

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG DES BEWEGUNGS-CHECKS



**bewegte
Kinder =
gesündere
Kinder**

*Thüringer
Motoriktest und
Bewegungsförderung
von Drittklässlern*

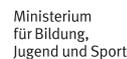


Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

LSB
LANDESPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im Sport.



Liebe Schulleitungen, liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer,

die vorliegende Handreichung soll Ihnen dabei helfen den Bewegungs-Check zur Erfassung der sensomotorischen Leistungsfähigkeit der Thüringer Drittklässler durchzuführen. Sie finden hier genaue Informationen zum Ziel, benötigten Material und Testaufbau sowie zur Testdurchführung, Messwertaufnahme und Fehlererkennung aller sechs Testaufgaben.

Ansprechpartner zum Bewegungs-Check, zur Datenerfassung und -auswertung

Alexander Hoffmann | Projektmanager

Mitarbeiter Kinder- u. Jugendsport Landessportbund Thüringen

E-Mail: a.hoffmann@lsb-thueringen.de

Telefon: 0361 34 05 452

Florian Bähr | Datenauswertung

Wissenschaftlicher Mitarbeiter Friedrich-Schiller-Universität Jena
Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung

E-Mail: florian.baehr@uni-jena.de

Telefon: 03641 9 456 73

HINWEISE ZUR TESTDURCHFÜHRUNG

Entsprechend Ihren personellen, zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten können Sie an Ihrer Schule die Realisierung des Bewegungs-Checks eigenständig gestalten. Es wird empfohlen, die Testung für alle dritten Klassen an einem gemeinsamen Termin vorzunehmen. Hierdurch können die verantwortlichen Sportlehrkräfte optimal durch das Kollegium, als potenzielle Testhelfer, bei der Planung und Durchführung des Bewegungs-Checks unterstützt werden. Der Einsatz von Testhelfern ermöglicht mit der parallelen Testung an mehreren „Stationen“, dass die Dauer der Testdurchführung kurz gehalten und eine passive „Wartephase“ für die Schüler minimiert wird.

Bitte beachten Sie:

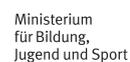
Sollten Sie zu den Schulen gehören, bei denen sich durch den Schwimmunterricht in der Jahrgangsstufe (JST) 3 zeitliche Engpässe für die Testdurchführung ergeben, besteht in individueller Absprache mit den Kollegen des Landessportbundes Thüringen die Möglichkeit zur Verlängerung des Testzeitraums. Dieses Angebot bezieht sich auch auf Schulen, für die die Einhaltung des Terminfensters aufgrund von Hallenschließung, personellen Engpässen, schulischen Projekten etc. gefährdet ist. Treten Sie bei vorhandenen Umsetzungs-/Zeitproblemen bitte frühzeitig mit Herrn Hoffmann in Kontakt.

Kooperationspartner:



die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.





ALLGEMEINE HINWEISE

Um den Lesefluss zu erleichtern, wird stellvertretend für beide Geschlechter im Nachgang die männliche Form verwendet. Alle im Dokument angesprochenen Materialien sind online abrufbar unter:

www.thueringen-sport.de
(Unsere Themen – Kinder- und Jugendsport)

INHALTSVERZEICHNIS

I.	Testaufgaben	4
II.	Vorbereitung der Daten zur Testung	12
III.	Vorbereitung der Halle (inkl. beispielhafte Aufbaupläne)	12
	→ Aufbauplan für Dreifelderhalle	13 – 14
	→ Aufbauplan für Zweifelderhalle	15
	→ Aufbauplan für kleinere Halle	16 – 18
IV.	Durchführung	19
V.	Nachbereitung der Daten	20

I. Testaufgaben

Bitte berücksichtigen Sie für die Testung folgende drei Punkte:

1. Mit den Ergebnissen aus dem Bewegungs-Check soll ein objektiver Überblick zur **aktuellen sensomotorischen Leistungsfähigkeit** der Thüringer Drittklässler gegeben werden. Darum ist es wichtig, dass die einzelnen Testaufgaben **nicht extra für die Testung geübt werden.**

