

# Kinder *(k)önnen*

## **Indikation sportmotorischer Leistungsfähigkeit für den Schulsport von Mecklenburg-Vorpommern**

Handreichung zur Ermittlung und Bewertung  
der allgemeinen sportmotorischen  
Leistungsfähigkeit



## Schüler und Schülerinnen

Fähigkeitsbereich	Körperbereich			
	Obere Extremitäten	Rumpf	Untere Extremitäten	Ganzkörper
Ausdauer	-	-	-	Rundenlauf (6 min)
Schnelligkeit	Armtippen (20 s)	Drehbeugen (20 s)	Beintippen (20 s)	Pendellauf (4 x 9 m)
Kraftausdauer	Liegestützbeugen (40 s)	Rumpfbeugen (40 s)	Kniebeugen (40 s)	Stand-Hockstütz-Liegestütz (40 s)
Schnelligkeitsausdauer	Armtippen (40 s)	Drehbeugen (40 s)	Beintippen (40 s)	Pendellauf (6 x 18 m)
Schnellkraft	Medizinballstoß (1 kg)	-	Standweitsprung	Sprungstoß (1 kg)
Beweglichkeit	Arm-S-Halte	Rumpfvorbeugen	Beinvorspreizen	Seilsteigen (30 s)

## Ausdauer

Rundenlauf (6 min) ..... 3

## Schnelligkeit

Armtippen (20 s) ..... 4

Drehbeugen (20 s) ..... 5

Beintippen (20 s) ..... 6

Pendellauf (4 x 9 m) ..... 7

## Kraftausdauer

Liegestützbeugen (40 s) ..... 8

Rumpfbeugen (40 s) ..... 9

Kniebeugen (40 s) ..... 10

Stand-Hockstütz-Liegestütz (40 s) ..... 11

## Schnelligkeitsausdauer

Armtippen (40 s) ..... 12

Drehbeugen (40 s) ..... 13

Beintippen (40 s) ..... 14

Pendellauf (6 x 18 m) ..... 15

## Schnellkraft

Medizinballstoß (1 kg) ..... 16

Standweitsprung ..... 17

Sprungstoß (1 kg) ..... 18

## Beweglichkeit

Arm-S-Halte .. ..... 19

Rumpfvorbeugen ..... 20

Beinvorspreizen ..... 21

Seilsteigen (30 s) ..... 22

## Rundenlauf (6 min)

### Testaufgabe

Eine möglichst große Laufstrecke innerhalb von 6 min zurücklegen.

### Testgeräte/-aufbau

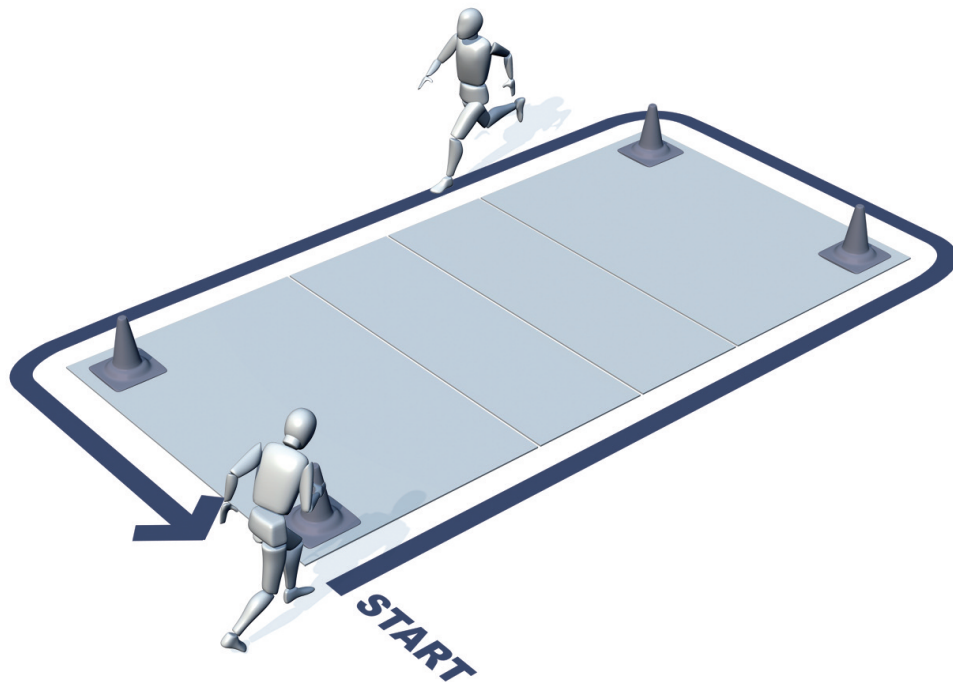
Der Test findet um ein Volleyballfeld (18 x 9 m) herum statt. An den Eckpunkten werden Begrenzungskegel 50 cm nach innen versetzt aufgestellt. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht an einem Eckpunkt des Volleyballfeldes in der Hochstartposition. Auf Kommando wird 6 min lang das Volleyballfeld umlaufen (Hinweis: gleichbleibende Geschwindigkeit). Kann die Laufbewegung nicht mehr fortgesetzt werden, muss weitergegangen werden. Während des Laufes wird der Testperson im Minutenabstand die Restlaufzeit angesagt. Der Ausdauerlauf kann in Gruppen bis maximal 10 Testpersonen durchgeführt werden.

### Testwert

Gezählt wird jede Runde um das Volleyballfeld innerhalb von 6 min.



## Rundenlauf (6 min)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	21,0	22,0	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,0	25,5	26,0	26,0
(14) 1	20,5	21,5	22,0	23,0	23,5	24,0	24,0	24,5	25,0	25,0	25,5
(13) -	20,0	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,0	24,5	25,0
(12) +	19,5	20,0	21,0	21,5	22,0	22,5	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5
(11) 2	19,0	19,5	20,5	21,0	21,5	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	23,5
(10) -	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	22,5	23,0
(9) +	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5
(8) 3	17,5	18,0	18,5	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0
(7) -	17,0	17,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5
(6) +	16,5	16,5	17,0	17,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	21,0
(5) 4	16,0	16,0	16,5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
(4) -	15,0	15,5	15,5	16,0	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,0	19,5
(3) +	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,0
(2) 5	14,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	18,5
(1) -	13,5	13,5	13,5	14,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	20,0	21,0	21,5	22,0	22,0	22,5	22,5	22,5	22,5	22,0	22,0
(14) 1	19,5	20,5	21,0	21,5	21,5	21,5	22,0	21,5	21,5	21,5	21,5
(13) -	19,0	19,5	20,5	20,5	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0
(12) +	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5
(11) 2	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
(10) -	17,5	18,0	18,5	19,0	19,0	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5
(9) +	17,0	17,5	18,0	18,5	18,5	18,5	19,0	19,0	18,5	18,5	18,5
(8) 3	16,0	17,0	17,5	17,5	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0
(7) -	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5
(6) +	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0
(5) 4	14,5	15,0	15,5	16,0	16,0	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5
(4) -	14,0	14,5	15,0	15,5	15,5	15,5	16,0	15,5	15,5	15,5	15,5
(3) +	13,5	14,0	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
(2) 5	13,0	13,5	13,5	14,0	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5
(1) -	12,0	12,5	13,0	13,5	13,5	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0

[Anz.]

AUSDAUER

GANZKÖRPER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Armtippen (20 s)

### Testaufgabe

Innerhalb von 20 s möglichst oft mit einer Hand hin- und hertippen.

### Testgeräte/-aufbau

Auf einen hüfthohen Kasten (Regulierung über Kastenteile) wird ein Brett (50 x 30 x 1 cm) gelegt. Dabei schließt eine Längsseite des Brettes mittig mit einer Längsseite des Kastendeckels ab. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht vor dem Kasten und platziert die bevorzugte Hand seitlich des Brettes. Auf Kommando wird 20 s lang mit dieser Hand abwechselnd links und rechts des Brettes auf den Kasten getippt. Während der Ausführung sind das Berühren des Brettes und das Abstützen mit der anderen Hand nicht erlaubt.

### Testwert

Gezählt wird nur jede Kastenberührung auf der Seite der Ausgangsposition innerhalb von 20 s.



## Armtippen (20 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	29	31	33	35	38	40	43	45	48	50	52
(14) 1	28	30	32	34	36	39	41	44	46	48	50
(13) -	26	28	31	33	35	37	40	42	44	46	48
(12) +	25	27	29	32	34	36	38	40	42	44	46
(11) 2	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45
(10) -	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43
(9) +	22	24	26	28	30	32	34	35	37	39	41
(8) 3	21	23	25	27	29	30	32	34	36	37	39
(7) -	20	22	24	26	27	29	31	32	34	35	37
(6) +	19	21	23	24	26	28	29	31	32	33	35
(5) 4	18	20	22	23	25	26	28	29	30	32	33
(4) -	16	18	20	22	24	25	26	27	29	30	31
(3) +	15	17	19	21	22	24	25	26	27	28	29
(2) 5	14	16	18	20	21	22	23	24	25	26	27
(1) -	13	15	17	18	20	21	22	22	23	24	25

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	29	31	34	37	39	42	45	47	49	50	51
(14) 1	28	30	33	35	38	41	43	45	47	48	49
(13) -	27	29	32	34	37	39	41	43	45	46	47
(12) +	26	28	30	33	35	38	40	42	43	44	45
(11) 2	25	27	29	32	34	36	38	40	41	43	43
(10) -	24	26	28	30	33	35	37	38	40	41	41
(9) +	22	25	27	29	31	33	35	37	38	39	39
(8) 3	21	24	26	28	30	32	33	35	36	37	37
(7) -	20	23	25	27	29	30	32	33	34	35	35
(6) +	19	21	23	25	27	29	30	32	32	33	33
(5) 4	18	20	22	24	26	27	29	30	31	31	31
(4) -	17	19	21	23	25	26	27	28	29	29	29
(3) +	16	18	20	22	23	24	26	26	27	27	27
(2) 5	15	17	19	20	22	23	24	25	25	25	25
(1) -	14	16	18	19	20	21	22	23	23	23	23

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT  
OBERE EXTREMITÄTEN

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Drehbeugen (20 s)

### Testaufgabe

Möglichst viele Drehbeugen innerhalb von 20 s absolvieren.

