläuft.

Der Testleiter begibt sich nach dem erfolgten Start zum Ziel. Er sagt den Testpersonen die noch zu laufende Rundenzahl laut an.

Die Aufgabenverteilung beim Zieleinlauf ist folgendermaßen: Der Testleiter beobachtet die im Ziel einlaufenden Testpersonen, sagt dabei die Nummern der vorbeilaufenden Testpersonen laut an und bedient die Sicherheitsstoppuhr. Der erste Testhelfer notiert die Nummern in der genannten Reihenfolge, während der zweite Testhelfer die Zeiten genau auf der Höhe der Ziellinie mit der Stoppuhr mit Drucker manuell stoppt. Anschließend werden die notierten Nummern den gestoppten Zeiten zugeordnet.

Abb. 2.5: Rundbahn mit Evolvente und Ziellinie



### Testaufbau

Der „1.000-m-Lauf“ wird auf einer 400-m-Rundbahn auf einer Kunststoffbahn durchgeführt. Es sind dabei 2,5 Runden zu absolvieren. Gestartet wird der „1.000-m-Lauf“ an der Evolvente.

### Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr (mit mindestens 7 Zwischenzeiten, Drucker und Ersatzbatterien, mögliches Fabrikat: Stoppuhr Hanhart Modul 3 mit Druckeranschluss, Drucker: Hanhart Printo)
- Startnummern oder Hemdchen mit Nummern (pro Teilnehmer 1 Nummer oder Hemdchen)
- Sicherheitsnadeln (nur wenn Startnummern verwendet werden; 4 pro Teilnehmer)
- 1 Stoppuhr mit mind. 7 Zwischenzeiten (zur Sicherheit)
- 2 Klemmbretter und 2 Kugelschreiber
- Erfassungsbögen
- 1 Bogen unbeschriftetes Papier
- 1 Testleiter, 2 Testhelfer

### Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„Bei diesem Test sollt ihr 1.000m am Stück so schnell es geht laufen. Das sind 2,5 Runden. Bindet zuvor eure Schnürsenkel. Das Startkommando lautet: ‚Auf die Plätze‘ – ihr geht dabei an die Linie, ‚Los‘ – ihr lauft los. Ihr dürft gleich nach dem Start auf die Innenbahn, aber achtet beim Einscheren auf eure Mitläufer. Wenn ihr nicht mehr könnt, dann bleibt möglichst nicht stehen, sondern geht weiter.“

### Messwertaufnahme und Auswertung

Für jede Testperson wird die für 1.000 m benötigte Zeit in Minuten und Sekunden notiert. Die Zeit wird für die weitere Auswertung herangezogen.

### Fehlerquellen

Es gibt keinen Probelauf.

### Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Der Test wird mit Spikesschuhen durchgeführt.

Sofort nach dem Start wird kontrolliert, ob die Stoppuhren ausgelöst wurden.

### Primärquelle

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

### Gütekriterien

Reliabilität:  $r=.73$  (Männer 20-22 Jahre,  $N=39$ )<sup>13</sup>

Die weiteren Gütekriterien (Objektivität und Validität) werden derzeit am FoSS geprüft.

### Normen

Rost, K. & Schön, R. (2002). Talentsuche in der Leichtathletik. Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik (Altersklasse 9 bis 14). Darmstadt: Deutscher Leichtathletik Verband.

<sup>13</sup>Krombholz, H. (1986). Results in regard to the International standard fitness test. Reliability and norms for primary school children. International journal of physical education, 23 (4), 8-17.

