

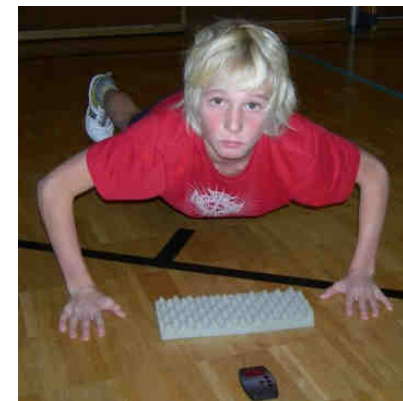
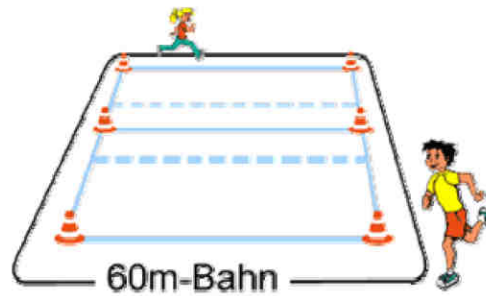
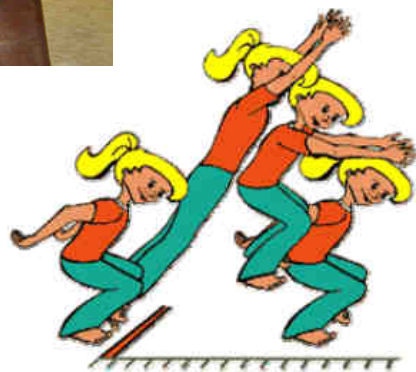
TEST-MANUAL: SCHI-MITTELSCHULE-SAALFELDEN 1.0

(Autor: Mag. Roland Stöggli)

Die folgenden Tests wurden aufgrund Erkenntnisse aus vorliegenden Studien und der Validierung mit verschiedenen Wettkampfleistungen ausgewählt (Stöggli, 2009, 2011):



20m Sprint



Inhalt:

- 1. 20m Sprint (S. 3)**
- 2. Hürden Bumerang Lauf (S. 4-5)**
- 3. Standweitsprung (S. 6)**
- 4. 3er Hopp (S. 7)**
- 5. Medizinballweitwurf (S. 8)**
- 6. Liegestütztest (2 Sekundentakt) (S. 9)**
- 7. High-Box Jump Test (S. 10)**
- 8. 8 Minuten Lauf (Halle) (S. 11)**
- 9. Quellenangaben (S. 12)**

Schnelligkeit

20m Sprint

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:

Kraftschnelligkeit, Reaktions- und Aktionsschnelligkeit (Laufschnelligkeit) (Bös, 2001, S. 11; Fetz & Kornexl, 1993, S. 50; Sandmayr, 2004, S. 64; 82).

Testanweisung:

Aus der Hochstartstellung ist eine 20 m lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer markierten Linie, 20 cm vor der ersten Lichtschranke. Die Start-Lichtschranke wird in einer Höhe von 30 cm und die Ziel-Lichtschranke in einer Höhe von 90 cm montiert. Jede Testperson hat drei Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen. Der beste Versuch wird gewertet (Bös, 2001, S. 11; Fetz & Kornexl, 1993, S. 50).

Testgeräte: Hallenboden, Start- und Zielmarkierungen, Lichtschranken.

Gütekriterien: Reliabilität = 0,90 (0,85-0,95) und Objektivität = 0,86 (0,82-0,90) (Fetz & Kornexl, 1993, S. 50f).

Wertungsversuche: 3 (+ 1 Probeversuch)

Test zur Koordination unter Zeitdruck (Gewandtheit)

Hürden Bumerang Lauf (HÜBUM)

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:

Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck bei komplexen Bewegungshandlungen (Bewegungskoordination) (Bös, 2001, S. 116; Sandmayr, 2004, S. 64; 89).

Testanweisung:

Der Start erfolgt von einer markierten Linie 20 cm vor der ersten Lichtschranke (gilt nicht bei Handstoppung). Der Parcours ist im oder gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte (! Matte zentral vor Mittelstange positionieren). Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen. Die Hürdenhöhe wird mit (Quer)Stangenmitte gemessen und ist abhängig von der Körpergröße: 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe.

Jede Testperson hat einen Probeversuch und drei Hauptversuche.

Der beste Versuch wird gewertet (Bös, 2001, S. 116; Sandmayr, 2004, S. 64; 89).