### Testgeräte/-aufbau

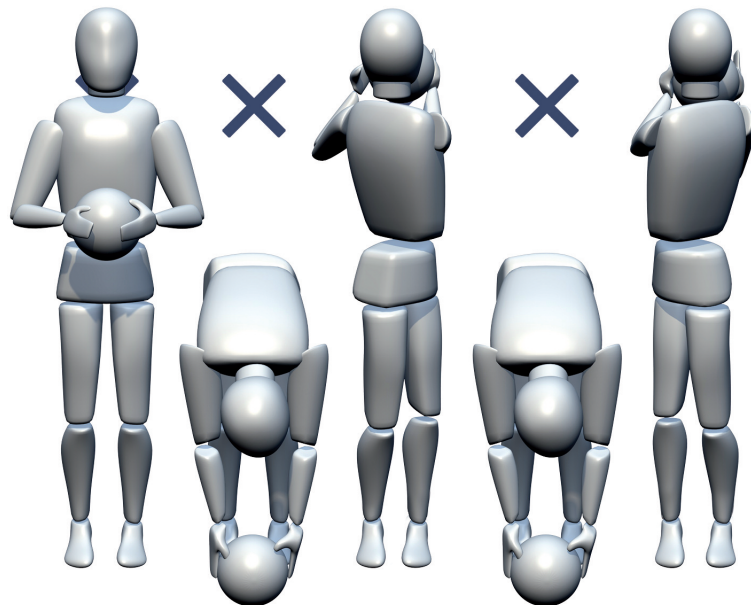
An einer Wand wird in Schulterhöhe ein Kreuz aus Klebeband angebracht. Benötigt werden zudem ein Volleyball und eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht rücklings vor der Wand im schulterbreiten Stand und hält den Volleyball mit beiden Händen fest. Auf Kommando wird mit dem Ball der Boden vor den Füßen berührt und anschließend das Kreuz an der Wand. Dieser Vorgang wird 20 s lang wiederholt, wobei die Wandberührung abwechselnd durch eine halbe Drehung nach links und rechts erfolgt. Während der gesamten Ausführung müssen die Beine gestreckt und die Füße fest am Boden bleiben.

### Testwert

Gezählt wird jede Wandberührung innerhalb von 20 s.



## Drehbeugen (20 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	13	14	15	16	17	18	18	19	19	19	19
(14) 1	12	-	-	-	16	17	17	18	18	18	18
(13) -	-	13	14	15	-	16	-	17	17	17	17
(12) +	11	12	13	14	15	15	16	16	-	-	-
(11) 2	-	-	-	13	14	-	15	-	16	16	16
(10) -	10	11	12	-	13	14	14	15	15	15	-
(9) +	-	10	11	12	12	13	-	14	14	-	15
(8) 3	9	-	10	11	-	12	13	13	-	14	-
(7) -	-	9	-	10	11	11	12	-	13	13	14
(6) +	8	-	9	-	10	-	11	12	12	-	13
(5) 4	-	8	8	9	9	10	10	11	-	12	-
(4) -	7	7	-	8	8	9	-	10	11	-	12
(3) +	6	-	7	7	-	8	9	9	10	11	-
(2) 5	-	6	6	6	7	7	8	-	9	10	11
(1) -	5	5	5	-	6	-	7	8	-	-	10

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	14	14	15	16	16	17	17	17	18	18	19
(14) 1	13	-	-	15	-	16	16	-	17	-	18
(13) -	-	13	14	-	15	15	-	16	-	17	17
(12) +	12	-	13	14	-	-	15	-	16	16	-
(11) 2	11	12	-	13	14	14	-	15	15	-	16
(10) -	-	-	12	-	13	-	14	14	-	15	15
(9) +	10	11	-	12	-	13	-	-	14	14	14
(8) 3	-	10	11	-	12	-	13	13	-	-	-
(7) -	9	-	-	11	-	12	12	-	13	13	13
(6) +	8	9	10	-	11	-	-	12	12	12	12
(5) 4	-	-	9	10	-	11	11	-	-	-	-
(4) -	7	8	-	9	10	10	-	11	11	11	11
(3) +	-	7	8	-	9	-	10	10	10	10	10
(2) 5	6	-	-	8	-	9	-	-	-	-	-
(1) -	5	6	7	-	8	-	9	9	9	9	9

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

RUMPF

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Beintippen (20 s)

### Testaufgabe

Innerhalb von 20 s möglichst oft mit einem Bein hin- und hertippen.

### Testgeräte/-aufbau

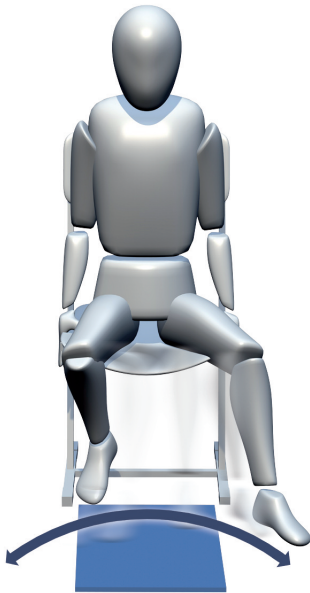
Eine Sitzgelegenheit (Stuhl, Bank, Kasten) wird so ausgewählt, dass beim Sitzen Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Auf den Boden davor wird ein Brett (50 x 30 x 1 cm) gelegt, dessen Schmalseite zur Sitzgelegenheit zeigt. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Die Testperson sitzt auf der Sitzgelegenheit und hält sich an der Kante der Sitzfläche fest. Der bevorzugte Fuß wird seitlich des Brettes platziert und der andere Fuß zurückgestellt. Auf Kommando wird 20 s lang mit dem bevorzugten Fuß abwechselnd links und rechts des Brettes auf den Boden getippt. Während der Ausführung ist das Berühren des Brettes nicht erlaubt.

### Testwert

Gezählt wird nur jede Bodenberührung auf der Seite der Ausgangsposition innerhalb von 20 s.



## Beintippen (20 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37
(14) 1	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	36
(13) -	-	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35
(12) +	23	24	25	-	-	-	29	30	31	32	33
(11) 2	22	23	-	26	27	28	28	29	30	31	32
(10) -	21	-	24	25	26	27	-	28	29	30	31
(9) +	20	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30
(8) 3	-	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29
(7) -	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28
(6) +	18	19	20	21	22	23	24	-	25	26	27
(5) 4	17	-	-	-	21	22	23	24	24	25	26
(4) -	-	18	19	20	-	21	22	23	23	24	25
(3) +	16	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24
(2) 5	15	16	17	18	19	19	20	21	21	22	22
(1) -	14	15	16	17	18	18	19	20	20	21	21

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36
(14) 1	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35
(13) -	-	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34
(12) +	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33
(11) 2	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32
(10) -	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31
(9) +	21	22	-	-	25	26	27	28	28	29	30
(8) 3	20	-	23	24	24	25	26	26	27	28	29
(7) -	-	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28
(6) +	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27
(5) 4	18	19	20	21	21	22	22	23	24	25	26
(4) -	17	18	19	20	20	21	21	22	23	24	25
(3) +	16	17	18	19	19	20	20	21	21	23	24
(2) 5	-	16	17	18	18	19	19	19	20	21	23
(1) -	15	-	16	17	17	18	18	18	19	20	22

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

UNTERE EXTREMITÄTEN

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Pendellauf (4 x 9 m)

### Testaufgabe

Eine 9-m-Strecke viermal möglichst schnell durchlaufen.

### Testgeräte/-aufbau

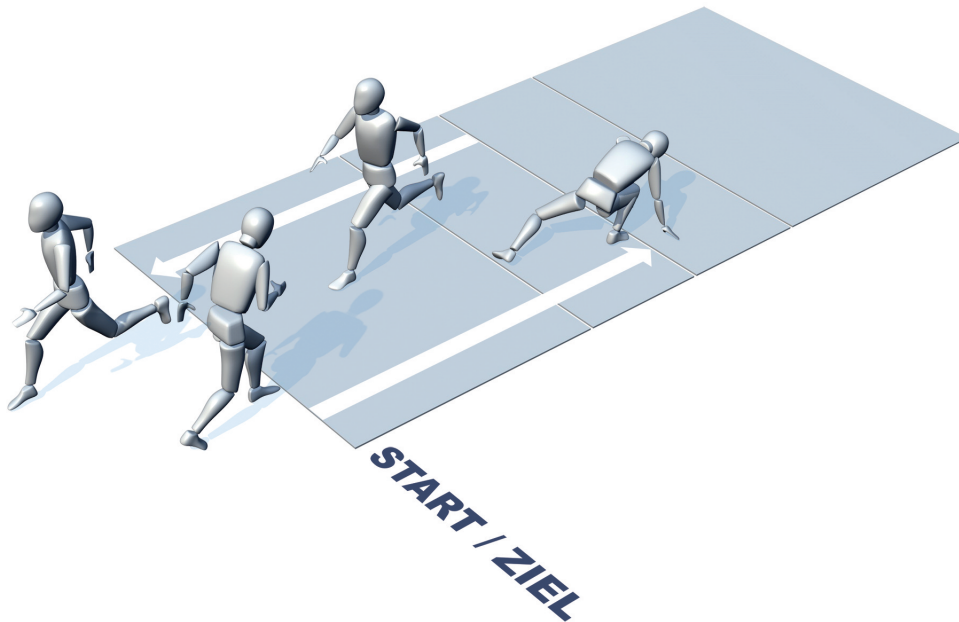
Der Test findet zwischen der Grund- und Mittellinie eines Volleyballfeldes (9 m) statt. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht an der Startlinie in der Hochstartposition. Auf Kommando wird viermal die Strecke zwischen der Grund- und Mittellinie des Volleyballfeldes durchlaufen. Beim Wenden müssen beide Hände hinter der Linie den Boden berühren. Die Ziellinie wird ohne Abstoppen überlaufen.

### Testwert

Gemessen wird die Zeit vom Startkommando bis zum Überlaufen der Ziellinie.