### 3 Testdurchführung

#### 3.1 Gesamte Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

Anzahl	Geräte, Materialien und Personal	Benötigt für Testaufgabe
1	Leichtathletikanlage mit Kunststoffbahn (400-m-Rundbahn) oder Leichtathletikhalle mit Kunststoffbahn (200-m-Rundbahn)	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
3	Lichtschranken (inkl. Zubehör, Verlängerungskabel und Ersatzbatterien)	50-m-Sprint
Mind. 4	Schlagbälle 80 g (Mädchen)	Ballweitwurf
Mind. 4	Bälle 200 g (Jungen)	Ballweitwurf
1	Rolle Klebeband	50-m-Sprint; Dreierhop; Ballweitwurf
1	Maßband Länge 50 m (ggf. länger)	50-m-Sprint; Ballweitwurf
1	Maßband Länge 10 m	Dreierhop
11	Pylonen	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop
1	90°-Winkel	Dreierhop
1	Stoppuhr (mit mindestens 7 Zwischenzeiten, inkl. Drucker und Ersatzbatterien, Fabrikat: Stoppuhr Hanhart Modul 3 mit Druckeranschluss, Drucker: Hanhart Printo)	50-m-Sprint; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
ca. 30	Reiszwecken zum Befestigen des Klebebandes auf der Kunststoffbahn bei feuchtem Untergrund	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop
1 pro Teilnehmer	Startnummern oder Hemdchen mit Nummern	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
4 pro Teilnehmer	Sicherheitsnadeln (nur wenn Startnummern verwendet werden)	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
ca. 10	Metallklammern zum Befestigen des Maßbandes auf dem Rasen	Ballweitwurf
1	Unterstand für die Testpersonen/-leiter/-helfer und Gerätschaften bei Regen (z. B. Schirme oder Zelte)	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
2	Klemmbretter	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
1 pro Teilnehmer	Erfassungsbogen	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
1	Bogen unbeschriftetes Papier	1.000-m-Lauf
2	Kugelschreiber	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
1	Testleiter	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf
2	Testhelfer	50-m-Sprint; Ballweitwurf; Dreierhop; 1.000-m-Lauf

### 3.2 Organisation der Testdurchführung

#### Generelle Hinweise zum Aufbau:

Vor Beginn der Testdurchführung und dem Eintreffen der Testpersonen werden die Teststationen der Testaufgaben des MT2-B Leichtathletik von den Testleitern und Testhelfern aufgebaut. Der Aufbau nimmt ca. 45 min in Anspruch. Ein möglicher Aufbauplan ist in Abbildung 3.1 dargestellt.

Die einzelnen Stationen der Testaufgaben werden in folgender Reihenfolge aufgebaut (vgl. Abb. 3.1):

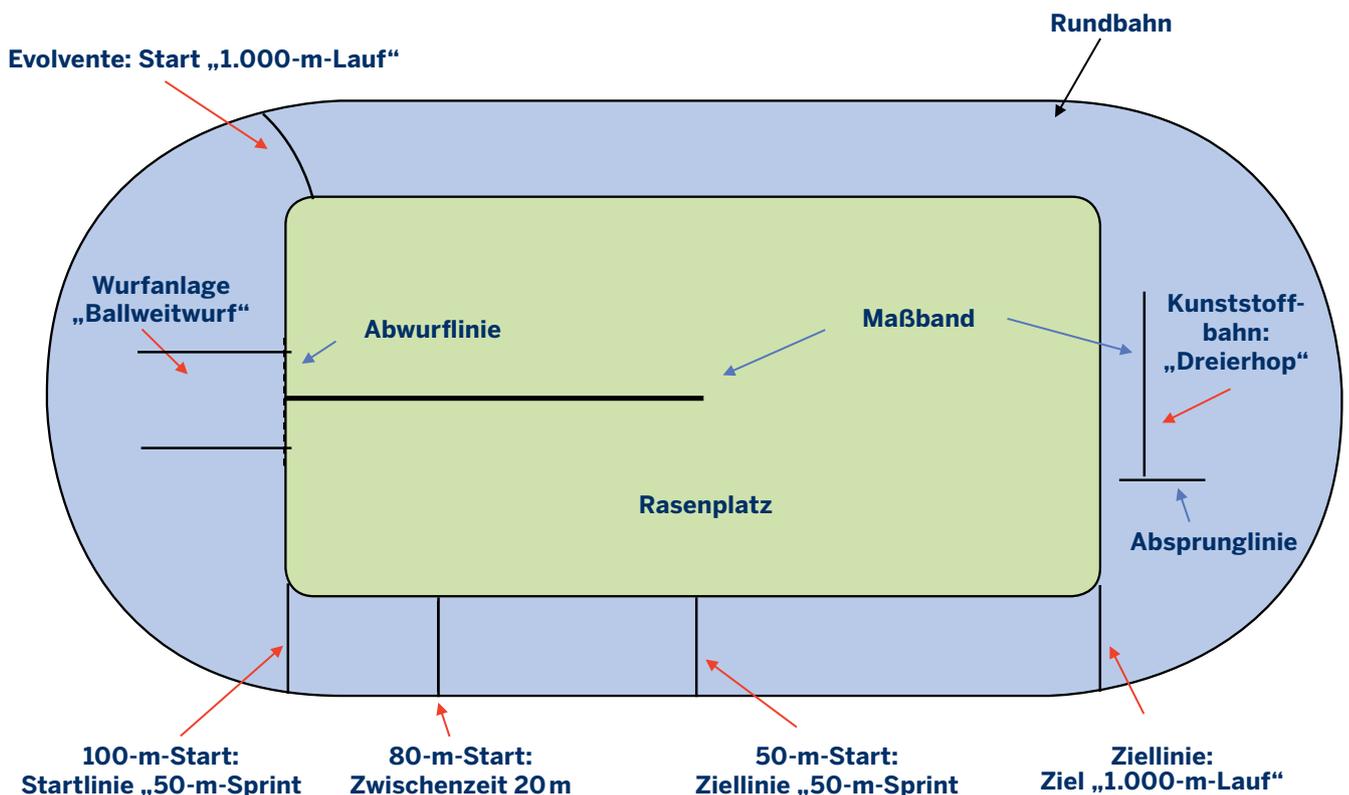
1. Bei unsicheren Witterungsbedingungen einen Unterstand für die Lichtschranken aufbauen.
2. Abmessen der 50-m-Strecke mit dem 50-m-Maßband, Kleben der Linien und Aufstellen der Pylonen.
3. Aufbau der Lichtschranken (siehe Anleitung zum Aufbau der jeweiligen Lichtschranken).
4. Testdurchlauf der Lichtschranken.

