

3. Koordination

Seitliches Hin- und Herspringen

In 15 Sekunden sind möglichst viele Sprünge seitlich über die Mittellinie einer 50 cm x 100 cm großen Testfläche zu absolvieren. Nach fünf Probesprüngen werden zwei Wertungsdurchgänge mit einer Pause von mind. einer Minute durchgeführt.

Balancieren rückwärts

Über drei Balancierbalken (Breite: 6 cm, 4,5 cm, 3 cm) ist rückwärts zu balancieren. Pro Balken gibt es zwei Wertungsdurchgänge. Zur Gewöhnung darf einmal vor- und rückwärts über den jeweiligen Balken balanciert werden.

4. Beweglichkeit

Rumpftiefbeuge

Der Oberkörper ist mit gestreckten Beinen so tief wie möglich nach unten zu führen. Mittels einer Messskala wird der Wert erfasst. Die Endposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Es werden zwei Wertungsdurchgänge ohne Probeversuch durchgeführt.

5. Ausdauer

6-min-Lauf

In sechs Minuten sind möglichst viele Runden zu laufen. Eine Runde entspricht 54 m, z.B. die Umgrenzung eines Volleyballfeldes.

Testanleitung & Auswertungssoftware

<http://www.mfkjks.nrw.de/sport/motorischer-test/>

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Schulamt für den
Hochsauerlandkreis



Ansprechpartner:

Kirsten Budde

Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig

Tel.: 02904/976325-3 · Fax: 02904/976325-9

k.budde@hochsauerlandsport.de

Impressum:

KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle

Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig

Tel.: 02904/976325-0 · Fax: 02904/976325-9

www.hochsauerlandsport.de

info@hochsauerlandsport.de

Stand: August 2015

Motorischer Test für NRW



becker druck
PRINT · MEDIA · PUBLISHING

DasÖrtliche
www.dasoertliche.de



Föst & Kracht
Versicherungsmakler GmbH

-ITH-
Schraubtechnik

Volksbanken im HSK
und Spar- und Darlehnskasse



Motorischer Test für NRW (MT1)

Der Motorische Test für NRW wurde im Auftrag des Sportministeriums Nordrhein-Westfalen von einer Expertengruppe entwickelt. Die wesentliche Grundlage für die Testentwicklung war das bundesweite Motorik-Modul (MoMo), bei dem erstmals bundesweit Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen erhoben wurden. Dies ermöglicht die Erstellung von repräsentativen Vergleichswerten. Um eine Aussage über die körperliche Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler im Hochsauerlandkreis treffen zu können, unterstützt und fördert das Schulamt für den HSK den motorischen Test in den Grundschulen im Kreis.

Warum ein motorischer Test?

Eine Förderung der motorischen Fähigkeiten ist für unsere jungen Menschen von elementarer Bedeutung! Kinder, die sich regelmäßig sportlich betätigen, bleiben körperlich und geistig fit.

Der Test überprüft mittels acht für den Altersbereich geeigneten Übungen die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Zusätzlich werden die Körpergröße und das Körpergewicht ermittelt. Daraus wird dann der Body-Mass-Index (BMI) abgeleitet. Das Ergebnis stellt einen Richtwert für Unter-, Normal- bzw. Übergewicht dar. Die Formel lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Welche Ziele verfolgt der Test?

Mit Hilfe des motorischen Tests lassen sich Aussagen zur körperlichen Leistungsfähigkeit treffen. Es werden zwei konkrete Ziele verfolgt:

1. Feststellung von motorischen Defiziten,
2. Sichtung von sportlichen Talenten.

Werden motorische Defizite festgestellt, soll durch Bewegungsförderung ein Abbau der Mängel erreicht werden.

Die entdeckten „Talente“ werden an geeignete Sportvereine – sofern die Eltern dem zugestimmt haben – vermittelt und dort gefördert.

Wie läuft der motorische Test ab?

Die Grundschulen führen den Test in Eigenverantwortung durch. Alle teilnehmenden Schulen erhalten im Vorfeld eine Testanleitung mit DVD. Bei Fragen zur Vorbereitung, Durchführung und Auswertung steht der KreisSportBund beratend zur Seite.

Was passiert nach dem motorischen Test?

Nach dem Test werden die erhobenen Daten durch die Schule mit Hilfe einer internetbasierten Software ausgewertet. Die Schulleitung erhält eine Gesamtübersicht und die individuelle Auswertung für jedes Kind in Form einer Urkunde. Die Eltern erhalten ebenfalls eine Auswertung der Ergebnisse ihres Kindes über die Schulleitung.

Wie wird mit den erhobenen Daten umgegangen?

Alle erhobenen Daten werden vertraulich behandelt.

Die Auswertung erfolgt unter Einhaltung der Datenschutzbestimmungen. Die Datenweitergabe an den Verein erfolgt nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern.

Die Testübungen

Die acht Testübungen beinhalten die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen:

1. Schnelligkeit

20-m-Sprint

Eine 20 m lange Strecke ist so schnell wie möglich zu sprinten. Es werden zwei Durchgänge ohne Probeversuch absolviert.

2. Kraft

Liegestütze

Aus der Ausgangsposition (Bauchlage, Hände berühren sich auf dem Rücken) in den Liegestütz drücken, mit einer Hand die andere berühren und wieder zurück in die Ausgangsposition. Innerhalb von 40 Sekunden sind möglichst viele Liegestütze auszuführen. Es gibt zwei Probeversuche.

Sit-Ups

Aus der Rückenlage wird der Oberkörper aufgerichtet, sodass die Ellbogen die Knie berühren. Innerhalb von 40 Sekunden sind möglichst viele Sit-Ups auszuführen. Es gibt zwei Probeversuche.

Standweitsprung

Die Kinder sollen mit einem Sprung aus dem Stand möglichst weit springen. Absprung und Landung werden beidbeinig ausgeführt. Der weiteste Sprung aus zwei Versuchen wird gewertet. Es gibt keinen Probeversuch.