Die sechs Testaufgaben stellen motorische Anforderungen dar, die – unter der Annahme einer „alterstypischen“ motorischen Entwicklung – mindestens ab dem Grundschulalter ohne Übungszeit erfolgreich bewältigt werden sollten. Eine Erklärung muss jedoch bei allen Testaufgaben erfolgen. **Zusätzlich gibt es beim Einbeinstand, Medizinballstoßen, Standweitsprung und Sternlauf einen (gemeinsamen) Probeversuch.** Leistungsunterschiede zwischen den Kindern sind hierbei im Sinne der Normalverteilungsannahme zu den motorischen Basisfähigkeiten generell zu erwarten und sollen nicht durch Üben verfälscht werden, denn insbesondere die Leistung in koordinativen Aufgaben wird vom Üben (motorischen Lernen) deutlich positiv beeinflusst.

2. Aufgrund der im Test abgeforderten **maximalen Leistungen** ist die **Durchführung einer allgemeinen, sportunterrichtstypischen Erwärmung unbedingt erforderlich.**

3. Bei der Reihenfolge der Testaufgaben ist darauf zu achten, dass **der Einbeinstand als Erste** und **der 6-min.-Lauf** von allen Schülern als **letzte Aufgabe** durchgeführt wird. Die Reihenfolge der übrigen Testaufgaben kann frei gewählt werden. Die im Testmanual gewählte Reihenfolge (siehe Nummerierung) gibt unsere wissenschaftlich favorisierte Reihenfolge wieder (u. a. Berücksichtigung eines Belastungswechsels der unteren und oberen Extremitäten).

In der nachfolgenden Übersicht sind die für den Bewegungs-Check benötigten Materialien abgebildet.

					
Maßband	Kreppbandrolle	Pylone/ Markierungskegel	Stoppuhr	Medizinball	Winkelmesser

Einbeinstand	20-m-Sprint	Medizinballstoßen	Standweitsprung	Sternlauf	6-min.-Lauf
2 x  oder eine Uhr mit Dualmessfunktion	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 
	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 	1 x 
	4 x 	1 x 	1 x  Empfehlung	5 x  H 30 cm	6 x 
	2 x  oder eine Uhr mit Dualmessfunktion			1 x 	1 x 
				1 x  Blickrich- tungsmarkierung	

1. EINBEINSTAND

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Das statische Gleichgewicht wird bei geschlossenen Augen überprüft.
Material	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">1 x</div>  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Stoppuhr mit Dualmessfunktion oder 2 Stoppuhren müssen verwendet werden.
Test ausführendes Bein	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ausführung erfolgt nur mit dem „bevorzugten“ Standbein. (Hilfe: „Stelle dir vor, ein Fußball liegt vor deinen Füßen. Zeige mir mal bitte, wie du den Ball mit einem Fuß wegstossen kannst.“)
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Der Testleiter macht den Test für alle Testpersonen zu Beginn einmal vor, anschließend erfolgt ein Probeversuch für alle Testpersonen (ca. 5–10 sec.). • Der Test wird ohne Schuhe auf festem Untergrund durchgeführt (keine Matte). • Es werden immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet. • Es wird nur ein Wertungsversuch durchgeführt → nur wenn dieser < 5 sec., erfolgt ein zweiter Versuch.
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zeitdauer wird in sec. ohne Nachkommastelle aufgenommen (z. B. 19 sec.), bis maximal 60 sec.!
Durchführung (mit GESCHLOSSENEN Augen) 	<p>Anweisung: „Versucht, so lange wie möglich [max. 60 sec.] mit geschlossenen Augen auf einem Bein ruhig zu stehen. Ihr dürft euren Oberkörper zum „Ausbalancieren“ bewegen. Aber ihr dürft nicht die Hände von der Hüfte lösen, hüpfen oder die Position eurer Beine verändern.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwischen beiden Testpersonen muss mindestens 1 m Abstand sein. • Positionierung: frontal mit Blick geradeaus zum Tester (= Aufmerksamkeitsfokus), parallele hüftbreite Stellung der Beine, Zehen und Knie zeigen nach vorn • (a) Stützen der Hände in die Hüfte • (b) Lösen des Spielbeins vom Boden bis eine Beugung zwischen 60–90° im Hüftgelenk und ca. 90° im Kniegelenk realisiert wurden • Das Standbein ist leicht gebeugt! • (c) Schließen der Augen auf Kommando des Testers
Testabbruch /ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> • Der Test wird nach 60 sec. abgebrochen (= bestmögliches Ergebnis). • Bodenberührung des Spielbeins, Versetzen des Standbeins (z. B. Hüpfen, Tippeln) • Lösen der Hände von der Hüfte • Öffnen der Augen

