

# Sport



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

Ringen



Lebensbildung



## IMPRESSUM

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

#### 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 (alphabetisch)

Prof. Dr. Klaus Bös, Holger Nowakowski, Lothar Ruch,  
PD Dr. Ilka Seidel

#### Autoren

PD Dr. Ilka Seidel, Christina Grüneberg &  
Prof. Dr. Klaus Bös

#### Redaktion

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

#### Fotos

muzsy/www.shutterstock.com (Titel)  
Ruch Lothar/Technikkatalog: Grundlagentraining  
(Leistungsstraining Sport – Ringen; Limpert-Verlag 2011)

#### 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 im Ringen

## 1 Einleitung

Der Motorische Test 2-B Ringen für Nordrhein-Westfalen (MT2-B Ringen) besteht aus vier sportartspezifischen Einzelaufgaben. Diese Testaufgaben wurden so ausgewählt, dass sie das Spektrum der motorischen Fähigkeiten, die für die Sportart Ringen 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 Lokomotionsbe-

wegungen (Sprünge, Läufe und Gehen), Teilkörperbewegungen 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 Fertigkeiten- 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 sportspezifische Bewegungsform in einer separaten Zeile dargestellt.

Tabelle 1.1 zeigt die Testaufgaben des MT2-B Ringen 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	B
Lokomotionsbewegungen	Gehen, Laufen		LL								
	Sprünge										
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten			KLZ							
	Rumpf										
	Untere Extremitäten			KB					TD		
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 = Fertigungsvariationen, -kombinationen;

grau = elementare motorische Fertigkeiten/Grundfertigkeiten (z.B. Laufen, Springen, Werfen usw.)

KLZ = Klimmziehen • KB = Kniebeuge hinten • TD = Technikdemonstration • LL = Linienlauf

<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?

Die Testaufgabe „Klimmziehen“ dient der Ermittlung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten. Mit der Testaufgabe „Kniebeuge hinten“ werden die Kraftfähigkeiten (-ausdauer) der unteren Extremitäten überprüft. Die Testaufgabe „Technikdemonstration“ hat die Überprüfung ringspezifischer Technikelemente zum Ziel.

Der Linienlauf dient der Überprüfung der anaeroben Ausdauerleistung sowie der Aktionsschnelligkeit der unteren Extremitäten.

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 Ringen

Testaufgabe	Getestete motorische Fähigkeit	Primär beanspruchte Muskulatur
<b>Klimmziehen</b>	Kraft $\Rightarrow$ Kraftausdauer, Relativkraft	Obere Extremitäten
<b>Kniebeuge hinten</b>	Kraft $\Rightarrow$ Kraftausdauer, Maximalkraft	Untere Extremitäten
<b>Technikdemonstration</b>	Koordination $\Rightarrow$ Ringspezifische Technikelemente	Untere und obere Extremitäten
<b>Linienlauf</b>	Ausdauer $\Rightarrow$ anaerobe Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer	Untere Extremitäten

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

Bei der Organisation und Durchführung der Testaufgaben im MT2-B Ringen für die Sportschulen in Nordrhein-Westfalen ist eine feste Reihenfolge vorgesehen. Die erste Testaufgabe für alle Testpersonen stellt das „Klimmziehen“ dar. Die „Kniebeuge hinten“ wird als zweite Testaufgabe durchgeführt. Anschließend erfolgt die Testaufgabe „Techniküberprüfung“ bevor die Testaufgabe „Linienlauf“ durchgeführt wird.

#### Reihenfolge der Testaufgaben:

1. Klimmziehen
2. Kniebeuge hinten
3. Technikdemonstration
4. Linienlauf

Weitere Hinweise zur Testdurchführung befinden sich in Kapitel 3.

## 2 Die Testaufgaben im Detail

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

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

### 2.1 Testaufgabe 1: Klimmziehen

#### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Klimmziehen“ dient der Ermittlung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten und der Rumpfmuskulatur. Die Testperson soll hierbei innerhalb von 40 Sekunden, so viele Klimmzüge wie möglich absolvieren.