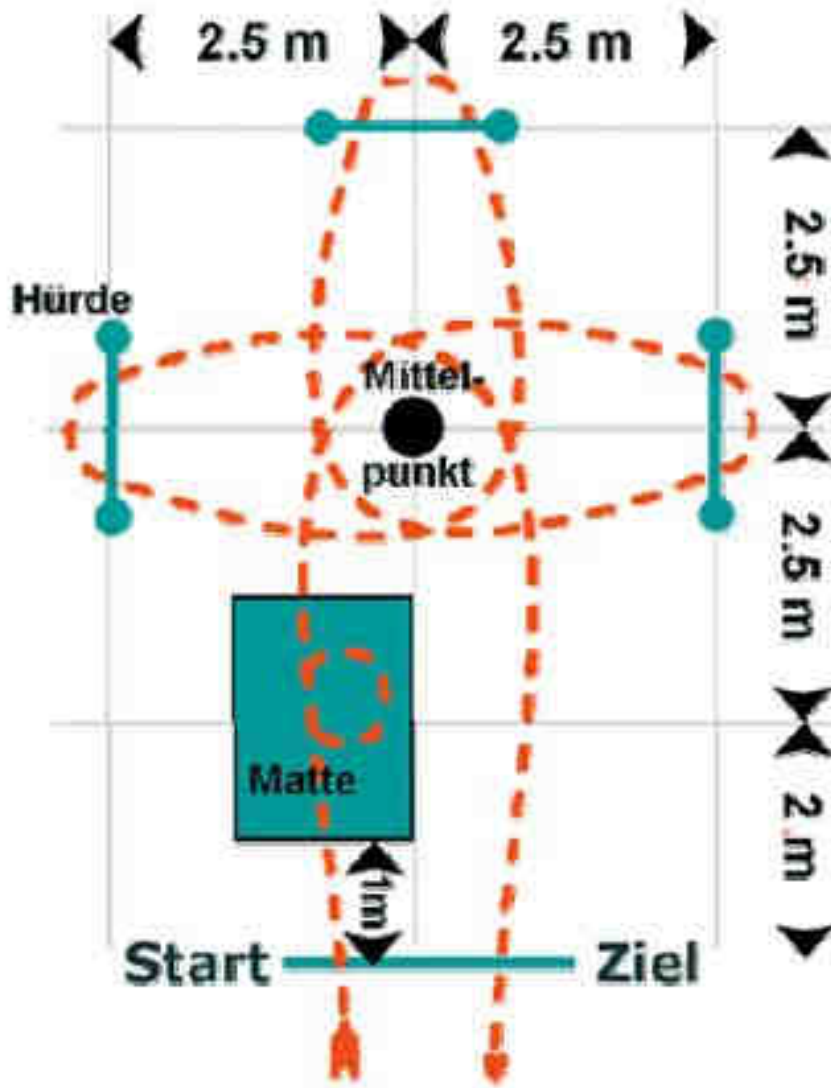
Bei Handstoppung: genaues Startsignal, Start Ziel Stange (**Start:** bei Bewegung des Unterschenkels an Startstange vorbei und **Ziel:** Einlauf auf Brusthöhe an Stange vorbei) + **INTERPOLIERUNG** der Zeit durch Mittelwert aus 2. Zeiten (= 2. Stoppuhren).

Wertungsversuche: 3 (+ 1 schneller Probeversuch und genaue Besichtigung)

Video Link (Sobota & Hollauf, 2013):

[http://www.bewegungskompetenzen.at/index.php?option=com_content&view=article&id=2736:H%FCrde%20\(3\),%20Slalomsteher,%20Turnmatte&catid=142:Hindernislauf&Itemid=535](http://www.bewegungskompetenzen.at/index.php?option=com_content&view=article&id=2736:H%FCrde%20(3),%20Slalomsteher,%20Turnmatte&catid=142:Hindernislauf&Itemid=535)

AUFBAU HÜRDEN-BUMERANG-LAUF (= HÜBUM)



(bm:bwk, o.J.)

Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

(bm:bwk, o.J.)

... alle 5 cm Körpergröße 2 cm
höhere Hürden !!!

Sprungkraft orientierte Tests

Standweitsprung

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:

Schnellkraft der Beinmuskulatur (Sprungkraft) (Fetz & Kornexl, 1993, S. 23; Sandmayr, 2004, S. 64; 84).

Testanweisung:

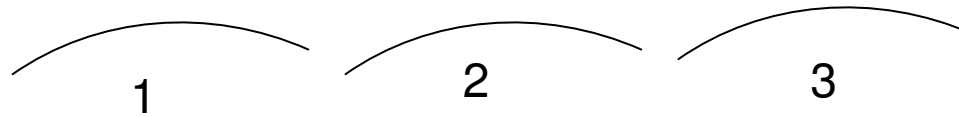
Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck in Zentimeter.