## Pendellauf (4 x 9 m)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	11,4	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8	8,4
(14) 1	11,7	11,4	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,7
(13) -	12,1	11,7	11,3	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0
(12) +	12,4	12,0	11,6	11,3	10,9	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,3
(11) 2	12,8	12,3	11,9	11,6	11,2	10,9	10,6	10,4	10,1	9,8	9,6
(10) -	13,1	12,7	12,2	11,9	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4	10,1	9,8
(9) +	13,5	13,0	12,6	12,2	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4	10,1
(8) 3	13,8	13,3	12,9	12,5	12,1	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4
(7) -	14,2	13,7	13,2	12,8	12,4	12,1	11,7	11,4	11,2	10,9	10,7
(6) +	14,6	14,0	13,5	13,1	12,7	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0
(5) 4	14,9	14,4	13,8	13,4	13,0	12,6	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2
(4) -	15,3	14,7	14,1	13,7	13,3	12,9	12,6	12,2	12,0	11,7	11,5
(3) +	15,6	15,0	14,5	14,0	13,6	13,2	12,8	12,5	12,2	12,0	11,8
(2) 5	16,0	15,4	14,8	14,3	13,9	13,5	13,1	12,8	12,5	12,2	12,1
(1) -	16,3	15,7	15,1	14,6	14,1	13,8	13,4	13,1	12,8	12,5	12,4

[s]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	11,8	11,5	11,1	10,8	10,5	10,3	10,2	10,0	9,9	9,9	9,9
(14) 1	12,1	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,3	10,2	10,1	10,1
(13) -	12,4	12,0	11,7	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5	10,4	10,4	10,3
(12) +	12,7	12,3	11,9	11,6	11,3	11,1	10,9	10,8	10,7	10,6	10,6
(11) 2	12,9	12,6	12,2	11,9	11,6	11,4	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8
(10) -	13,2	12,9	12,5	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,2	11,1	11,1
(9) +	13,5	13,1	12,8	12,4	12,1	11,9	11,8	11,6	11,5	11,4	11,3
(8) 3	13,8	13,4	13,0	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,8	11,6	11,5
(7) -	14,1	13,7	13,3	13,0	12,7	12,5	12,3	12,1	12,0	11,9	11,8
(6) +	14,4	14,0	13,6	13,2	12,9	12,7	12,6	12,4	12,3	12,1	12,0
(5) 4	14,7	14,3	13,9	13,5	13,2	13,0	12,8	12,7	12,5	12,4	12,3
(4) -	15,0	14,5	14,1	13,8	13,5	13,3	13,1	13,0	12,8	12,7	12,5
(3) +	15,3	14,8	14,4	14,0	13,7	13,5	13,4	13,2	13,1	12,9	12,7
(2) 5	15,6	15,1	14,7	14,3	14,0	13,8	13,6	13,5	13,3	13,2	13,0
(1) -	15,9	15,4	15,0	14,6	14,3	14,1	13,9	13,8	13,6	13,4	13,2

[s]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

GANZKÖRPER

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Liegestützbeugen (40 s)

### Testaufgabe

Möglichst viele Liegestützbeugen innerhalb von 40 s absolvieren.

### Testgeräte/-aufbau

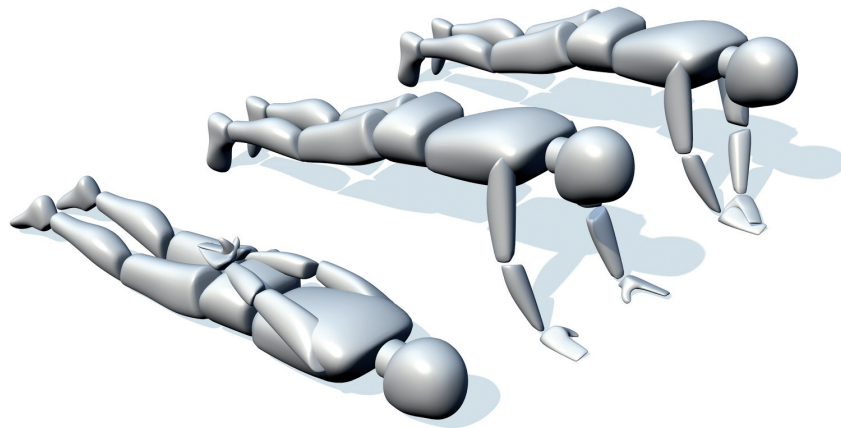
Benötigt werden eine Matte und eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson liegt auf der Matte in Bauchlage, wobei sich die Hände hinter dem Rücken berühren. Auf Kommando erfolgt das Aufrichten in den Liegestütz, anschließend das Berühren der einen Hand mit der anderen, danach das Absenken in die Bauchlage und schließlich wieder das Berühren der Hände hinter dem Rücken. Dieser Vorgang wird 40 s lang wiederholt. Während der gesamten Ausführung müssen der Rumpf und die Beine gestreckt bleiben.

### Testwert

Gezählt wird jede Berührung der Hände hinter dem Rücken innerhalb von 40 s.



## Liegestützbeugen (40 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	18	19	20	21	21	22	22	23	23	23	23
(14) 1	17	18	19	20	20	21	21	22	22	22	22
(13) -	16	17	18	19	19	20	20	21	21	21	21
(12) +	15	16	17	18	18	19	19	20	20	20	20
(11) 2	-	15	16	17	17	18	18	19	19	19	19
(10) -	14	14	15	16	16	17	17	17	18	18	-
(9) +	13	-	14	15	15	16	16	16	17	17	18
(8) 3	12	13	13	14	14	15	15	15	16	16	17
(7) -	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	16
(6) +	-	11	11	12	12	12	13	13	14	14	15
(5) 4	10	10	-	11	11	11	12	12	13	13	14
(4) -	9	9	10	10	10	10	11	11	12	12	13
(3) +	8	8	9	9	9	9	10	10	11	11	12
(2) 5	7	-	8	8	8	8	9	9	10	10	11
(1) -	6	7	7	7	7	7	7	8	9	9	10

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	18	19	20	20	21	21	21	21	21	21	20
(14) 1	-	18	19	19	20	20	20	20	20	20	-
(13) -	17	17	18	-	19	19	19	19	19	19	19
(12) +	16	-	17	18	18	18	18	18	18	18	18
(11) 2	15	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17
(10) -	-	15	15	16	16	16	16	16	-	-	-
(9) +	14	14	-	15	15	15	15	-	16	16	16
(8) 3	13	13	14	14	14	14	14	15	15	15	15
(7) -	12	-	13	13	13	13	-	14	14	14	-
(6) +	-	12	12	12	12	12	13	13	13	13	14
(5) 4	11	11	11	11	11	11	12	12	12	-	13
(4) -	10	10	10	10	10	10	11	11	11	12	12
(3) +	9	9	9	9	9	9	10	10	-	11	-
(2) 5	-	-	8	8	8	8	9	9	10	10	11
(1) -	8	8	-	7	7	7	8	8	9	9	10

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

OBERE EXTREMITÄTEN

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT



## Rumpfbeugen (40 s)

### Testaufgabe

Möglichst viele Rumpfbeugen innerhalb von 40 s absolvieren.

### Testgeräte/-aufbau

Benötigt werden eine Matte und eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson liegt auf der Matte in Rückenlage. Die Fingerspitzen befinden sich an den Schläfen und die Beine sind schulterbreit im rechten Winkel aufgestellt. Ein Helfer fixiert die Füße am Boden. Auf Kommando wird der Oberkörper aufgerichtet, bis die Ellenbogen die Knie berühren, und anschließend wieder in die Rückenlage abgesenkt. Dieser Vorgang wird 40 s lang wiederholt.

### Testwert

Gezählt wird jede Rückenlage innerhalb von 40 s.



## Rumpfbeugen (40 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	27	28	30	32	33	35	37	39	41	42	43
(14) 1	25	27	28	30	32	33	35	37	39	40	41
(13) -	24	25	27	28	30	32	34	35	37	38	39
(12) +	23	24	25	27	28	30	32	34	35	36	37
(11) 2	21	23	24	25	27	29	30	32	33	34	35
(10) -	20	21	22	24	25	27	29	30	31	32	33
(9) +	19	20	21	22	24	25	27	28	30	31	31
(8) 3	17	18	19	21	22	24	25	27	28	29	29
(7) -	16	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
(6) +	14	15	16	17	19	20	22	23	24	25	26
(5) 4	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24
(4) -	12	12	13	14	16	17	18	19	20	21	22
(3) +	10	11	12	13	14	15	17	18	18	19	20
(2) 5	9	9	10	11	12	14	15	16	17	17	18
(1) -	7	8	8	9	11	12	13	14	15	15	16

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	25	26	27	29	30	31	33	34	35	36	36
(14) 1	23	25	26	28	29	30	31	33	34	34	35
(13) -	22	24	25	26	27	29	30	31	32	33	33
(12) +	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	32
(11) 2	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31
(10) -	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	29
(9) +	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
(8) 3	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
(7) -	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25
(6) +	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(5) 4	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	23
(4) -	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21
(3) +	11	12	12	13	14	15	15	16	17	19	20
(2) 5	10	11	11	12	13	13	14	15	16	17	19
(1) -	9	9	10	11	11	12	12	13	14	16	17

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

RUMPF

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Kniebeugen (40 s)

### Testaufgabe

Möglichst viele Kniebeugen innerhalb von 40 s absolvieren.

### Testgeräte/-aufbau

Eine Sitzgelegenheit (Stuhl, Bank, Kasten) wird so ausgewählt, dass beim Sitzen Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht rücklings vor der Sitzgelegenheit im schulterbreiten Stand. Zum besseren Beibehalten des Gleichgewichts sind beide Arme in Vorhalte. Auf Kommando erfolgt die beidbeinige Kniebeuge, bis das Gesäß die Sitzfläche berührt, und anschließend wieder das Aufrichten in den Stand. Dieser Vorgang wird 40 s lang wiederholt.

### Testwert

Gezählt wird jede Standposition innerhalb von 40 s.



## Kniebeugen (40 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	44	46	48	49	51	52	52	52	52	52	52
(14) 1	41	44	45	47	48	49	50	50	50	50	50
(13) -	39	41	43	45	46	47	47	47	47	48	48
(12) +	37	39	41	42	44	45	45	45	45	45	46
(11) 2	34	37	38	40	41	42	43	43	43	43	44
(10) -	32	34	36	38	39	40	40	40	41	41	42
(9) +	30	32	34	35	37	37	38	38	38	39	39
(8) 3	27	30	31	33	34	35	36	36	36	37	37
(7) -	25	27	29	31	32	33	33	33	34	34	35
(6) +	23	25	27	28	29	30	31	31	31	32	33
(5) 4	20	23	24	26	27	28	28	29	29	30	31
(4) -	18	20	22	24	25	26	26	26	27	28	29
(3) +	16	18	20	21	22	23	24	24	25	25	26
(2) 5	13	16	17	19	20	21	21	22	22	23	24
(1) -	11	13	15	16	18	18	19	19	20	21	22

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	45	47	48	49	49	50	50	50	50	50	51
(14) 1	43	44	46	47	47	48	48	48	48	48	49
(13) -	41	42	44	44	45	46	46	46	46	46	47
(12) +	39	40	41	42	43	44	44	44	44	44	45
(11) 2	36	38	39	40	41	42	42	42	42	42	43
(10) -	34	36	37	38	39	40	40	40	40	40	41
(9) +	32	34	35	36	37	38	38	38	38	38	39
(8) 3	30	31	33	34	35	36	36	36	37	37	36
(7) -	27	29	31	32	33	34	34	34	35	35	34
(6) +	25	27	29	30	31	32	32	33	33	33	32
(5) 4	23	25	26	28	29	30	30	31	31	31	30
(4) -	20	22	24	26	27	28	28	29	29	29	28
(3) +	18	20	22	24	25	26	26	27	27	27	26
(2) 5	16	18	20	22	23	24	24	25	25	25	24
(1) -	14	16	18	20	21	22	22	23	23	23	22

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

UNTERE EXTREMITÄTEN

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Stand-Hockstütz-Liegestütz (40 s)

### Testaufgabe

Innerhalb von 40 s möglichst oft aus dem Stand über den Hockstütz in den Liegestütz wechseln.