#### Testdurchführung

Die Testperson hängt sich an die Klimmzugvorrichtung und hat die Arme hierbei in gestrecktem Zustand. Die Stange wird im Kammgriff (Daumen zeigen nach außen) bei etwa schulterbreitem Abstand der Hände gegriffen. Auf das Startkommando „Fertig – los“ führt die Testperson so viele Klimmzüge durch, wie sie innerhalb von 40 Sekunden bewältigen kann. Dabei ist auf eine saubere Technik zu achten. Die Testperson soll jeweils die volle Bewegungsspanne nutzen und ihr Eigengewicht bis zum Kinn über die Stange ziehen. Ein Schwungholen aus den Beinen oder dem Rumpf nach dem Herablassen (erneut bis zu gestreckten Ellenbogen) soll vermieden werden. Während der Testaufgabe werden Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt, um größere Stabilität zu schaffen (Abb. 2.1). Vor Testbeginn absolviert die Testperson 2 Wiederholungen zur Probe, um gegebenenfalls Korrekturen an der Ausführung vornehmen zu können. Beim Wertungsdurchgang zählt der Testleiter alle korrekten Wiederholungen laut an.

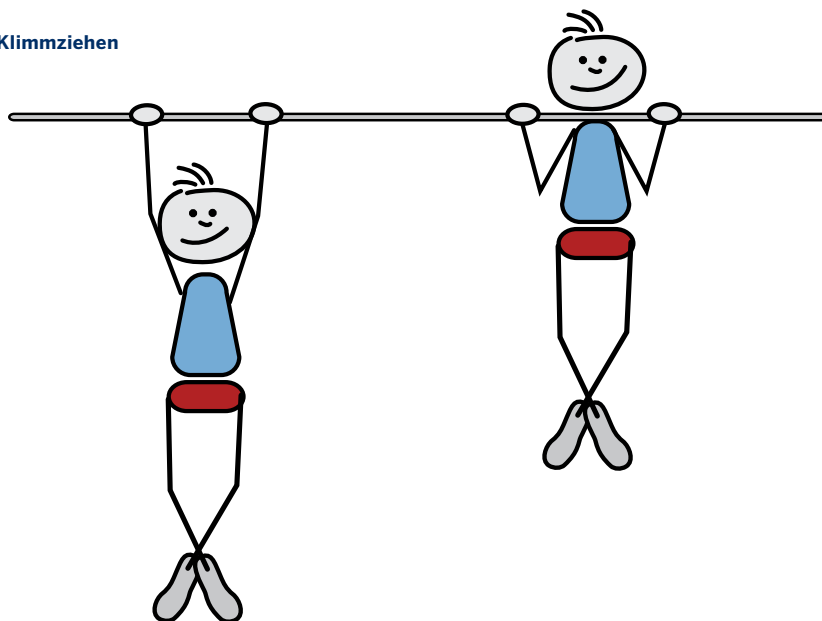
#### Testaufbau

Der Test findet am Hochreck in der Sporthalle oder im Krafraum mit vorhandener Klimmzugvorrichtung statt. Zur Sicherheit werden Turnmatten ausgelegt.

#### Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- Klimmzugvorrichtung, -stange ggf. Reck
- 1 Stoppuhr
- Turnmatten (Sicherheit)
- Magnesia
- 1 Klemmbrett und 1 Kugelschreiber
- Erfassungsbogen
- 1 Testleiter

Abb. 2.1: Testablauf: Klimmziehen



### Testinstruktion

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

„Hier sollst du in 40 Sekunden so viele Klimmzüge wie möglich durchführen. Dazu hängst du dich an diese Vorrichtung und greifst die Stange dabei schulterbreit, so dass deine Daumen nach außen zeigen. Auf das Startkommando ‚Fertig – los‘ führst du so viele Klimmzüge durch, wie dir in 40 Sekunden möglich sind. Achte bei der Ausführung darauf, dass du dich bis zum Kinn über die Stange ziehst und deine Arme beim Herablassen auch wieder ganz gestreckt sind. Ein Schwungholen aus den Beinen oder dem Rumpf ist nicht erlaubt. Spanne außerdem Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Führst du einen Klimmzug nicht technisch sauber aus, wird dafür auch keine Wiederholung gezählt. Vor deinem Wertungsdurchgang hast du 2 Wiederholungen zur Probe, damit die Aufgabe auch deutlich wird.“

Nach der Instruktion führt der Testleiter die Testaufgabe zur Demonstration aus.

### Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird die Anzahl aller korrekt durchgeführten Klimmzüge innerhalb von 40 Sekunden. Das entsprechende Ergebnis wird unmittelbar nach der Durchführung in den Erfassungsbogen übertragen.

### Fehlerquellen

Falscher Griff ➡ Hinweis & Korrektur des Testleiters vor Testbeginn.

Testperson verlässt zwischenzeitig die hängende Position und setzt die Füße auf dem Boden auf ➡ Testabbruch: die bis dahin korrekt durchgeführten Klimmzüge werden in den Erfassungsbogen übertragen.

### Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Wird der Klimmzug nicht technisch sauber durchgeführt, so wird dieser nicht als Wiederholung gewertet.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

### Primärquelle

Zu dieser Testaufgabe ist keine Primärquelle vorhanden.

### Gütekriterien

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

### Normen

Zu dieser Testaufgabe sind noch keine Normwerte vorhanden.

## 2.2 Testaufgabe 2: Kniebeuge hinten

### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Kniebeuge hinten“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der unteren Extremitäten und des Rumpfes mit Zusatzlast. Die Testperson soll hierbei so viele Wiederholungen ausführen, wie ihr möglich sind.

### Testdurchführung

Zu Beginn der Testaufgabe stellt sich die Testperson vor die auf einer in 1,50 m hohen Vorrichtung liegenden Langhantel. Die Hantel, mit der Last von  $\frac{1}{3}$  des Körpergewichts der Testperson, wird auf die Schulter/den oberen Rücken gelegt und mit den Händen fixiert. Die Füße stehen dabei schulterbreit. Die Testperson soll nun in diesem Zustand so viele tiefe Kniebeugen wie möglich ausführen. Die maximale Wiederholungszahl dient hier als Messparameter. Der Testabbruch erfolgt dann, wenn die Aufgabe nicht mehr technisch korrekt ausgeführt werden kann (z.B. bei Rundrücken). Vor dem Wertungsdurchgang absolviert die Testperson 2 Wiederholungen zur Probe, um gegebenenfalls Korrekturen an der Ausführung vornehmen zu können.

### Testaufbau

Die Testaufgabe wird in einer Sporthalle oder in einem Kraftraum absolviert. Eine Langhantel mit entsprechenden Zusatzlasten sollte bereit liegen.

### Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- Langhantel mit Zusatzlasten
- Erhöhte Vorrichtung zur Aufnahme/zum Ablegen der Langhantel aus dem Stand
- 1 Klemmbrett und 1 Kugelschreiber
- Erfassungsbogen
- 1 Testleiter

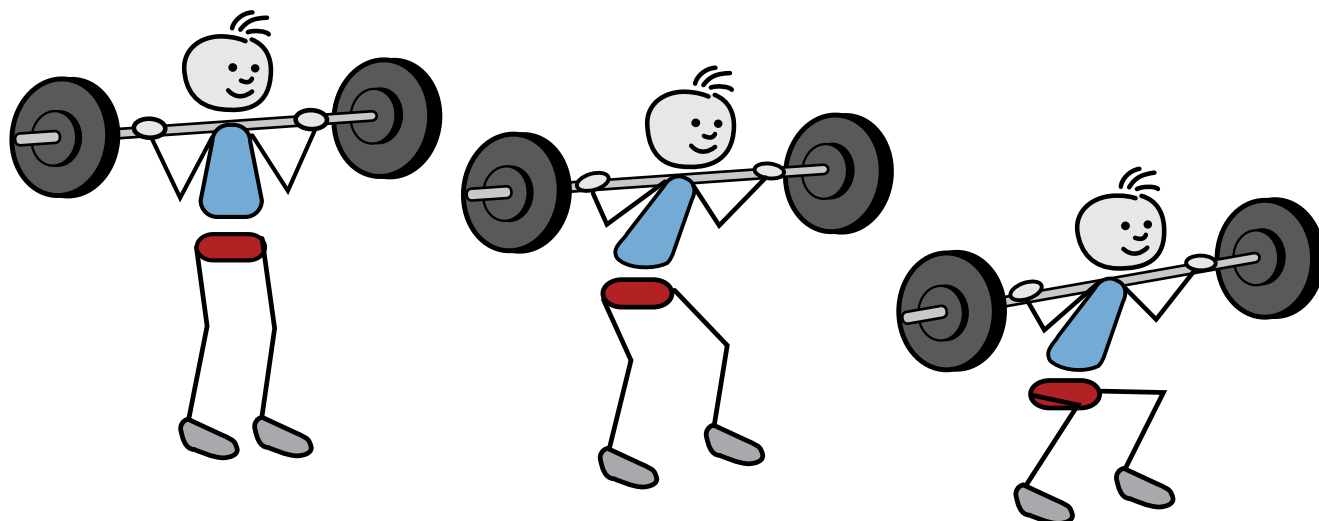
### Testinstruktion

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

„An dieser Teststation sollst du maximal viele tiefe Kniebeugen mit der Langhantel, die  $\frac{1}{3}$  deines Körpergewichts wiegt, absolvieren. Halte die Hantel dabei hinter deinem Körper auf den Schultern und führe bei schulterbreitem Stand die Kniebeugen in der kompletten Bewegungsspanne aus. Führst du eine Kniebeuge nicht technisch sauber aus, wird dafür auch keine Wiederholung gezählt. Vor deinem Wertungsdurchgang hast du 2 Wiederholungen zur Probe, damit die Aufgabe auch deutlich wird.“

Nach der Testinstruktion demonstriert der Testleiter die Testaufgabe.