2. 20-m-SPRINT

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der Aktionsschnelligkeit
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> 1 x  1 x  1 x  4 x  </div> <ul style="list-style-type: none"> Stoppuhr mit Dualmessfunktion oder 2 Stoppuhren, Startklappe, Maßband, Kreppbandrolle, 4 Pylonen/Markierungskegel
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Grundlinie und Mittellinie eines offiziellen Handballfeldes (= 20,0 m) können als Start- und Ziellinie dienen. Bei fehlender oder nicht nutzbarer Feldmarkierung muss die 20-m-Strecke ausgemessen werden. Auslaufbereich von mind. 5 m berücksichtigen: In kleinen Hallen kann das Ende des Auslaufbereichs mit zusätzlich aufgestellten Weichbodenmatten abgesichert werden. Start- und Ziellinie werden mit Kreppband markiert und mit je 2 Markierungshütchen begrenzt. Wenn zwei Testpersonen gegeneinander laufen, muss auf die Einhaltung der eigenen, ausreichend breiten Laufbahn geachtet werden (keine Behinderung des „Gegners“). Es werden zwei Wertungsversuche durchgeführt (nicht direkt nacheinander!).
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> Zeitnahme auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 4,2 sec.) Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
Durchführung	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 1; padding-left: 10px;"> <p>Anweisung: „Versuche, so schnell wie möglich die 20-Meter-Strecke zu laufen. Du stoppst erst weit hinter der Ziellinie ab.“</p> <ul style="list-style-type: none"> Das folgende Startprozedere wird allen Testpersonen im Vorfeld erläutert. Hochstart in Schrittstellung an der Startlinie akustisches Signal (Startklappe) einer instruierten „Starter-Person“ Wichtig: Die Starter-Person steht hinter der/n Testperson/en. Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los“ (Los = Betätigen der Startklappe) </div> </div>
Testabbruch /ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> Übertreten der Startlinie Frühstart Abstoppen vor der Ziellinie, insbesondere wenn der Auslaufbereich zu kurz ist
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).

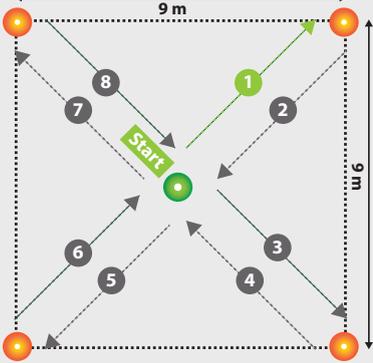
3. MEDIZINBALLSTOSSEN

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Schnellkraft der oberen Extremitäten
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1 x</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • 1-kg-Medizinball (MB), Maßband, Kreppbandrolle
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Testperson steht an der Markierungslinie • Ab der Abstoß-Markierung wird im 90° Winkel dazu das Maßband 8,00 m ausgelegt. • Nach einem Probeversuch erfolgen zwei Wertungsversuche nacheinander
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Auf 10 cm genau (z. B. 350 cm) • Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
	<p>Anweisung: „Versuche, aus dem Stand den Medizinball so weit wie möglich nach vorne oben weg zu stoßen!“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter ca. schulterbreiter, paralleler Stand an der Abstoßlinie • MB wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten – Ellbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schulterhöhe • Stoßrichtung des MB ist schräg nach oben • Füße halten Bodenkontakt (Fersen dürfen sich lösen – nicht springen)
Testabbruch /ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> • Übertreten der Abstoßmarkierung vor oder nach dem Stoßen • Lösen eines oder beider Füße vom Boden • Kein paralleler Stand an der Abstoßlinie • Einarmiges Stoßen oder generelles Werfen des MB
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • SuS die Stoßbewegung erläutern (Ellbogen bleiben immer hinter dem Ball).