### Testgeräte/-aufbau

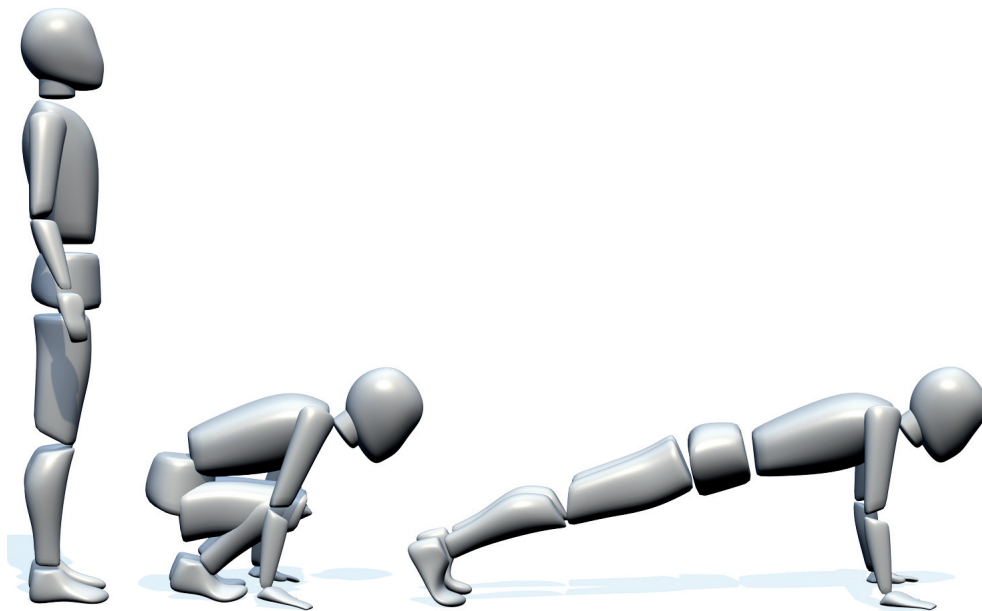
Benötigt wird eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson befindet sich im Stand. Auf Kommando erfolgt das Absenken in den Hockstütz, anschließend das Springen in den Liegestütz sowie zurück in den Hockstütz und danach wieder das Aufrichten in den Stand. Dieser Vorgang wird 40 s lang wiederholt.

### Testwert

Gezählt wird jede Standposition innerhalb von 40 s.



## Stand-Hockstütz-Liegestütz (40 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21
(14) 1	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20
(13) -	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	19
(12) +	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18
(11) 2	15	16	16	16	16	16	16	16	-	17	17
(10) -	14	15	15	15	15	15	15	15	16	16	-
(9) +	13	13	14	14	14	14	14	-	15	15	16
(8) 3	12	12	13	13	13	13	13	14	14	-	15
(7) -	10	11	12	12	12	12	-	13	13	14	14
(6) +	9	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
(5) 4	8	9	9	10	10	10	11	11	11	12	-
(4) -	6	7	8	9	9	9	10	10	-	11	12
(3) +	5	6	7	8	8	8	9	9	10	10	11
(2) 5	4	5	6	7	7	-	8	8	9	-	10
(1) -	2	4	5	6	6	7	7	7	8	9	9

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	19	20	20	21	21	20	20	20	20	20	19
(14) 1	18	19	19	19	20	19	19	19	19	19	-
(13) -	17	18	18	18	19	-	18	18	18	18	18
(12) +	16	17	17	17	17	18	17	17	17	17	17
(11) 2	15	16	16	16	16	17	-	16	16	16	16
(10) -	14	15	15	15	15	16	16	-	-	-	-
(9) +	13	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15
(8) 3	12	12	13	13	13	14	14	14	14	14	14
(7) -	11	11	12	12	12	13	13	13	13	13	13
(6) +	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12	-
(5) 4	9	9	10	10	10	11	11	11	11	11	12
(4) -	8	8	9	9	9	10	10	10	10	-	11
(3) +	7	7	8	8	8	8	9	9	9	10	10
(2) 5	5	6	6	7	7	7	8	8	-	9	-
(1) -	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

GANZKÖRPER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Armtippen (40 s)

### Testaufgabe

Innerhalb von 40 s möglichst oft mit einer Hand hin- und hertippen.

### Testgeräte/-aufbau

Auf einen hüfthohen Kasten (Regulierung über Kastenteile) wird ein Brett (50 x 30 x 1 cm) gelegt. Dabei schließt eine Längsseite des Brettes mittig mit einer Längsseite des Kastendeckels ab. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht vor dem Kasten und platziert die bevorzugte Hand seitlich des Brettes. Auf Kommando wird 40 s lang mit dieser Hand abwechselnd links und rechts des Brettes auf den Kasten getippt. Während der Ausführung sind das Berühren des Brettes und das Abstützen mit der anderen Hand nicht erlaubt.

### Testwert

Gezählt wird nur jede Kastenberührung auf der Seite der Ausgangsposition innerhalb von 40 s.



## Armtippen (40 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	56	60	64	69	73	78	82	86	90	93	96
(14) 1	54	58	62	66	71	75	80	83	87	90	92
(13) -	52	56	60	64	68	73	77	81	84	86	89
(12) +	50	54	58	62	66	70	74	78	81	83	85
(11) 2	48	52	56	60	64	68	71	75	77	80	82
(10) -	46	50	54	57	61	65	69	72	74	77	78
(9) +	44	48	51	55	59	62	66	69	71	73	75
(8) 3	42	46	49	53	56	60	63	66	68	70	71
(7) -	40	44	47	51	54	57	60	63	65	67	68
(6) +	38	41	45	48	52	55	58	60	62	63	64
(5) 4	36	39	43	46	49	52	55	57	59	60	61
(4) -	34	37	41	44	47	50	52	54	56	57	57
(3) +	32	35	39	42	44	47	49	51	52	53	54
(2) 5	30	33	36	39	42	44	46	48	49	50	50
(1) -	28	31	34	37	40	42	44	45	46	47	47

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	57	62	66	71	75	79	83	86	89	92	95
(14) 1	55	60	64	69	73	77	80	84	86	89	92
(13) -	53	58	62	66	70	74	78	81	84	86	89
(12) +	51	56	60	64	68	72	75	78	81	83	86
(11) 2	49	54	58	62	66	69	73	75	78	80	83
(10) -	47	52	56	59	63	67	70	73	75	77	80
(9) +	45	49	53	57	61	64	67	70	72	74	77
(8) 3	44	47	51	55	58	62	65	67	69	71	74
(7) -	42	45	49	53	56	59	62	64	66	68	70
(6) +	40	43	47	50	54	57	59	62	64	65	67
(5) 4	38	41	45	48	51	54	57	59	61	62	64
(4) -	35	39	42	46	49	52	54	56	58	59	61
(3) +	33	37	40	43	46	49	51	53	55	56	58
(2) 5	31	35	38	41	44	46	49	50	52	53	55
(1) -	29	33	36	39	41	44	46	48	49	50	51

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

OBERE EXTREMITÄTEN

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Drehbeugen (40 s)

### Testaufgabe

Möglichst viele Drehbeugen innerhalb von 40 s absolvieren.

### Testgeräte/-aufbau

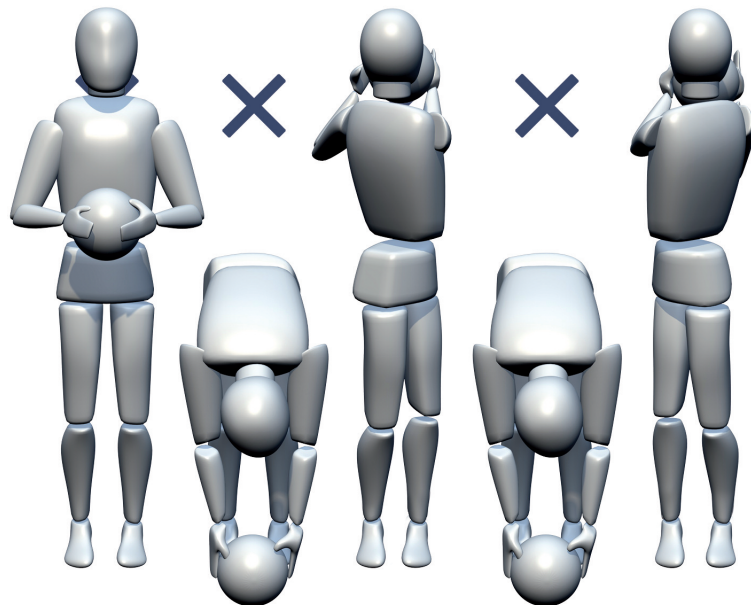
An einer Wand wird in Schulterhöhe ein Kreuz aus Klebeband angebracht. Benötigt werden zudem ein Volleyball und eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht rüchlings vor der Wand im schulterbreiten Stand und hält den Volleyball mit beiden Händen fest. Auf Kommando wird mit dem Ball der Boden vor den Füßen berührt und anschließend das Kreuz an der Wand. Dieser Vorgang wird 40 s lang wiederholt, wobei die Wandberührung abwechselnd durch eine halbe Drehung nach links und rechts erfolgt. Während der gesamten Ausführung müssen die Beine gestreckt und die FüÙe fest am Boden bleiben.

### Testwert

Gezählt wird jede Wandberührung innerhalb von 40 s.



## Drehbeugen (40 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37
(14) 1	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	36
(13) -	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34
(12) +	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32
(11) 2	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
(10) -	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29
(9) +	18	19	21	22	23	23	24	25	26	27	28
(8) 3	16	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26
(7) -	15	16	18	19	20	21	22	22	23	24	25
(6) +	13	15	16	17	19	19	20	21	21	22	23
(5) 4	11	13	15	16	17	18	19	19	20	21	22
(4) -	10	11	13	15	16	17	17	18	18	19	20
(3) +	8	10	12	13	14	15	16	16	17	17	18
(2) 5	6	8	10	12	13	14	14	15	15	16	17
(1) -	5	7	9	10	12	13	13	13	14	14	15

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34
(14) 1	26	27	28	28	29	30	31	31	32	32	33
(13) -	24	26	26	27	28	29	30	30	31	31	32
(12) +	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	30
(11) 2	22	23	24	25	26	27	27	28	28	29	29
(10) -	20	21	23	24	25	25	26	27	27	28	28
(9) +	19	20	21	22	23	24	25	26	26	26	27
(8) 3	17	19	20	21	22	23	24	25	25	25	26
(7) -	16	17	19	20	21	22	23	23	24	24	24
(6) +	14	16	17	19	20	21	22	22	23	23	23
(5) 4	12	14	16	17	19	20	21	21	21	22	22
(4) -	11	13	15	16	18	19	19	20	20	20	21
(3) +	9	11	13	15	16	17	18	19	19	19	19
(2) 5	8	10	12	14	15	16	17	18	18	18	18
(1) -	6	9	11	13	14	15	16	17	17	17	17

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

RUMPF

## Beintippen (40 s)

### Testaufgabe

Innerhalb von 40 s möglichst oft mit einem Bein hin- und hertippen.