5. 50-m-Maßband an der Wurfanlage auslegen (90°), feststecken, Pylonen aufstellen und ggf. Abwurflinie abkleben.
6. Absprunglinie „Dreierhop“ abkleben, Pylonen aufstellen und 10-m-Maßband im 90°-Winkel dazu auslegen.
7. Testen der 1.000-m-Stoppuhr mit Drucker.

Bereits beim Aufbau wird darauf geachtet, dass die Testaufgaben 50-m-Sprint und Ballweitwurf im Zweifelsfall immer mit Rückenwind durchgeführt werden. Der „50-m-Sprint“ wird auf der Zielgeraden gestartet, der „Ballweitwurf“ an der Wurfanlage (falls keine vorhanden ist, wird von der Kunststoffbahn auf den Rasen geworfen) absolviert. Der „Dreierhop“ wird an der Weitsprunganlage durchgeführt und der „1.000-m-Lauf“ auf der 400-m-Rundbahn (vgl. Abb. 3.1). Die Streckenlängen des „50-m-Sprints“ werden – selbst wenn bereits Linien vorhanden sind – erneut ausgemessen.

Die einzelnen Testgeräte und -materialien sind vor Testbeginn hinsichtlich ihrer Funktion zu überprüfen.

Abb. 3.1: Gesamtaufbau der Testaufgaben im MT2-B Leichtathletik in einer Leichtathletikanlage



**Generelle Hinweise zur Organisation:**

Die Organisation der Testdurchführung richtet sich nach den jeweiligen Rahmenbedingungen. Hierzu zählen z.B. die Anzahl der Testpersonen, die Anzahl der verfügbaren Testleiter und Testhelfer, die Größe der Sportstätte und die verfügbare Zeit.

Folgende Bedingungen müssen jedoch bei der Testdurchführung gegeben sein, um aussagekräftige Testergebnisse zu erhalten:

- Jede Testperson erhält eine standardisierte Testinstruktion.
- Jede Testaufgabe wird immer nach ausreichender Pause in erholtem Zustand absolviert.
- Die Testperson muss die jeweilige Testaufgabe begriffen haben, bevor die Testaufgabe durchgeführt wird.