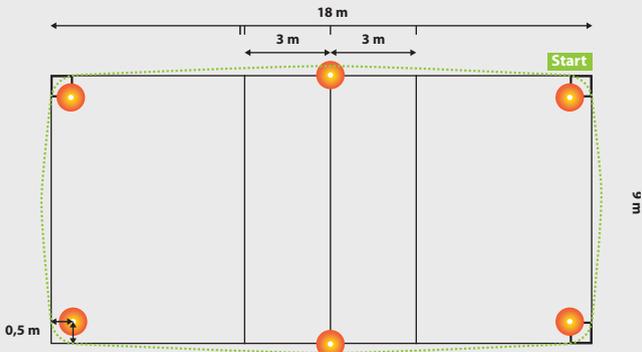
4. STANDWEITSPRUNG

Ziel		<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Schnellkraft der unteren Extremitäten
Material	 <p>1 x  1 x  1 x </p> <p>Empfehlung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maßband, Kreppbandrolle zur Markierung der Absprunglinie
vor dem Test / Aufbau		<ul style="list-style-type: none"> • Der Test wird in Schuhen auf festem Untergrund durchgeführt (keine Matte). • Ab der Absprunglinie wird im 90° Winkel ein Maßband über 3,00 m ausgelegt. • Nach einem Probeversuch ohne Ausmessen werden zwei Wertungsversuche nacheinander durchgeführt.
Messwertaufnahme		<ul style="list-style-type: none"> • Sprungdistanz auf einen Zentimeter genau (z. B. 124 cm) – Abstand Absprunglinie zum Fersenende des zur Absprunglinie näher gelegenen Fußes • Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
Durchführung		<p>Anweisung: „Versuche, mit beidbeinigem Absprung so weit wie möglich nach vorne zu springen! Achte bei der Landung auf eine beidbeinige parallele Fußstellung.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter paralleler Stand an der Absprunglinie • Beugen der Knie und Rückführen der Arme • Mit dem Vorschwingen der Arme und der Streckung der Knie erfolgt ein beidbeiniger Absprung. • Beidbeinige Landung (d. h. kein Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen)
Testabbruch /ungültiger Versuch		<ul style="list-style-type: none"> • Übertreten der Absprunglinie • Kein paralleler beidbeiniger Absprung • Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen bei der Landung
Hinweis		<ul style="list-style-type: none"> • SuS auf den Armschwungeinsatz hinweisen. • Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).

5. STERNLAUF

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck und der Schnelligkeitsausdauer
Material	<ul style="list-style-type: none"> Fünf 30-cm hohe Pylonen / Markierungskegel (oder Medizinbälle), Maßband, Kreppbandrolle, Stoppuhr, Blickrichtungsmarkierung („Smiley“)
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Die Pylonen werden auf die Eckpunkte sowie auf den Mittelpunkt eines Quadrates mit 9 m Seitenlänge gelegt (= Maße einer Volleyball-Spielfeldhälfte). → Markierung der Positionen falls Pylonen verrutschen Links neben dem Mittelpunkt-Ball wird eine Startlinie markiert. Als Blickrichtungsorientierung wird ein Gegenstand (z. B. hochkant gestelltes Kastenteil) hinter der ersten Pylone aufgestellt (→ „Smiley“). Nach einem gemeinsamen Probelauf ohne Zeitwertung in Kleingruppen (max. 5 Personen) werden zwei Wertungsversuche durchgeführt (nicht direkt nacheinander!).
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> Zeitdauer auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 24,9 sec.) Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
Durchführung  <ul style="list-style-type: none"> 1 = vorwärts laufen 2 = rückwärts laufen 3 = Sidesteps rechts 4 = Sidesteps links 5 = rückwärts laufen 6 = vorwärts laufen 7 = Sidesteps links 8 = Sidesteps rechts 	Anweisung: „Versuche, die vier Ecken des Sterns nach vorgegebene Laufwegen und -formen so schnell wie möglich abzulaufen!“ <ul style="list-style-type: none"> Start links neben der Mittel-Pylone, die die Finger der rechten Hand berühren (s. Abb.) Die Testperson startet selbstständig (≈ Antippen der Pylone) ohne externes Signal. Die Pylonen werden entsprechend den vorgegebenen Laufwegen und -formen (s. Abb.) abgelaufen und dabei jeweils immer mit einer Hand berührt.
Testabbruch / ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> Fehlerhafte Bewegungsausführung (z. B. Kreuzschritte statt Side-Steps, Änderung der Blickrichtung) Keine Berührung einer oder mehrerer Pylonen Der Lauf wird in einer falschen Reihenfolge absolviert.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> Den SuS die Side-Steps vorher genau erläutern („Nachstellschritte seitwärts“). Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).