### Testgeräte/-aufbau

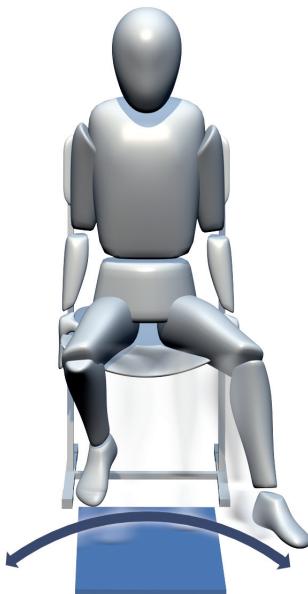
Eine Sitzgelegenheit (Stuhl, Bank, Kasten) wird so ausgewählt, dass beim Sitzen Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Auf den Boden davor wird ein Brett (50 x 30 x 1 cm) gelegt, dessen Schmalseite zur Sitzgelegenheit zeigt. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Die Testperson sitzt auf der Sitzgelegenheit und hält sich an der Kante der Sitzfläche fest. Der bevorzugte Fuß wird seitlich des Brettes platziert und der andere Fuß zurückgestellt. Auf Kommando wird 40 s lang mit dem bevorzugten Fuß abwechselnd links und rechts des Brettes auf den Boden getippt. Während der Ausführung ist das Berühren des Brettes nicht erlaubt.

### Testwert

Gezählt wird nur jede Bodenberührung auf der Seite der Ausgangsposition innerhalb von 40 s.



## Beintippen (40 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	45	49	52	54	57	60	63	65	67	69	71
(14) 1	44	47	50	53	55	58	61	63	65	67	68
(13) -	42	45	48	51	54	56	59	61	63	65	66
(12) +	41	44	47	49	52	55	57	59	61	62	64
(11) 2	39	42	45	48	50	53	55	57	59	60	62
(10) -	38	40	43	46	48	51	53	55	57	58	60
(9) +	36	39	42	44	47	49	51	53	55	56	57
(8) 3	34	37	40	43	45	47	49	51	53	54	55
(7) -	33	36	38	41	43	45	47	49	51	52	53
(6) +	31	34	37	39	41	43	45	47	48	50	51
(5) 4	30	32	35	37	40	42	43	45	46	48	49
(4) -	28	31	33	36	38	40	41	43	44	45	47
(3) +	26	29	32	34	36	38	40	41	42	43	44
(2) 5	25	27	30	32	34	36	38	39	40	41	42
(1) -	23	26	28	31	33	34	36	37	38	39	40

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	48	50	53	56	58	61	63	65	66	67	67
(14) 1	46	49	51	54	57	59	61	63	64	65	65
(13) -	44	47	49	52	55	57	59	61	62	63	63
(12) +	42	45	48	50	53	55	58	59	61	61	62
(11) 2	40	43	46	48	51	53	56	57	59	59	60
(10) -	38	41	44	46	49	52	54	56	57	58	58
(9) +	36	39	42	45	47	50	52	54	55	56	56
(8) 3	34	37	40	43	45	48	50	52	53	54	54
(7) -	32	35	38	41	44	46	48	50	51	52	53
(6) +	30	33	36	39	42	44	46	48	49	50	51
(5) 4	28	31	34	37	40	42	44	46	47	48	49
(4) -	26	29	32	35	38	40	42	44	46	47	47
(3) +	24	27	30	33	36	38	41	42	44	45	45
(2) 5	22	25	28	31	34	37	39	40	42	43	43
(1) -	20	23	26	29	32	35	37	38	40	41	42

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

UNTERE EXTREMITÄTEN

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

## Pendellauf (6 x 18 m)

### Testaufgabe

Eine 18-m-Strecke sechsmal möglichst schnell durchlaufen.

### Testgeräte/-aufbau

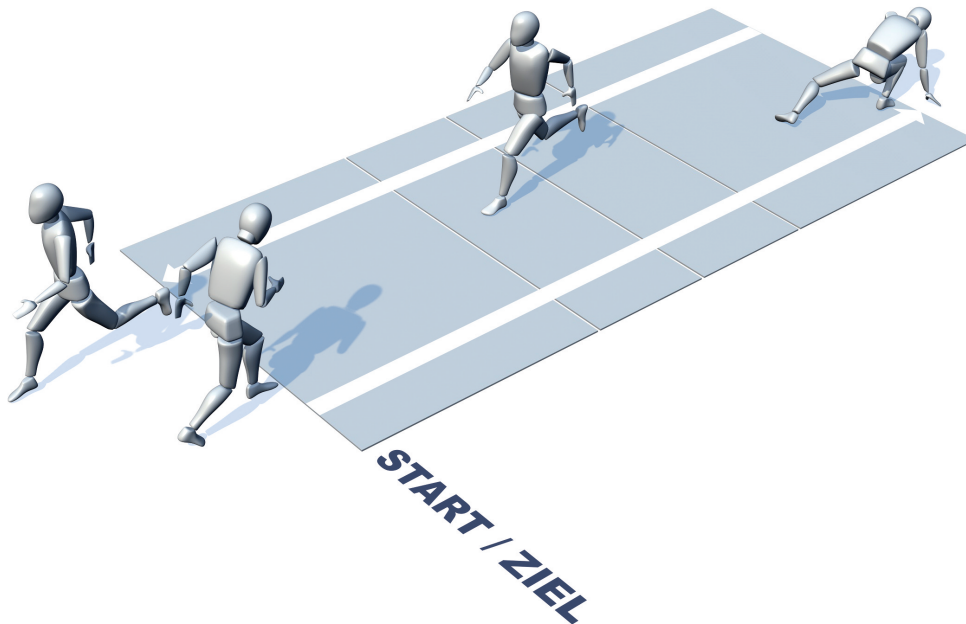
Der Test findet zwischen den beiden Grundlinien eines Volleyballfeldes (18 m) statt. Benötigt wird zudem eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Die Testperson steht an der Startlinie in der Hochstartposition. Auf Kommando wird sechsmal die Strecke zwischen den beiden Grundlinien des Volleyballfeldes durchlaufen. Beim Wenden müssen beide Hände hinter der Linie den Boden berühren. Die Ziellinie wird ohne Abstoppen überlaufen.

### Testwert

Gemessen wird die Zeit vom Startkommando bis zum Überlaufen der Ziellinie.



## Pendellauf (6 x 18 m)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	29,1	27,9	26,8	25,7	24,9	24,3	23,8	23,4	22,9	22,5	22,0
(14) 1	30,1	28,8	27,6	26,6	25,7	25,1	24,5	24,0	23,5	23,1	22,6
(13) -	31,0	29,7	28,5	27,4	26,5	25,8	25,2	24,7	24,2	23,7	23,1
(12) +	32,0	30,6	29,4	28,2	27,3	26,6	25,9	25,4	24,8	24,3	23,7
(11) 2	32,9	31,6	30,3	29,1	28,1	27,3	26,6	26,0	25,4	24,8	24,2
(10) -	33,9	32,5	31,1	29,9	28,9	28,1	27,3	26,7	26,1	25,4	24,8
(9) +	34,8	33,4	32,0	30,8	29,7	28,8	28,1	27,4	26,7	26,0	25,3
(8) 3	35,8	34,3	32,9	31,6	30,5	29,6	28,8	28,0	27,4	26,6	25,9
(7) -	36,7	35,2	33,8	32,5	31,3	30,3	29,5	28,7	28,0	27,2	26,4
(6) +	37,7	36,2	34,7	33,3	32,1	31,1	30,2	29,4	28,6	27,8	27,0
(5) 4	38,7	37,1	35,6	34,2	32,9	31,8	30,9	30,1	29,3	28,4	27,5
(4) -	39,6	38,0	36,4	35,0	33,7	32,6	31,6	30,8	29,9	29,1	28,1
(3) +	40,6	38,9	37,3	35,9	34,5	33,4	32,3	31,4	30,6	29,7	28,7
(2) 5	41,6	39,9	38,2	36,7	35,3	34,1	33,1	32,1	31,2	30,3	29,2
(1) -	42,6	40,8	39,1	37,6	36,2	34,9	33,8	32,8	31,9	30,9	29,8

[s]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	29,9	28,9	27,8	26,9	26,2	25,6	25,2	24,9	24,6	24,4	24,3
(14) 1	30,8	29,7	28,6	27,6	26,9	26,3	25,9	25,6	25,4	25,2	25,1
(13) -	31,7	30,5	29,4	28,3	27,5	26,9	26,5	26,3	26,1	26,0	26,0
(12) +	32,6	31,3	30,1	29,1	28,2	27,6	27,2	27,0	26,8	26,8	26,8
(11) 2	33,4	32,1	30,9	29,8	28,9	28,2	27,8	27,7	27,6	27,6	27,7
(10) -	34,3	33,0	31,7	30,5	29,5	28,9	28,5	28,3	28,3	28,4	28,5
(9) +	35,2	33,8	32,4	31,2	30,2	29,5	29,1	29,0	29,1	29,2	29,4
(8) 3	36,1	34,6	33,2	31,9	30,9	30,2	29,8	29,7	29,9	30,0	30,3
(7) -	37,0	35,4	34,0	32,6	31,6	30,8	30,5	30,4	30,6	30,9	31,1
(6) +	37,9	36,3	34,7	33,4	32,2	31,5	31,1	31,1	31,4	31,7	32,0
(5) 4	38,8	37,1	35,5	34,1	32,9	32,1	31,8	31,8	32,1	32,5	32,9
(4) -	39,6	37,9	36,3	34,8	33,6	32,8	32,5	32,6	32,9	33,3	33,7
(3) +	40,5	38,8	37,1	35,5	34,3	33,4	33,1	33,3	33,6	34,1	34,6
(2) 5	41,4	39,6	37,9	36,3	34,9	34,1	33,8	34,0	34,4	34,9	35,5
(1) -	42,3	40,4	38,6	37,0	35,6	34,7	34,5	34,7	35,2	35,8	36,3

[s]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

GANZKÖRPER

## Medizinballstoß (1 kg)

### Testaufgabe

Einen 1-kg-Medizinball aus dem Stand möglichst weit stoßen.