Abb. 2.2: Testablauf: Kniebeuge hinten





### **Messwertaufnahme und Auswertung**

Gemessen wird die maximale Anzahl an korrekt durchgeführten tiefen Kniebeugen. Das entsprechende Ergebnis wird unmittelbar nach der Durchführung in den Erfassungsbogen übertragen.

### **Fehlerquellen**

Falsche Ausgangsposition ➡ Hinweis & Korrektur des Testleiters vor Testbeginn.

### **Weitere Hinweise zur Testdurchführung**

Wird die Kniebeuge nicht technisch sauber durchgeführt, so wird diese nicht als Wiederholung gewertet. Nach zweimaliger unmittelbar aufeinanderfolgender Durchführung bei schlechter Haltung erfolgt der Testabbruch.

Die Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.

### **Primärquelle**

Zu dieser Testaufgabe ist keine Primärquelle vorhanden.

### **Gütekriterien**

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

### **Normen**

Zu dieser Testaufgabe sind noch keine Normwerte vorhanden.



## 2.3 Testaufgabe 3: Technikdemonstration

### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Technikdemonstration“ dient der Ermittlung ringspezifischer Technikelemente. Die Testperson demonstriert an einem selbstgewählten Partner (gleiche Gewichtsklasse) zwei Standtechniken und zwei Bodentechniken.

### Testdurchführung

Zu Beginn der Testaufgabe stellt sich die Testperson mit selbstgewähltem Partner aus der gleichen Gewichtsklasse auf die Kampffläche. Die Testperson soll zwei vorgegebene Standtechniken (Hüftschwung innen, Beinsichel innen) und zwei Bodentechniken (Durchdreher mit Armeinschluss, Beinschraube) demonstrieren. Die Testperson absolviert für jede Technik einen Wertungsdurchgang (siehe Abb. 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3, 2.3.4) und sollte darauf achten, dass die folgenden Parameter bei den einzelnen Techniken deutlich werden:

#### 1. Hüftschwung innen

- Vorbereitungsphase: Eindrehbewegung
- Hauptphase: günstiger mechanischer Zeitpunkt mit Einleitung der Kräfte
- Endphase: Landung mit Handlungen zur Griffsicherung und Angriffsweiterführung

Abb. 2.3.1: Testdurchführung: Hüftschwung innen



#### 2. Beinsichel innen

- Vorbereitungsphase: Bewegung zur Sichel
- Hauptphase: günstiger mechanischer Zeitpunkt mit Einleitung der Kräfte
- Endphase: Landung mit Handlungen zur Griffsicherung und Angriffsweiterführung

Abb. 2.3.2: Testdurchführung: Beinsichel innen



#### 3. Durchdreher mit Armeinschluss

- Vorbereitungsphase: Griff zum Arm, Überspringen
- Hauptphase: günstiger mechanischer Zeitpunkt mit Einleitung der Kräfte
- Endphase: Handlungen zur Griffsicherung und Angriffsweiterführung

Abb. 2.3.3: Testdurchführung: Durchdreher mit Armeinschluss



#### 4. Beinschraube

- Vorbereitungsphase: Bein auf den Oberschenkel ziehen, Kreuzen der Unterschenkeln
- Hauptphase: günstiger mechanischer Zeitpunkt mit Einleitung der Kräfte
- Endphase: Handlungen zur Griffsicherung und Angriffsweiterführung

Abb. 2.3.4: Testdurchführung: Beinschraube



**Testaufbau**

Die Testaufgabe „Technikdemonstration“ wird auf einer ringspezifischen Wettkampffläche durchgeführt. Diese besteht aus einer kreisrunden Mattenfläche von 9 m Durchmesser (zentrale gelbe Kampffläche, 1 m breite rote Passivitätszone, blaue Schutzzone außerhalb der Kampffläche).

**Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal**

- Wettkampffläche Ringen
- 1 Klemmbrett und 1 Kugelschreiber
- Erfassungsbogen
- 1 Testleiter = Experte

**Testinstruktion**

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

„Bei dieser Testaufgabe sollst du mit einem Partner deiner Wahl die beiden Standtechniken ‚Hüftschwung innen‘ und ‚Beinsichel innen‘ sowie die beiden Bodentechniken ‚Durchdreher mit Armeinschluss‘ und ‚Beinschraube‘ zeigen. Beachte bei den einzelnen Techniken bitte die wichtigsten Parameter der Vorbereitungs-, Haupt-, und Endphase, führe die Übung aber dennoch dynamisch aus.“

**Messwertaufnahme und Auswertung**

Ein Sportart-Experte bewertet die Ausführungsformen der verschiedenen Techniken und vergibt 0,1 oder 2 Punkte für das jeweils geforderte Technikelement. Die erreichten Punkte werden zur Gesamtpunktzahl addiert (vgl. Tabelle 2). Die Punkte werden auf dem Erfassungsbogen eingetragen.

**Tab.2: Bewertungsraster Technikdemonstration**

1. Standtechnik – Hüftschwung innen	Punkte
Vorbereitung	
Gleichgewichtsbruch	
Dynamik	
Technische Ausführung	
2. Standtechnik – Beinsichel innen	Punkte
Vorbereitung	
Gleichgewichtsbruch	
Dynamik	
Technische Ausführung	
Bodentechnik – Durchdreher mit Armeinschluss	Punkte
Vorbereitung	
Durchgehende Kontrolle	
Technische Ausführung	
Bodentechnik – Beinschraube	Punkte
Vorbereitung	
Durchgehende Kontrolle	
Technische Ausführung	
Gesamtpunkte	/20

**Fehlerquellen**

Demonstration nicht geforderter Technikelemente.

**Weitere Hinweise zur Testdurchführung**

Die Testaufgabe wird in wettkampfspezifischen Schuhen und im Ringeranzug durchgeführt.

Die Testperson und der Partner sollten „kampfbereit“ sein (aufgewärmt).

Der Partner leistet keinen Widerstand, hält aber sportartgerechte Körperspannung.

Im Testbereich sollen sich keine unbeteiligten Personen aufhalten.

**Primärquelle**

Zu dieser Testaufgabe ist keine Primärquelle vorhanden.

Die Technikbeschreibungen sind entnommen aus: Ruch L. (2011). Leistungstraining Sport – Ringen (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

**Gütekriterien**

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

**Normen**

Zu dieser Testaufgabe sind noch keine Normwerte vorhanden.

## 2.4 Testaufgabe 4: Linienlauf

### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Linienlauf“ dient der Überprüfung der ringspezifischen Schnelligkeitsausdauer sowie der Aktionsgeschwindigkeit der unteren Extremitäten.

Die Testperson muss in einem Pendellauf verschiedene, im Abstand von 5 m positionierte Markierungsteller ansteuern und immer wieder zur Ausgangsposition zurückkehren.

### Testdurchführung

Zu Beginn der Testaufgabe begibt sich die Testperson an die Startlinie. Der Start erfolgt aus der Schrittstellung auf das Kommando „Fertig – Los“.

Die Testperson läuft in höchstem Tempo zum Hütchen M2, berührt dies mit einer Hand und kehrt zum ersten Hütchen zurück und berührt das Hütchen M1 ebenfalls mit einer Hand. Danach sprintet die Testperson zum Hütchen M3, berührt es mit einer Hand, dreht um und rennt zum Hütchen M1 zurück und berührt dieses wieder mit einer Hand. Die Testperson setzt diesen Pendellauf nach dem gleichen Muster bis zum letzten Markierungsteller (M7) fort. Nachdem auch dieser mit einer Hand berührt wurde, sprintet die Testperson zurück über die Ziellinie. Beim Start und beim Zieleinlauf wird das Hütchen M1 nicht berührt.

Laufweg: M1-M2-M1-M3-M1-M4-M1-M5-M1-M6-M1-M7-M1.

Vor dem Wertungsdurchgang findet ein Probedurchgang in mittlerem Tempo statt, um die Laufwege zu verdeutlichen.