Die ideale Gruppengröße für die Durchführung des MT2-B Leichtathletik beträgt 7–10 Teilnehmer. Eine Durchführung mit mehr als 15 Personen gleichzeitig ist nicht zu empfehlen, da es zu langen Wartezeiten kommt.

Die Testpersonen absolvieren alle Testaufgaben gemeinsam. Sind es mehr als 14 Testpersonen werden sie beim 1.000-m-Lauf in zwei Läufe zu je 7 bzw. 8 Testpersonen aufgeteilt.

Die Testpersonen bekommen alle eine Startnummer zugeordnet, die sie bei allen Testaufgaben leicht identifizieren lässt. Die Startnummer wird auf dem Erfassungsbogen eingetragen. Die geschätzte Dauer der gesamten Testdurchführung des MT2-B Leichtathletik ist in Tabelle 3.1 dargestellt

**Tab. 3.1: geschätzte Dauer der Testdurchführung in Min (ohne Aufbau, Begrüßung und Aufwärmen)**

Anzahl der Testpersonen	50-m-Sprint	Ballweitwurf	Dreierhop	1.000-m-Lauf	Gesamtdauer
1	8	4	3,5	7,5	23
2	8,5	6	5	8	27,5
3	9	8	6,5	8,5	32
4	9,5	10	8	9	36,5
5	10	12	9,5	9,5	41
6	10,5	14	11	10	45,5
7	11	16	12,5	10,5	50
8	11,5	18	14	11	54,5
9	12	20	15,5	11,5	59
10	12	22	17	12	63
11	13	24	18,5	12,5	68
12	14	26	20	13	73
13	15	28	21,5	13,5	78
14	13	29	25	11	78
15	17	32	24,5	14,5	88

## Die optimale Testdurchführung

### Testdurchführung mit 1 Testleiter und 2 Testhelfern

Grundsätzlich gliedert sich die Testdurchführung in folgende Abschnitte:

1. Begrüßung
2. Gemeinsame Erwärmung
3. Testdurchführung
4. Abschluss

#### 1. Begrüßung

Der hauptverantwortliche Testleiter begrüßt alle Testpersonen und erläutert kurz die Testaufgaben und deren Reihenfolge. Vorab sollten alle Testpersonen bereits darüber informiert worden sein, dass an diesem Tag der Motorische Test 2-B für die Sportart Leichtathletik durchgeführt wird, so dass sie sich bereits darauf einstellen konnten.

Alle Testaufgaben werden in Spikesschuhen absolviert. Sollte eine Testperson nicht über Spikesschuhe verfügen oder keine Übung in der Benutzung von Spikesschuhen haben, tritt sie in Sportschuhen an. Dies wird auf dem Erfassungsbogen notiert.

#### 2. Erwärmung

Als standardisiertes Aufwärmprogramm absolvieren alle Testpersonen in normalen Sportschuhen 800m in lockerem Trabtempo und mit Spikesschuhen drei Steigerungsläufe über jeweils 50 m. Die Testpersonen sollen dabei mit ca. 50%iger Geschwindigkeit loslaufen und bei 50m ca. 90% ihrer Maximalgeschwindigkeit haben. Nach jedem Steigerungslauf absolvieren alle Testpersonen 50m ruhiges Gehen.

Der hauptverantwortliche Testleiter leitet das Aufwärmprogramm der Testpersonen.

#### 3. Testdurchführung

Alle Testpersonen absolvieren mit 1 Testleiter und 2 Testhelfern zuerst den „50-m-Sprint“ an einer Station, daraufhin die Testaufgabe „Ballweitwurf“ mit einem Testleiter und 2 Testhelfern und danach den „Dreierhop“ mit 1 Testleiter und 1-2 Testhelfern. Abschließend führen alle Testpersonen mit dem Testleiter und 2 Testhelfern den „1.000-m-Lauf“ gemeinsam durch.

Tab. 3.2: Anzahl der Testleiter/-helfer und Anzahl der Testpersonen

Testaufgabe	Anzahl der Testleiter/-helfer	Anzahl der Testpersonen
50-m-Sprint	1 Testleiter; 2 Testhelfer	1
Ballweitwurf	1 Testleiter; 2 Testhelfer	1
Dreierhop	1 Testleiter; 2 Testhelfer	1
1.000-m-Lauf	1 Testleiter; 2 Testhelfer	max. 7 pro Lauf

#### 4. Abschluss

Zum Abschluss bedanken sich die Testleiter bei den Testpersonen für die Teilnahme am MT2-B Leichtathletik und verabschieden die Testpersonen.