Wertungsversuche: 3 (+ 1 Probeversuch)

Testgeräte: Ebene Fläche, Maßband, Markierungslinie.

Gütekriterien: Reliabilität = 0,95 und Objektivität = 0,91 (0,88-0,94) (Fetz & Kornexl, 1993, S. 24).

Dreier Hop



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:

Schnellkraft (Sprungkraft) (Fetz & Kornexl, 1993, S. 26).

Testanweisung:

Die Testperson steht mit der Fußspitze des Sprungbeines an der Absprunghlinie. Das andere Bein (Schwungbein) steht unbelastet in normaler Schrittstellung dahinter. Die Testperson hat die Aufgabe, mit drei Sprüngen unmittelbar hintereinander auf demselben Bein (Sprungbein) möglichst weit zu springen. Beim Schwungholen am Start darf kein Fuß vom Boden gehoben werden. Gelandet wird nach dem dritten Sprung wahlweise ein- oder beidbeinig auf einer dünnen Matte (geht auch ohne Matte). Jeder Testperson stehen drei Versuche mit dem rechten und linken Bein zu, von denen jeweils der beste gewertet wird (Fetz & Kornexl, 1993, S. 26).

Testgeräte: Maßband; horizontale Niedersprungfläche mit Matte

Gütekriterien: Reliabilität = 0,91 und Objektivität = 0,93 (Fetz & Kornexl, 1993, S. 26f)

Wertungsversuche: 3 (auf jeder Seite) (+ 1 Probeversuch jede Seite)

Kraft, Kraftausdauer und Schnellkraft der oberen Extremität (Rumpf)

Medizinballweitwurf

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:

Explosivkraft der Arm- und Schultermuskulatur (Fetz & Kornexl, 1993, S. 180).

Testanweisung:

Die Testperson wirft einen **1 kg** schweren Medizinball überkopf und beidhändig (wie bei Fußballeinwurf) von einer Markierungslinie (ohne während des Wurfes und auch nach dem Wurf zu übertreten) ein. Die Füße müssen permanenten Bodenkontakt aufweisen (kein Springen!). Gemessen wird der Abstand zwischen der Abwurflinie und dem nächstgelegenen Auftreffpunkt des Medizinballes.

Testgeräte: 1 kg Medizinball, Maßband, Markierungslinie.

Wertungsversuche: 3 (+ 1 Probeversuch)

Gütekriterien: Reliabilität = 0,97 und Objektivität = 0,96 (Fetz & Kornexl, 1993, S. 180)

Liegestütz mit Taktfrequenz

(Vogt, 2010)



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:

Kraftschnelligkeit und Lokale Kraftausdauer der Arm-, Schulter-, Brust und Rumpfmuskulatur (Fetz & Kornexl, 1993, S. 37; Sandmayr, 2004, S. 64; 95).

Testanweisung:

Die Versuchsperson befindet sich in der Liegestütz Position. Die gestreckten Arme werden in Schulterbreite auf dem Boden aufgesetzt, Rumpf und Beine bleiben gestreckt. Mittels Metronom (oder Signalsoftware) wird eine Sekunden- Taktfrequenz akustisch vorgegeben. Die Versuchsperson versucht innerhalb von 2 Sekunden einen Liegestütz auszuführen. Die Arme müssen dabei so weit gebeugt werden, dass die Nasenspitze (Kinn) nach einer Sekunde ein 4 cm hohes Schaumstoffstück (oder eine 4 cm hohe Matte) berührt. Kann die Testperson dem vorgegebenen Takt zweimal unmittelbar nacheinander nicht folgen wird der Test beendet. Gezählt werden alle gültigen Versuche.

Testgeräte: Schaumstoffstück 4 cm, Metronom (oder Signalsoftware).

Gütekriterien: Reliabilität = 0,97 und Objektivität = 0,90 (0,84-0,95) (Fetz & Kornexl, 1993, S. 37).

Test zur Überprüfung der (an)aeroben motorischen Ausdauer

High-Box Jump Test (abgeänderte Variante)

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:

Anaerobe Ausdauer (Vogt, 2010, S. 9).