### Testgeräte/-aufbau

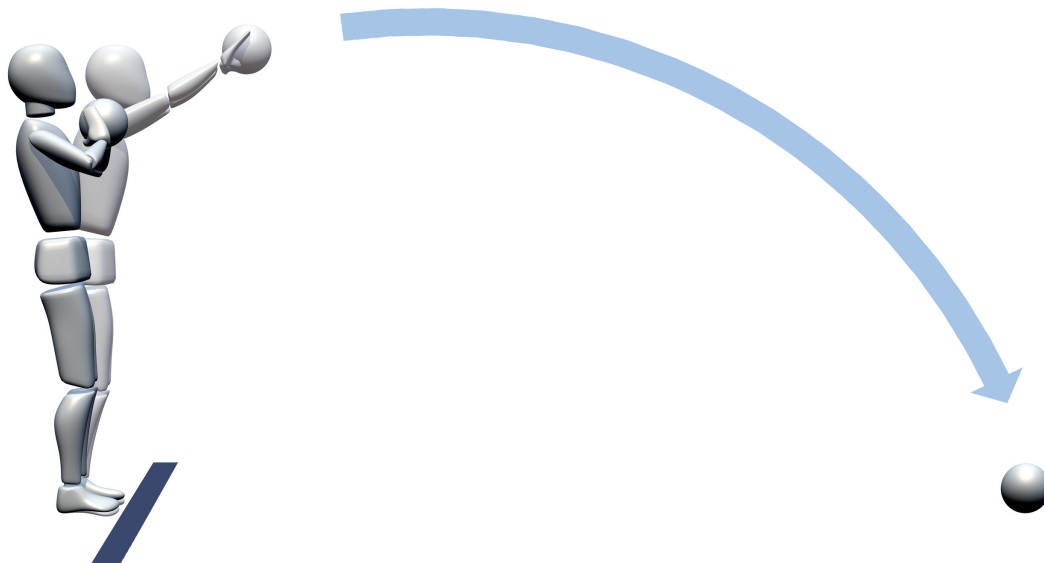
Eine Linie auf dem Hallenboden wird als Abstoßlinie ausgewählt. Rechtwinklig zu dieser wird in Stoßrichtung ein Maßband ausgelegt und mit Klebeband am Boden fixiert. Benötigt wird zudem ein Medizinball (1 kg).

### Testdurchführung

Die Testperson steht an der Abstoßlinie im schulterbreiten Stand und hält den Medizinball mit beiden Händen vor der Brust. Der Stoß erfolgt beidarmig (Hinweis: optimale Stoßrichtung schräg nach oben). Während der Stoßphase müssen die Füße Kontakt mit dem Boden behalten (Abheben der Fersen ist gestattet). Das Nachfallen nach erfolgtem Stoß ist nicht erlaubt.

### Testwert

Gemessen wird die Entfernung von der Abstoßlinie bis zur liniennächsten Bodenberührung des Medizinballs.



## Medizinballstoß (1 kg)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	3,85	4,45	5,15	5,85	6,65	7,60	8,60	9,60	10,55	11,45	12,25
(14) 1	3,65	4,30	4,95	5,65	6,45	7,30	8,25	9,25	10,20	11,05	11,85
(13) -	3,50	4,10	4,75	5,45	6,20	7,05	7,95	8,90	9,80	10,65	11,45
(12) +	3,35	3,95	4,55	5,20	5,95	6,75	7,65	8,55	9,40	10,25	11,05
(11) 2	3,20	3,75	4,35	5,00	5,70	6,50	7,30	8,20	9,05	9,85	10,65
(10) -	3,00	3,60	4,20	4,80	5,45	6,20	7,00	7,85	8,65	9,45	10,20
(9) +	2,85	3,40	4,00	4,60	5,25	5,95	6,70	7,45	8,25	9,05	9,80
(8) 3	2,70	3,25	3,80	4,35	5,00	5,65	6,40	7,10	7,85	8,65	9,40
(7) -	2,55	3,05	3,60	4,15	4,75	5,40	6,05	6,75	7,50	8,25	9,00
(6) +	2,35	2,90	3,40	3,95	4,50	5,10	5,75	6,40	7,10	7,80	8,55
(5) 4	2,20	2,70	3,20	3,75	4,25	4,85	5,40	6,05	6,70	7,40	8,15
(4) -	2,05	2,55	3,00	3,50	4,05	4,55	5,10	5,70	6,30	7,00	7,75
(3) +	1,85	2,35	2,80	3,30	3,80	4,30	4,80	5,30	5,90	6,60	7,35
(2) 5	1,70	2,15	2,60	3,10	3,55	4,00	4,45	4,95	5,55	6,20	6,90
(1) -	1,55	2,00	2,45	2,85	3,30	3,70	4,15	4,60	5,15	5,80	6,50

[m]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	3,25	4,00	4,70	5,40	6,00	6,55	7,00	7,35	7,60	7,80	7,95
(14) 1	3,10	3,80	4,50	5,20	5,80	6,35	6,75	7,10	7,35	7,55	7,75
(13) -	3,00	3,65	4,35	5,00	5,60	6,10	6,55	6,90	7,15	7,35	7,50
(12) +	2,85	3,50	4,15	4,80	5,35	5,90	6,30	6,65	6,90	7,10	7,25
(11) 2	2,70	3,35	4,00	4,60	5,15	5,65	6,10	6,40	6,65	6,85	7,05
(10) -	2,60	3,20	3,80	4,40	4,95	5,45	5,85	6,20	6,45	6,60	6,80
(9) +	2,45	3,05	3,60	4,20	4,75	5,25	5,65	5,95	6,20	6,40	6,55
(8) 3	2,30	2,85	3,45	4,00	4,55	5,00	5,40	5,75	5,95	6,15	6,30
(7) -	2,15	2,70	3,25	3,80	4,30	4,80	5,20	5,50	5,70	5,90	6,10
(6) +	2,05	2,55	3,10	3,60	4,10	4,55	4,95	5,25	5,50	5,65	5,85
(5) 4	1,90	2,40	2,90	3,40	3,90	4,35	4,75	5,05	5,25	5,45	5,60
(4) -	1,75	2,25	2,70	3,20	3,70	4,15	4,50	4,80	5,00	5,20	5,35
(3) +	1,60	2,05	2,55	3,00	3,45	3,90	4,30	4,55	4,75	4,95	5,15
(2) 5	1,50	1,90	2,35	2,80	3,25	3,70	4,05	4,35	4,55	4,70	4,90
(1) -	1,35	1,75	2,15	2,60	3,05	3,45	3,80	4,10	4,30	4,45	4,65

[m]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

**SCHNELLKRAFT**  
OBERE EXTREMITÄTEN

BEWEGLICHKEIT



# Standweitsprung

## Testaufgabe

Aus dem Stand möglichst weit springen.

## Testgeräte/-aufbau

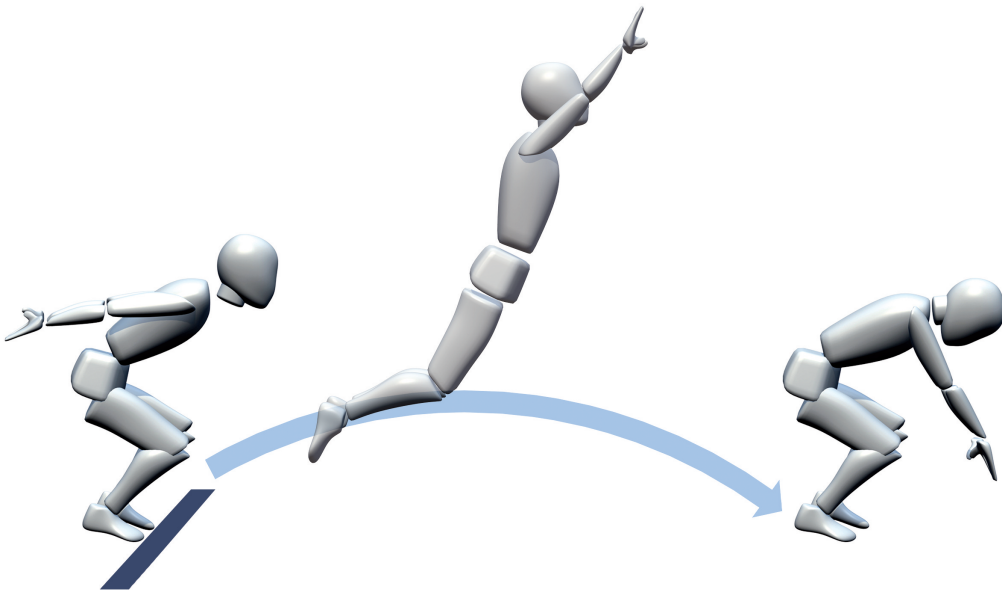
Eine Linie auf dem Hallenboden wird als Absprunglinie ausgewählt. Rechtwinklig zu dieser wird in Sprungrichtung ein Maßband ausgelegt und mit Klebeband am Boden fixiert.

## Testdurchführung

Die Testperson steht an der Absprunglinie im schulterbreiten Stand. Der Absprung und die Landung erfolgen beidbeinig. Unterstützt wird der Sprung mit dem Schwung beider Arme. Das Zurückfallen bei der Landung ist nicht erlaubt.

## Testwert

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur liniennächsten Bodenberührung der Füße.



# Standweitsprung

## Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	1,42	1,52	1,63	1,74	1,85	1,96	2,08	2,20	2,31	2,41	2,49
(14) 1	1,37	1,47	1,57	1,68	1,79	1,90	2,01	2,13	2,24	2,34	2,42
(13) -	1,33	1,42	1,52	1,62	1,72	1,83	1,94	2,06	2,17	2,27	2,35
(12) +	1,28	1,37	1,46	1,56	1,66	1,76	1,87	1,99	2,10	2,20	2,28
(11) 2	1,23	1,32	1,41	1,50	1,59	1,69	1,80	1,92	2,03	2,13	2,21
(10) -	1,19	1,27	1,35	1,44	1,53	1,63	1,73	1,84	1,95	2,05	2,14
(9) +	1,14	1,22	1,30	1,38	1,46	1,56	1,66	1,77	1,88	1,98	2,07
(8) 3	1,09	1,17	1,24	1,32	1,40	1,49	1,59	1,70	1,81	1,91	2,00
(7) -	1,05	1,11	1,18	1,26	1,33	1,42	1,52	1,63	1,74	1,84	1,93
(6) +	1,00	1,06	1,13	1,20	1,27	1,35	1,45	1,56	1,66	1,76	1,86
(5) 4	0,95	1,01	1,07	1,13	1,20	1,29	1,38	1,48	1,59	1,69	1,79
(4) -	0,91	0,96	1,02	1,07	1,14	1,22	1,31	1,41	1,52	1,62	1,72
(3) +	0,86	0,91	0,96	1,01	1,07	1,15	1,24	1,34	1,44	1,54	1,65
(2) 5	0,81	0,86	0,90	0,95	1,01	1,08	1,17	1,27	1,37	1,47	1,58
(1) -	0,76	0,80	0,85	0,89	0,94	1,01	1,10	1,19	1,30	1,40	1,50

[m]

## Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	1,40	1,49	1,57	1,66	1,74	1,81	1,87	1,91	1,95	1,97	1,98
(14) 1	1,35	1,44	1,52	1,60	1,67	1,74	1,80	1,84	1,87	1,90	1,91
(13) -	1,31	1,38	1,46	1,54	1,61	1,68	1,73	1,77	1,80	1,82	1,84
(12) +	1,26	1,33	1,41	1,49	1,55	1,61	1,66	1,70	1,73	1,75	1,77
(11) 2	1,21	1,28	1,36	1,43	1,49	1,55	1,60	1,63	1,66	1,68	1,70
(10) -	1,16	1,23	1,30	1,37	1,43	1,48	1,53	1,56	1,59	1,61	1,62
(9) +	1,12	1,18	1,25	1,31	1,37	1,42	1,46	1,49	1,51	1,53	1,55
(8) 3	1,07	1,13	1,20	1,26	1,31	1,35	1,39	1,42	1,44	1,46	1,48
(7) -	1,02	1,08	1,14	1,20	1,25	1,29	1,32	1,35	1,37	1,39	1,40
(6) +	0,97	1,03	1,09	1,14	1,19	1,22	1,25	1,27	1,29	1,31	1,33
(5) 4	0,92	0,98	1,03	1,08	1,13	1,16	1,18	1,20	1,22	1,24	1,26
(4) -	0,87	0,93	0,98	1,03	1,06	1,09	1,11	1,13	1,15	1,17	1,18
(3) +	0,83	0,88	0,92	0,97	1,00	1,03	1,04	1,06	1,07	1,09	1,11
(2) 5	0,78	0,82	0,87	0,91	0,94	0,96	0,97	0,99	1,00	1,02	1,04
(1) -	0,73	0,77	0,82	0,85	0,88	0,89	0,90	0,91	0,93	0,94	0,96

[m]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

UNTERE EXTREMITÄTEN

## Sprungstoß (1 kg)

### Testaufgabe

Einen 1-kg-Medizinball im Sprung möglichst weit stoßen.

### Testgeräte/-aufbau

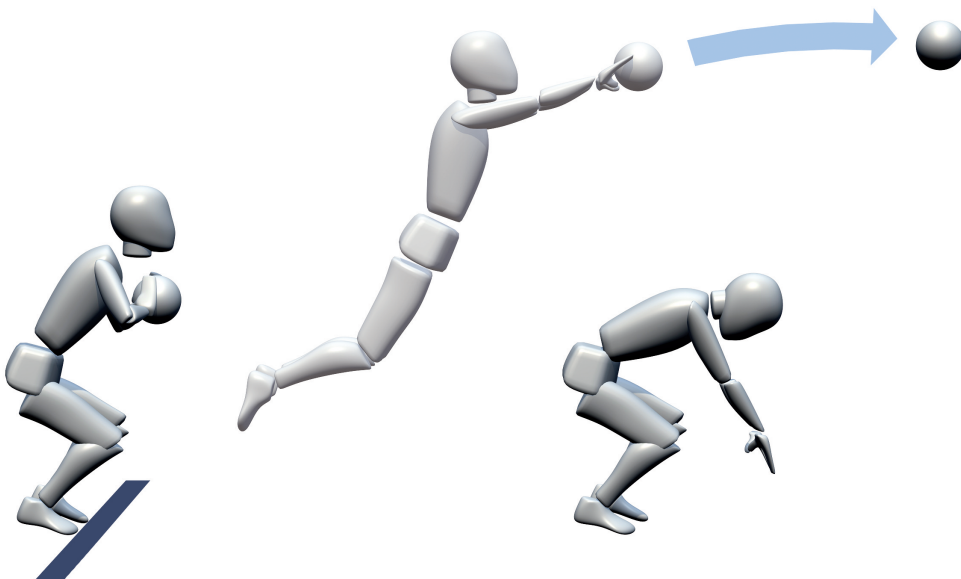
Eine Linie auf dem Hallenboden wird als Absprunglinie ausgewählt. Rechtwinklig zu dieser wird in Sprung-/Stoßrichtung ein Maßband ausgelegt und mit Klebeband am Boden fixiert. Benötigt wird zudem ein Medizinball (1 kg).

### Testdurchführung

Die Testperson steht an der Absprunglinie im schulterbreiten Stand und hält den Medizinball mit beiden Händen vor der Brust. Der Absprung und die Landung erfolgen beidbeinig. Während der Flugphase wird der beidarmige Stoß ausgeführt (Hinweis: optimale Stoßrichtung schräg nach oben).

### Testwert

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur liniennächsten Bodenberührung des Medizinballs.



## Sprungstoß (1 kg)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	5,45	6,30	7,10	7,90	8,80	9,80	10,90	12,05	13,20	14,30	15,35
(14) 1	5,15	6,00	6,75	7,60	8,45	9,40	10,45	11,55	12,70	13,75	14,80
(13) -	4,90	5,65	6,45	7,25	8,10	9,00	10,00	11,10	12,20	13,20	14,25
(12) +	4,60	5,35	6,10	6,90	7,70	8,60	9,60	10,60	11,65	12,65	13,65
(11) 2	4,30	5,05	5,80	6,55	7,35	8,20	9,15	10,15	11,15	12,15	13,10
(10) -	4,05	4,75	5,45	6,20	6,95	7,80	8,70	9,65	10,65	11,60	12,50
(9) +	3,75	4,45	5,15	5,85	6,60	7,40	8,25	9,20	10,10	11,05	11,95
(8) 3	3,45	4,15	4,80	5,50	6,20	7,00	7,80	8,70	9,60	10,50	11,35
(7) -	3,20	3,85	4,50	5,15	5,85	6,60	7,40	8,20	9,10	9,95	10,80
(6) +	2,90	3,50	4,15	4,80	5,45	6,15	6,95	7,75	8,55	9,40	10,20
(5) 4	2,60	3,20	3,85	4,45	5,10	5,75	6,50	7,25	8,05	8,85	9,65
(4) -	2,30	2,90	3,50	4,10	4,70	5,35	6,05	6,75	7,55	8,30	9,05
(3) +	2,05	2,60	3,15	3,75	4,35	4,95	5,60	6,30	7,00	7,75	8,45
(2) 5	1,75	2,30	2,85	3,40	3,95	4,55	5,15	5,80	6,50	7,20	7,90
(1) -	1,45	1,95	2,50	3,05	3,60	4,15	4,70	5,30	5,95	6,65	7,30

[m]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	4,60	5,50	6,35	7,15	7,90	8,60	9,10	9,50	9,70	9,80	9,85
(14) 1	4,45	5,25	6,10	6,85	7,60	8,25	8,75	9,10	9,35	9,45	9,50
(13) -	4,25	5,05	5,80	6,55	7,25	7,90	8,40	8,75	8,95	9,10	9,15
(12) +	4,05	4,80	5,55	6,25	6,95	7,55	8,00	8,35	8,60	8,70	8,80
(11) 2	3,85	4,60	5,30	5,95	6,60	7,15	7,65	8,00	8,20	8,35	8,45
(10) -	3,65	4,35	5,00	5,65	6,25	6,80	7,30	7,60	7,85	8,00	8,05
(9) +	3,50	4,10	4,75	5,35	5,90	6,45	6,90	7,25	7,50	7,60	7,70
(8) 3	3,30	3,90	4,45	5,05	5,60	6,10	6,55	6,90	7,10	7,25	7,35
(7) -	3,10	3,65	4,20	4,75	5,25	5,75	6,15	6,50	6,75	6,90	7,00
(6) +	2,90	3,45	3,95	4,45	4,90	5,40	5,80	6,15	6,35	6,50	6,65
(5) 4	2,75	3,20	3,65	4,10	4,60	5,05	5,45	5,75	6,00	6,15	6,25
(4) -	2,55	2,95	3,40	3,80	4,25	4,65	5,05	5,35	5,60	5,80	5,90
(3) +	2,35	2,75	3,10	3,50	3,90	4,30	4,70	5,00	5,25	5,40	5,55
(2) 5	2,15	2,50	2,85	3,20	3,55	3,95	4,30	4,60	4,85	5,05	5,20
(1) -	1,95	2,25	2,55	2,90	3,20	3,60	3,95	4,25	4,50	4,65	4,80

[m]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

GANZKÖRPER

## Arm-S-Halte

### Testaufgabe

Beide Hände hinter dem Rücken möglichst weit zusammenführen.

### Testgeräte/-aufbau

Benötigt wird ein Maßstab.

### Testdurchführung

Die Testperson befindet sich im Stand und führt beide Hände hinter dem Rücken zusammen. Dabei wird der bevorzugte Arm oberhalb der Schulter nach unten, der andere Arm unterhalb der Schulter nach oben geführt. In der Endposition müssen die Finger gestreckt sein.

### Testwert

Gemessen wird die Entfernung zwischen den Fingerspitzen beider Mittelfinger. Überlappen sich die Finger, ergibt sich ein Pluswert, im umgekehrten Fall ein Minuswert. Berühren sich beide Finger genau, wird ein Nullwert protokolliert.



## Arm-S-Halte

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	8	9	11	12	13	15	16	17	18	19	19
(14) 1	6	8	9	11	12	13	15	16	16	17	18
(13) -	5	6	8	9	11	12	13	14	15	16	16
(12) +	3	5	7	8	10	11	12	13	14	14	15
(11) 2	1	3	5	7	8	10	11	11	12	13	13
(10) -	0	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12
(9) +	-2	0	2	4	6	7	8	9	9	10	10
(8) 3	-3	-1	1	3	5	6	7	7	8	8	9
(7) -	-5	-3	0	2	3	5	5	6	6	7	7
(6) +	-6	-4	-2	0	2	3	4	5	5	5	6
(5) 4	-8	-6	-3	-1	1	2	3	3	4	4	4
(4) -	-10	-7	-4	-2	0	1	2	2	2	2	3
(3) +	-11	-8	-6	-3	-2	0	0	1	1	1	1
(2) 5	-13	-10	-7	-5	-3	-2	-1	-1	-1	-1	0
(1) -	-14	-11	-9	-6	-4	-3	-2	-2	-2	-2	-1

[cm]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	9	10	11	12	14	15	16	16	17	16	16
(14) 1	7	9	10	11	12	14	15	15	15	15	15
(13) -	6	7	9	10	11	12	13	14	14	14	13
(12) +	5	6	8	9	10	11	12	12	13	12	12
(11) 2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	11
(10) -	2	3	5	7	8	9	9	10	10	10	10
(9) +	0	2	4	5	7	8	8	9	9	9	8
(8) 3	-1	1	3	4	5	6	7	7	7	7	7
(7) -	-3	-1	1	3	4	5	6	6	6	6	6
(6) +	-4	-2	0	2	3	4	4	5	5	5	5
(5) 4	-6	-3	-1	1	2	3	3	3	3	3	3
(4) -	-7	-5	-3	-1	1	2	2	2	2	2	2
(3) +	-9	-6	-4	-2	-1	0	1	1	1	1	1
(2) 5	-10	-7	-5	-3	-2	-1	-1	-1	-1	-1	0
(1) -	-12	-9	-6	-4	-3	-2	-2	-2	-2	-2	-2

[cm]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

OBERE EXTREMITÄTEN

# Rumpfvorbeugen

## Testaufgabe

Den Oberkörper möglichst weit vorbeugen.