Sollte diese optimale Testdurchführung nicht möglich sein, z.B. auf Grund der Anzahl der Testpersonen, der verfügbaren Testleiter, der Größe der Sportstätte oder der verfügbaren Zeit, muss die Testdurchführung an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden, dies auf dem Erfassungsbogen notiert und bei der Auswertung berücksichtigt werden.

Soweit nicht anders angegeben gelten die Bestimmungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes<sup>14</sup>.

### 3.3 Testleiterverhalten

Das Verhalten des Testleiters bei (sport-)motorischen Tests kann einen großen Einfluss auf die Testergebnisse haben. Es ist wichtig, dass sich die Testleiter einheitlich verhalten, um aussagekräftige Testergebnisse zu erhalten. Im Folgenden werden Hinweise zum Verhalten der Testleiter in Testsituationen gegeben.

#### Maximum Performance

Nach Roth (2002) handelt es sich bei (sport)motorischen Tests um Bewegungsaufgaben, bei denen die Testpersonen aufgefordert werden, das im Sinne der Aufgabenstellung bestmögliche Ergebnis („Maximum Performance“) zu erzielen (Roth, 2002, S. 110)<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> Arbeitsgemeinschaft der Regelkommissionen DLV, F.Ö.u.S. von (2012). Internationale Wettkampffregeln -IWR-. Ausgabe 2012-2013. Kaiserslautern: KD Medienpark Faber.

<sup>15</sup> Roth, K. (2002). Sportmotorische Tests. In R. Singer & K. Willimczik (Hrsg.), Sozialwissenschaftliche Methoden in der Sportwissenschaft (S. 99-121). Hamburg: Czwalina.

Dafür ist es wichtig, dass der Testleiter die Testpersonen auffordert, ihre individuelle bestmögliche Leistung abzurufen, um die jeweilige Testaufgabe bestmöglich zu absolvieren.

Das genaue Verständnis einer Testaufgabe ist Voraussetzung für die individuelle „Maximum Performance“. Das heißt, der Testleiter muss die Testaufgabe gemäß der standardisierten Testinstruktion erklären und im Anschluss demonstrieren. Die Demonstration der Testaufgabe ist obligatorisch. Bevor die Testperson die Testaufgabe durchführt, muss sichergestellt sein, dass die Testperson die Testaufgabe verstanden hat. Hat eine Testperson Rückfragen zu der Testaufgabe, werden diese beantwortet.

### **Motivation durch den Testleiter**

Der Testleiter sollte durch Worte und Körpersprache signalisieren, dass eine Bestleistung gefordert wird. Ein Testleiter, der mit verschränkten Armen abwartend vor der Testperson steht oder teilnahmslos Erklärungen gibt, wirkt auf eine Testperson wenig motivierend und kann nicht zu Bestleistungen motivieren.

Der Testleiter sollte selbstsicher (Chef an der Teststation), motiviert und freundlich auftreten. Während der Testaufgabe ist eine zusätzliche Motivation durch den Testleiter unbedingt zu unterlassen, um gleiche Testbedingungen für alle Testpersonen zu gewährleisten.

### **Ruhige Testatmosphäre schaffen**

Es sollte während der Tests eine relativ ruhige Atmosphäre herrschen, so dass jede Testperson die Aufgabe unter der gleichen Atmosphäre absolvieren kann. Der Testleiter ist für die Testatmosphäre verantwortlich.

Durch das Einrichten von „Wartezonen“ an den einzelnen Teststationen, die in einiger Entfernung zur Testaufgabe aufgebaut sind, wird die Ablenkung der Testperson durch wartende Personen vermieden.

### **Sportliche Kleidung**

Der Testleiter ist stets Vorbild. Um dem gerecht zu werden, soll der Testleiter in der Testsituation immer sportliche Kleidung tragen.