6. 6-min.-LAUF

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der aeroben Ausdauer
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">1 x </div> <div style="text-align: center;">1 x </div> <div style="text-align: center;">1 x </div> <div style="text-align: center;">6 x </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> Stoppuhr, 6 Pylonen/Markierungskegel, Maßband, Kreppbandrolle
vor dem Test / Aufbau	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 18 m langes und 9 m breites Rechteck abmessen = 54 m Rundenlänge (= Umfang eines offiziellen Volleyballfeldes) An den Eckpunkten (50 cm nach innen versetzt) und den Längsseiten des Feldes werden im 9-m-Abstand Markierungskegel aufgestellt. Es wird ein Wertungsversuch durchgeführt. </div> </div>
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> In 6 Minuten zurückgelegte Laufstrecke in Meter (ohne Dezimalstelle, z. B. 1134 m) → siehe Umrechnungstabelle
Durchführung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 20px;"> <p>Anweisung: „Versuche, in sechs Minuten das Feld so oft wie möglich zu umlaufen!“</p> <ul style="list-style-type: none"> Laufen und Gehen sind erlaubt Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los!“ Maximal 15 Teilnehmer pro Lauf bei mindestens 2 Testhelfern zusätzlich zum Testleiter (verantwortliche Lehrkraft) für das Rundenzählen Mit dem Schlusspfeiff bleiben Läufer an erreichter Stelle stehen. * Befindet sich ein Läufer zwischen zwei 9-m-Markierungstangen, darf er zur genauen Meterzahlprotokollierung bis zum vor ihm liegenden Markierungshütchen gehen. Der Protokollant notiert die Meterzahl der letzten Runde. Die Zeitansage erfolgt nach jeder Minute und die letzten 30 sec. </div> </div>
Testabbruch /ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> Umlaufen der Pylonen auf der Innenseite
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> SuS auf ein gleichmäßiges Lauftempo hinweisen. Die Testpersonen in kleinen Gruppen an den Ecken des Feldes/Pylonen verteilen (weniger Kollisionen und bessere Übersicht für Protokollanten).

6-min.-Lauf – Umrechnung Rundenanzahl (54 m) in Gesamtstrecke (m)

Runde (n)	Meter (m)	Runde (n)	Meter (m)
1	54	21	1134
2	108	22	1188
3	162	23	1242
4	216	24	1296
5	270	25	1350
6	324	26	1404
7	378	27	1458
8	432	28	1512
9	486	29	1566
10	540	30	1620
11	594	31	1674
12	648	32	1728
13	702	33	1782
14	756	34	1836
15	810	35	1890
16	864	36	1944
17	918	37	1998
18	972	38	2052
19	1026	39	2106
20	1080	40	2160

nicht beendete Runde:

Anzahl erreichter Pylonen	hinzu zuaddierende Meter (m)
1	9
2	18
3	27
4	36
5	45

II. Vorbereitung der Daten zur Testung

Vor der Testung:

- **Handreichung/Testmanual lesen**
 - 6 Testaufgaben
- **Elterninformationsschreiben und „Erfassungsbogen Einzelschüler“ (Abfrage Vereinszugehörigkeit etc.) über Klassenlehrer an jeden Schüler verteilen!**
- **Protokolle für den Test vorbereiten: Namens-Code**
 - **Möglichkeit 1:** Protokollierung durch den Zusatzlehrer am Notebook in der Sporthalle
 - **Möglichkeit 2:** Tablets vorbereiten für die Protokollierung durch die Testhelfer
 - **Möglichkeit 3:** Erfassungsbogen Einzelschüler
- **Wichtig:**
Testhelfer (Kollegen, ältere Schüler etc.) in den Test einweisen!