## Testgeräte/-aufbau

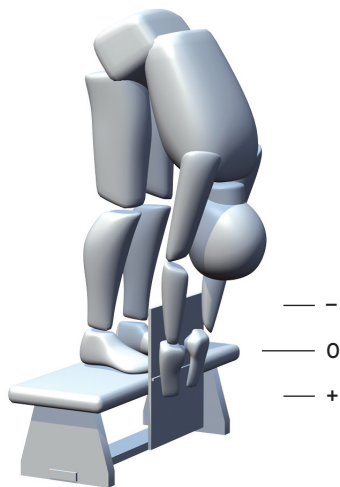
An einer Bank wird eine Maßskala senkrecht angebracht, die nach oben und unten jeweils 30 cm umfasst. Der Nullpunkt entspricht der Standfläche (Bankoberkante). Unterhalb der Standfläche ist die Skala positiv, oberhalb negativ.

## Testdurchführung

Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Die Testperson steht auf der Bank im Schlusstand, wobei die Fußspitzen mit der Bankkante abschließen. Bei gestreckten Beinen wird der Oberkörper nach vorne gebeugt, während die Hände parallel entlang der Maßskala nach unten geführt werden. Die Endposition muss mit gestreckten Beinen mindestens 2 s lang gehalten werden.

## Testwert

Gemessen wird die Entfernung von den Fingerspitzen der Mittelfinger bis zur Standfläche. Werte unterhalb der Standfläche sind Pluswerte, im umgekehrten Fall Minuswerte. Erreichen die Finger genau die Höhe der Standfläche, wird ein Nullwert protokolliert.



# Rumpfvorbeugen

## Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	9	9	9	10	10	10	11	11	12	13	15
(14) 1	7	7	8	8	8	8	8	9	10	11	12
(13) -	6	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
(12) +	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	6
(11) 2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3
(10) -	1	1	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	0	0
(9) +	0	-1	-2	-2	-3	-3	-4	-4	-3	-3	-2
(8) 3	-2	-3	-3	-4	-5	-6	-6	-6	-6	-6	-5
(7) -	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-8	-9	-9	-8	-8
(6) +	-5	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-11	-11	-11	-11
(5) 4	-7	-8	-9	-10	-12	-13	-13	-14	-14	-14	-14
(4) -	-8	-9	-11	-12	-14	-15	-16	-16	-17	-17	-17
(3) +	-10	-11	-13	-14	-16	-17	-18	-19	-19	-20	-20
(2) 5	-11	-13	-15	-16	-18	-20	-20	-21	-22	-22	-22
(1) -	-13	-15	-16	-19	-20	-22	-23	-24	-25	-25	-25

[cm]

## Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	10	11	11	12	13	14	16	17	19	19	20
(14) 1	9	9	10	10	11	13	14	15	16	17	17
(13) -	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	15
(12) +	6	6	6	7	8	9	10	11	11	12	13
(11) 2	4	5	5	5	6	7	7	8	9	10	10
(10) -	3	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8
(9) +	1	2	2	2	2	3	3	4	4	5	6
(8) 3	0	0	0	0	1	1	1	1	2	3	3
(7) -	-2	-2	-1	-1	-1	-1	-1	-1	0	0	1
(6) +	-4	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-2	-1
(5) 4	-5	-5	-4	-5	-5	-5	-6	-6	-5	-5	-4
(4) -	-7	-6	-6	-6	-7	-7	-8	-8	-8	-7	-6
(3) +	-8	-8	-8	-8	-9	-9	-10	-10	-10	-9	-8
(2) 5	-10	-9	-9	-10	-10	-11	-12	-13	-13	-12	-11
(1) -	-11	-11	-11	-11	-12	-13	-14	-15	-15	-14	-13

[cm]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

RUMPF

# Beinvorspreizen

## Testaufgabe

Ein Bein möglichst weit vorspreizen.

## Testgeräte/-aufbau

Der Test findet an einer Sprossenwand statt. Benötigt wird zudem ein Maßstab.

## Testdurchführung

Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Die Testperson steht vor der Sprossenwand. Das bevorzugte Bein wird vorgespreizt und mit der Fußsohle auf einer Sprosse abgelegt. In der Endposition müssen sowohl das Standbein im Sohlenstand als auch das Spreizbein gestreckt sein. Dabei ist das Verdrehen der Hüften und Schultern nicht erlaubt.

## Testwert

Gemessen wird zum einen die Beininnenlänge vom Boden bis zum Schritt, zum anderen die Spreizhöhe vom Boden bis zur Ferse. Als Maß für die Beweglichkeit gilt die Differenz beider Werte: Spreizhöhe minus Beininnenlänge. Überschreitet die Spreizhöhe die Beininnenlänge, ergibt sich ein Pluswert, im umgekehrten Fall ein Minuswert. Entspricht die Spreizhöhe genau der Beininnenlänge, wird ein Nullwert protokolliert.



# Beinvorspreizen

## Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	28	28	29	29	30	30	30	29	29	27	26
(14) 1	25	25	25	26	26	26	26	25	24	22	20
(13) -	21	22	22	22	22	22	21	20	19	17	14
(12) +	18	18	18	18	18	18	17	15	14	11	8
(11) 2	15	15	15	14	14	13	12	11	9	6	2
(10) -	12	12	11	11	10	9	8	6	4	0	-4
(9) +	9	8	8	7	6	5	3	1	-1	-5	-10
(8) 3	6	5	4	3	2	1	-1	-3	-6	-10	-16
(7) -	3	2	0	-1	-2	-4	-6	-8	-12	-16	-22
(6) +	0	-2	-3	-4	-6	-8	-10	-13	-17	-21	-28
(5) 4	-4	-5	-7	-8	-10	-12	-15	-18	-22	-27	-34
(4) -	-7	-9	-10	-12	-14	-16	-19	-22	-27	-32	-40
(3) +	-10	-12	-14	-16	-18	-21	-24	-27	-32	-38	-46
(2) 5	-13	-15	-17	-19	-22	-25	-28	-32	-37	-43	-52
(1) -	-16	-19	-21	-23	-26	-29	-33	-37	-42	-49	-58

[cm]

## Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	33	35	37	39	41	44	45	47	47	47	46
(14) 1	30	32	34	35	37	39	41	42	42	41	39
(13) -	27	29	30	31	33	35	36	37	37	35	32
(12) +	24	25	26	27	29	30	31	32	31	29	26
(11) 2	21	22	22	23	24	25	26	27	26	23	19
(10) -	18	18	18	19	20	21	21	21	20	17	12
(9) +	15	15	15	15	16	16	17	16	15	12	6
(8) 3	11	11	11	11	11	12	12	11	10	6	-1
(7) -	8	8	7	7	7	7	7	6	4	0	-8
(6) +	5	4	3	3	3	2	2	1	-1	-6	-14
(5) 4	2	0	-1	-1	-2	-2	-3	-4	-7	-12	-21
(4) -	-1	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-12	-18	-28
(3) +	-5	-7	-8	-10	-11	-11	-13	-14	-18	-24	-34
(2) 5	-8	-10	-12	-14	-15	-16	-17	-19	-23	-30	-41
(1) -	-11	-14	-16	-18	-19	-21	-22	-24	-29	-36	-48

[cm]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

UNTERE EXTREMITÄTEN

## Seilsteigen (30 s)

### Testaufgabe

Innerhalb von 30 s möglichst oft über ein Seil steigen.

### Testgeräte/-aufbau

Benötigt werden ein Seil und eine Stoppuhr.

### Testdurchführung

Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Die Testperson hält das Seil mit beiden Händen im schulterbreiten Griff (gegebenenfalls Seil doppelt nehmen). Um ein Verrücken des Griffes zu vermeiden, werden die Seilenden um die Hände gewickelt. Die Ausgangsposition ist der Stand mit beiden Armen in Vorhalte. Auf Kommando wird mit den Beinen nacheinander über das Seil gestiegen und anschließend mit den Armen das Seil rücklings wieder in die Vorhalte geführt. Dieser Vorgang wird 30 s lang wiederholt. Während der Ausführung dürfen die Arme beliebig gebeugt werden.

### Testwert

Gezählt wird jede Armvorhalte innerhalb von 30 s.



## Seilsteigen (30 s)

### Schüler

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	16	16	17	17	17	17	17	17	17	18	18
(14) 1	15	15	16	16	16	16	16	16	16	-	17
(13) -	14	14	15	15	15	15	15	15	-	16	16
(12) +	13	-	14	14	14	14	-	15	15	15	15
(11) 2	12	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14
(10) -	11	12	12	12	12	12	13	13	13	13	-
(9) +	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	13
(8) 3	-	10	10	10	10	-	11	11	11	-	12
(7) -	9	9	9	9	9	10	10	10	10	11	11
(6) +	8	8	8	8	8	9	9	9	-	10	10
(5) 4	7	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9
(4) -	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8
(3) +	5	5	5	5	5	6	6	-	7	7	7
(2) 5	4	4	4	4	4	5	5	6	6	6	6
(1) -	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5

[Anz.]

### Schülerinnen

Note (Punkte)	Jahrgangsstufe										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11/12
(15) +	17	17	17	17	18	18	18	19	19	20	20
(14) 1	16	16	16	-	17	17	17	18	18	19	19
(13) -	15	15	15	16	16	16	-	17	17	18	18
(12) +	14	14	-	15	15	15	16	16	16	17	17
(11) 2	13	13	14	14	14	14	15	15	15	16	16
(10) -	12	12	13	13	13	-	14	14	-	15	15
(9) +	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14
(8) 3	10	-	11	11	-	12	12	12	13	13	13
(7) -	9	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12
(6) +	8	9	9	9	10	10	10	10	11	11	11
(5) 4	7	8	8	-	9	9	9	9	10	10	10
(4) -	6	7	7	8	8	8	8	8	9	9	9
(3) +	-	6	6	7	7	7	-	-	8	8	8
(2) 5	5	5	5	6	6	-	7	7	7	7	7
(1) -	4	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6

[Anz.]

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFTAUSDAUER

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

SCHNELLKRAFT

BEWEGLICHKEIT

GANZKÖRPER

# Impressum

---

## **Redaktion**

Eileen Maltz und Dr. Hartmut Preuß

Institut für Sportwissenschaft der Universität Rostock

Lutz Gau und Olaf Peters

Bildungsministerium Mecklenburg-Vorpommern

## **Leitung**

Dr. Hartmut Preuß und Prof. Dr. Volker Zschorlich

Institut für Sportwissenschaft der Universität Rostock

## **Gestaltung**

Gero Schreiber

opus.conception graphic design

## **Visualisierung**

Björn Willer

alpha3 Werkstatt für Visualisierung und Animation