Testanweisung:

Der Proband steht links in seitlicher Position neben der High-Box (der oberste Kastenteil+Deckplatte) und versucht nach dem Startzeichen während 60 Sekunden in seitlicher Position beidbeinig auf die High-Box zu springen, rechts runter und zurück. Die Füße sind dabei parallel und immer in Längsrichtung orientiert. Notiert wird die Anzahl der Kastenberührungen nach 30 und 60 Sekunden. Ansage der Sekunden bei 30 und 45 Sekunden

Testgeräte: Ein Kastenteil + Lederplatte

Gütekriterien:

Reliabilität (ICC) = 0,79*** bzw. $r = 0,97^{***}$

(Stöggl, 2011)



Test zur Überprüfung der motorischen Ausdauer

8 Minuten Lauf (Halle)

Ein Lauftests zur Überprüfung der motorischen Mittelzeit- Ausdauer (MZA) auf einer mit Hütchen markierten Runde. Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt (vgl. Abb.).

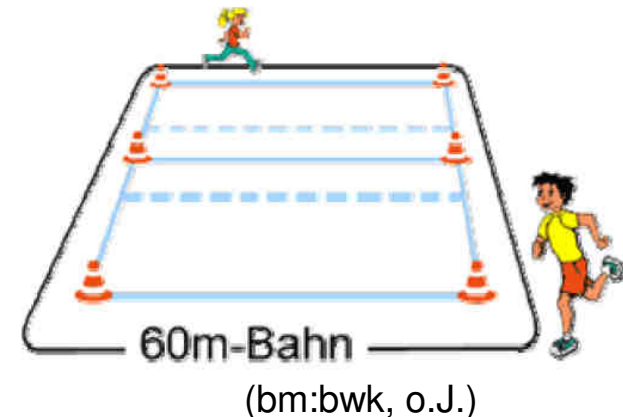
Jede Teilstrecke entspricht somit 10 m. Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, sein Partner neben demselben Hütchen innerhalb des Volleyballfeldes.

Ziel: Innerhalb von acht Minuten, möglichst viele Runden zu laufen.

Die verbleibende Laufzeit wird jede volle Minute verkündet (noch 7 Minuten, noch 6 Minuten etc...) und in der Schlussminute kommen noch die Kommandos: noch 30 Sekunden, 15 Sekunden, 10,9,8,7.. - herunterzählen bis zum Schlusspfeif – dazu.

Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Schülerinnen bzw. Schüler an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.

Wertung: In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden. Beispiel: 25 Runden + 2 Hüttchen = $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1570 \text{ m}$ (bm:bwk, o.J.)



Quellenangaben:

- bm:bwk. (o.J.). Klug & Fit. [WWW Dokument] verfügbar unter:
<http://www.klugundfit.at/lehrer/alleTests.pdf> [Datum des Zugriffs: 04.02. 2013].
- Bös, K. (2001). *Handbuch motorische Tests. Sportmotorische Tests, motorische Funktionstests, Fragebogen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren.* (2. ed.). Göttingen: Hogrefe.
- Fetz, F., & Kornexl, E. (1993). *Sportmotorische Tests. Praktische Anleitung zu sportmotorischen Tests in Schule und Verein* (3. ed.). Wien: ÖBV.
- Sandmayr, A. (2004). *Das motorische Leistungsniveau der österreichischen Schuljugend.* Aachen: Meyer & Meyer.
- Sobota, R., & Hollauf, M. (2013). Clip Coach. Österreichs Online Trainings-Mediathek. 3000 Videoclips [WWW Dokument] verfügbar unter:
[http://www.bewegungskompetenzen.at/index.php?option=com_content&view=article&id=2736:Horde%20\(3\),%20Slalomsteher,%20Turnmatte&catid=142:Hindernislauf&Itemid=535](http://www.bewegungskompetenzen.at/index.php?option=com_content&view=article&id=2736:Horde%20(3),%20Slalomsteher,%20Turnmatte&catid=142:Hindernislauf&Itemid=535) [Datum des Zugriffs: 04.02. 2013].
- Stöggl, R. (2009). *Das motorische Leistungsprofil im Schüler-Skilanglauf. Entwicklung und Validierung einer Testserie zur Überprüfung des motorischen Leistungsprofils von 12-13 jährigen Skilangläufern an der Nordischen Schihauptschule Saalfelden.* Paris Lodron Universität Salzburg.
- Stöggl, R. (2011). *Reliabilität und Validität ausgewählter motorischer und skilanglaufspezifischer Tests zur Erfassung der Leistungsstruktur im Skilanglauf der 12-14 Jährigen.* Paris Lodron Universität Salzburg.
- Vogt, M. (2010). *Leistungsdiagnostik Swiss-Ski Alpin. Testkonzept 2010. Testinhalte, Richtlinien & Definitionen.* Bern: Swiss-Ski.