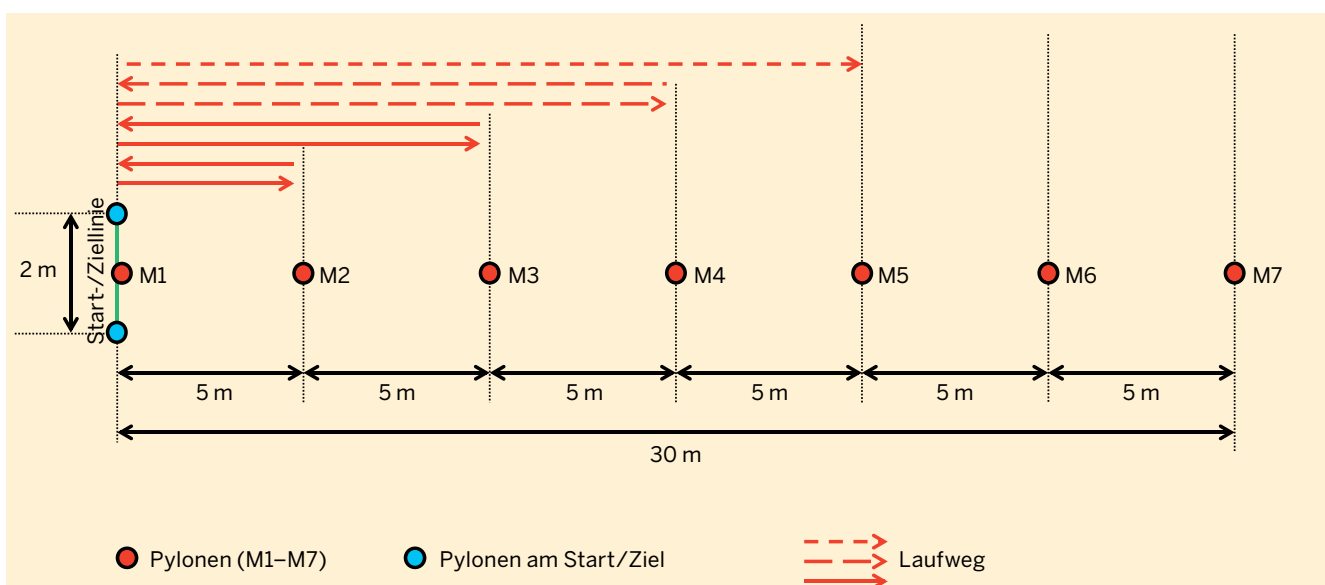
### Testaufbau

Der Testaufbau erstreckt sich über eine Gesamtlänge von 30 m, die zu Beginn ausgemessen wird. Sieben Markierungen werden im Abstand von je 5 m auf den Boden geklebt. Auf den Markierungen werden sieben Hütchen mittig platziert. Die Hütchen werden zusätzlich mit Klebeband fixiert. Die 2 m breite Startlinie wird mit Pylonen und Klebeband gekennzeichnet.

### Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- 1 Stoppuhr (ggf. auch Lichtschranke einsetzen)
- 7 Hütchen
- 2 Pylonen
- Klebeband
- 1 Klemmbrett und 1 Kugelschreiber
- Erfassungsbogen
- 1 Maßband (länge 30 m)
- 1 Testleiter

Abb. 2.4: Testaufbau und -durchführung: Linienlauf



### Testinstruktion

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

„Hier sollst du diese Pendelstrecke so schnell du kannst durchlaufen. Du stellst dich in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß an die Startlinie zum Hütchen 1. Ich gebe dir gleich das Startkommando, ‚Fertig – Los‘. Nach dem Start sprintest du zum nächstgelegenen Hütchen 2. Berühre das Hütchen mit einer Hand. Von dort aus wendest du, sprintest wieder zum Hütchen 1 zurück, das du auch mit einer Hand berühren musst. Von dort aus sprintest du zu Hütchen 3 und berührst es mit einer Hand. Dann wendest du wieder und sprintest zurück zu Hütchen 1 und berührst es wieder mit einer Hand. Das wiederholst du nach dem gleichen Muster bis du alle Hütchen berührt hast. Nachdem du Hütchen 7, ganz hinten berührt hast, sprintest du zurück zu Hütchen 1 über die Ziellinie. Beim Start- und beim Zieleinlauf musst du das Hütchen 1 nicht berühren. Du hast einen Probeversuch in mittlerem Tempo.“

Während der Testinstruktion demonstriert der Testleiter die Testaufgabe.

### Messwertaufnahme und Auswertung

Gemessen wird die Laufzeit in Sekunden auf 1/100 genau mittels Stoppuhr (Lichtschranke). Die Zeit wird sofort in den Erfassungsbogen eingetragen.

### Fehlerquellen

Die Testperson macht einen Frühstart.

Die Hütchen werden von der Testperson nicht berührt.

### Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Die Testdurchführung findet in einer Sporthalle statt.

### Primärquelle

Zu dieser Testaufgabe ist keine Primärquelle vorhanden.

### Gütekriterien

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

### Normen

Zu dieser Testaufgabe sind noch keine Normwerte vorhanden.