### **Position zur Beobachtung der Testaufgabe**

Bei der Beobachtung der Testaufgabe nimmt der Testleiter eine zur Ergebniserfassung günstige Position ein.

### **Direkte Rückmeldung der erzielten Ergebnisse**

Auf eine direkte Ergebnisrückmeldung an die Testperson nach der Durchführung der Testaufgabe wird generell verzichtet.

### **Schummeln und Zusatzversuche**

Wertungsversuche, bei denen geschummelt wurde, werden nicht gewertet. Hier ist es hilfreich, wenn der Testleiter klar und deutlich sagt, dass die Ausführung nicht zählt.

Es werden grundsätzlich nur die Probe- und Wertungsversuche absolviert, die in der jeweiligen Testbeschreibung angegeben sind. Zusatzversuche werden nicht gewährt! Auch wenn die Testperson dann keinen gültigen Wertungsversuch absolviert hat.

### **Zählen und Messen der Ergebnisse**

Der Testleiter muss während der Testaufgabe stets konzentriert arbeiten.

Die Testaufgaben werden immer entsprechend der Schulung und den Anweisungen in der Testbeschreibung durchgeführt. Das heißt, es werden keine eigenen Verbesserungen der einzelnen Aufgaben vorgenommen. Die Unabhängigkeit des Testleiters ist dann nicht mehr gegeben und die erfassten Werte werden somit unbrauchbar.

### **Eintragen der Testergebnisse in den Erfassungsbogen**

Beim Eintragen der Ergebnisse in den Erfassungsbogen muss stets kontrolliert werden, ob es der Erfassungsbogen der jeweiligen Testperson ist. Der Erfassungsbogen wird komplett ausgefüllt. Dabei ist auf eine leserliche Schrift zu achten. Eintragungen werden nur mit Kugelschreiber oder Filzschreiber vorgenommen.

Wird eine Testaufgabe nicht absolviert oder abgebrochen (z.B. wegen Verletzung oder Schmerzen) wird diese Testaufgabe durchgestrichen und ein entsprechender Kommentar dazu vermerkt.

### **Aufsichtspflicht**

Die Testleiter haben während des gesamten Testdurchlaufs die Aufsichtspflicht über die Testpersonen.

### **Einverständniserklärung**

Zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Motorischen Test 2 ist die Einverständniserklärung der Eltern.

## 4 Erfassungsbogen

### MT2-B LEICHTATHELIK

Name/ID \_\_\_\_\_ Geburtsdatum ..

Testort \_\_\_\_\_ Testdatum ..

Körpergröße , m Körpergewicht , kg  männlich  weiblich

### 50-m-Sprint (mit Zwischenzeit 30 m „fliegend“) (Erklärung, kein Probeversuch)

Hinweis: Hochstart 1m vor der Startlinie. Selbstständiger Start der Testpersonen nach Handzeichen.  
Erst nach der letzten Lichtschranke bremsen!

Versuch 1 (20m)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> sec	Versuch 2 (20m)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> sec
Zwischenzeit		Zwischenzeit	
Versuch 1 (50m)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> sec	Versuch 2 (50m)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> sec
Versuch 1 (30m)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> sec	Versuch 2 (30m)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> sec
„fliegend“		„fliegend“	

### Ballweitwurf (männlich 200 g, weiblich 80 g) (Erklärung & Demo, 2 Probeversuche, Anlauf erlaubt)

Hinweis: **Abrunden** auf halben Meter! Immer orthogonal zur Wurfrichtung ablesen! Kein Übertritt!

Versuch 1 , m Versuch 2 , m

### Dreierhop, einbeinig (Erklärung & Demo, 2 Probeversuche)

Hinweis: So weit wie möglich springen und sicher auf zwei Beinen landen!  
Nach dem letzten Sprung stehen bleiben!

Bewegungsablauf im Probeversuch:

Richtige Ausführung

Falsche Ausführung  nach Korrektur erfüllt: ja  nein

Start von Linie:  Start von Linie:

Versuch 1 , m Versuch 2 , m

### 1.000-m-Lauf (Erklärung, kein Probeversuch, 2 Zeitnehmer)

Hinweis: 2 ½ Runden auf 400 m-Bahn, vorher Schnürsenkel kontrollieren!

Zeit : min