### 3 Testdurchführung

#### 3.1 Gesamte Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

Anzahl	Geräte, Materialien und Personal	Benötigt für Testaufgabe
1	Wettkampffläche Ringen (Ø 9m)	Technikdemonstration
1	Langhantel mit Zusatzlasten	Kniebeuge hinten
1	Erhöhte Vorrichtung zur Aufnahme/zum Ablegen der Langhantel aus dem Stand	Kniebeuge hinten
1	Klimmzugvorrichtung, -stange; ggf. Reck	Klimmziehen
2	Stoppuhr	Klimmziehen , Linienlauf
4	Turnmatten (Sicherung)	Klimmziehen
1	Magnesia	Klimmziehen
7	Markierungsteller/ Hütchen	Linienlauf
2	Pylonen	Linienlauf
1	Maßband (Länge 30m)	Linienlauf
1	Klebeband	Linienlauf
4	Klemmbretter und Kugelschreiber	Klimmziehen, Kniebeuge hinten, Technikdemonstration, Linienlauf
1 pro TP	Erfassungsbogen	Klimmziehen, Kniebeuge hinten, Technikdemonstration, Linienlauf
3	Testleiter	Klimmziehen, Linienlauf, Kniebeuge hinten
1	Experte	Technikdemonstration

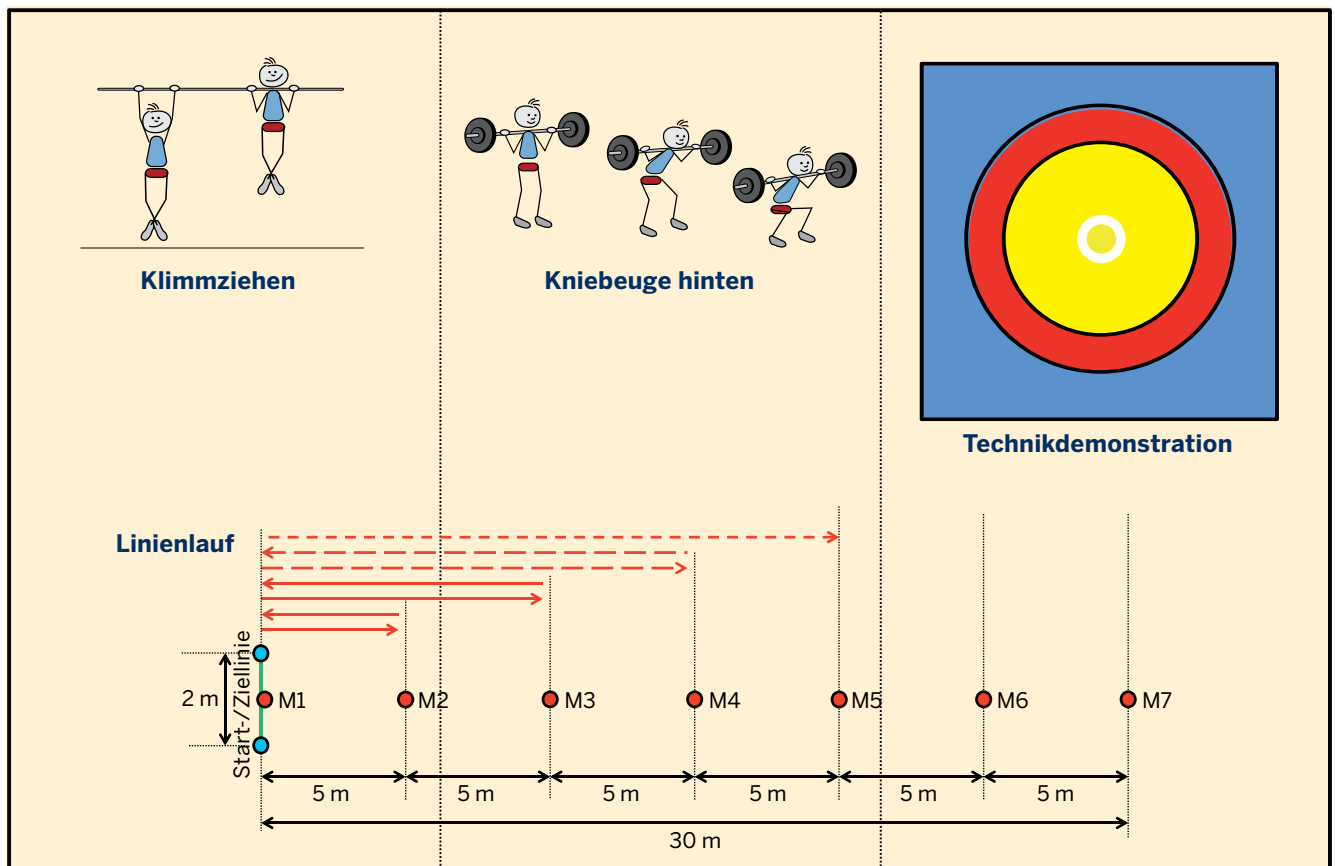
### 3.2 Organisation der Testdurchführung

Vor Beginn der Testdurchführung und dem Eintreffen der Testpersonen werden die Teststationen der Testaufgaben des MT2-B Ringen von den Testleitern und Testhelfern aufgebaut. Der optimale Aufbauplan ist in Abbildung 3.1 dargestellt.

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

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.

Abb. 3.1: Gesamtaufbau der Testaufgaben im MT2-B Ringen



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 **optimale Testdurchführung** sieht folgendermaßen aus:

#### Testdurchführung mit 3 Testleitern und 1 Experten

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 Durchführung der Tests und deren Reihenfolge. Vorab sollten alle Testpersonen bereits darüber informiert worden sein, dass an diesem Tag der Motorische Test 2-B für die Sportart Ringen durchgeführt wird, so dass sie sich bereits darauf einstellen konnten.

## 2. Erwärmung

Zur Erwärmung laufen sich alle Testpersonen ca. fünf Minuten ein. Anschließend wärmen sich die Testpersonen fünfzehn Minuten ringspezifisch und individuell (mit kräftigenden Übungen) auf. Der hauptverantwortliche Testleiter beaufsichtigt das Aufwärmprogramm der Testpersonen.

## 3. Testdurchführung

Die Testleiter verteilen sich an den verschiedenen Teststationen. Bei der ersten Testaufgabe „Klimmziehen“ starten die ersten zwei Testpersonen. Die anderen Testpersonen warten in der eingerichteten Wartezone bis die erste Station frei wird und gehen dann immer in Zweiergruppen zu der Teststation.

Tab. 2.1: Anzahl der Testleiter/-helfer und Anzahl der Testpersonen

Testaufgabe	Anzahl der Testleiter/-helfer	Anzahl der Testpersonen
Klimmziehen	1 Testleiter	1
Kniebeuge hinten	1 Testleiter	1
Technikdemonstration	1 Experte (Testleiter)	1
Linienlauf	1 Testleiter	1

## 4. Abschluss

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

Sollte diese optimale Testdurchführung nicht möglich sein, z.B. aufgrund der Anzahl der Testpersonen, der verfügbaren Testleiter, der Größe der Sporthalle oder der verfügbaren Zeit, muss die Testdurchführung an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

## 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>5</sup>.

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.

<sup>5</sup> Roth, K. (2002). Sportmotorische Tests. In R. Singer & K. Willimczik (Hrsg.), Sozialwissenschaftliche Methoden in der Sportwissenschaft (S. 99-121). Hamburg: Czwalina.



### **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 Ergebnismeldung 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 RINGEN

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

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

Körpergröße , m Körpergewicht , kg  männlich  weiblich

### Klimmziehen

(Erklärung & Demo, 2 Wiederholungen zur Probe, 1 Wertungsdurchgang)

Anzahl in 40 Sekunden:

### Kniebeuge hinten

(Erklärung & Demo, 2 Wiederholungen zur Probe, 1 Wertungsdurchgang)

Anzahl korrekt durchgeführter Kniebeugen:

### Technikdemonstration

(Erklärung & Demo, jeweils 1 Wertungsdurchgang)

Technikbeurteilung nach folgenden Kriterien: Punktevergabe: 0, 1, 2 Punkte

1. Standtechnik – Hüftschwung innen	Punkte
Vorbereitung	
Gleichgewichtsbruch	
Dynamik	
Technische Ausführung	
2. Standtechnik – Beinsichel innen	Punkte
Vorbereitung	
Gleichgewichtsbruch	
Dynamik	
Technische Ausführung	
Bodentechnik – Durchdreher mit Armeinschluss	Punkte
Vorbereitung	
Durchgehende Kontrolle	
Technische Ausführung	
Bodentechnik – Beinschraube	Punkte
Vorbereitung	
Durchgehende Kontrolle	
Technische Ausführung	
Gesamtpunkte	/20

### Linienlauf

(Erklärung & Demo, 1 Probeversuch - langsam, 1 Wertungsdurchgang, auf 1/100 Sek. gemessen)

Benötigte Zeit: , sec