III. Vorbereitung der Halle

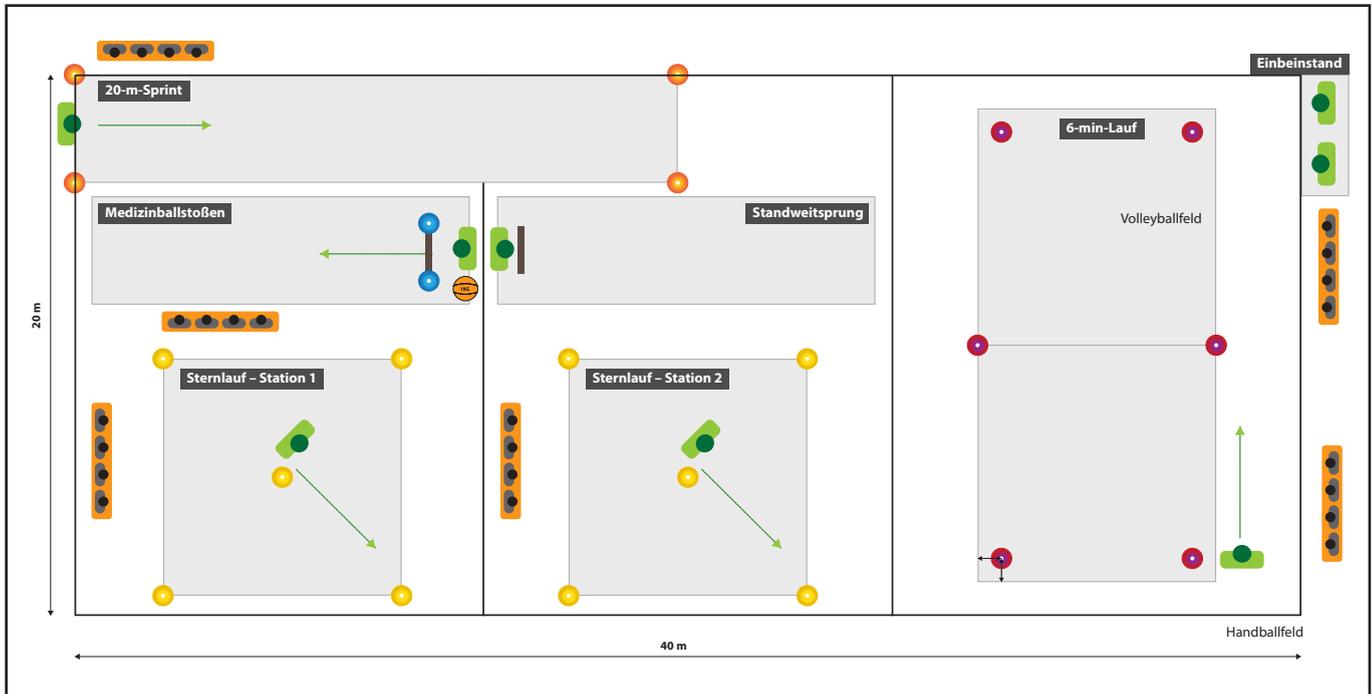
Beispiele zum Hallenaufbau:

Beispiel	Hallenform	Mindestanzahl Schülergruppe	Maximalanzahl Schülergruppe	Gruppengröße (Empfehlung)
I	Dreifelderhalle	2	4	8 – 12
II	Dreifelderhalle	2	4	8 – 12
III	Zweifelderhalle	2	3	8 – 12
IV	Kleine Halle	1	2	8 – 12

Aufbauvariante I – Dreifelderhalle

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball



Ablauf:

Legende: EBS = Einbeinstand | MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

2 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

3 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 | EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

4 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 | EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 4 | EBS – Sternlauf – MBS – SWS – 20 m-Sprint – 6-min.-Lauf

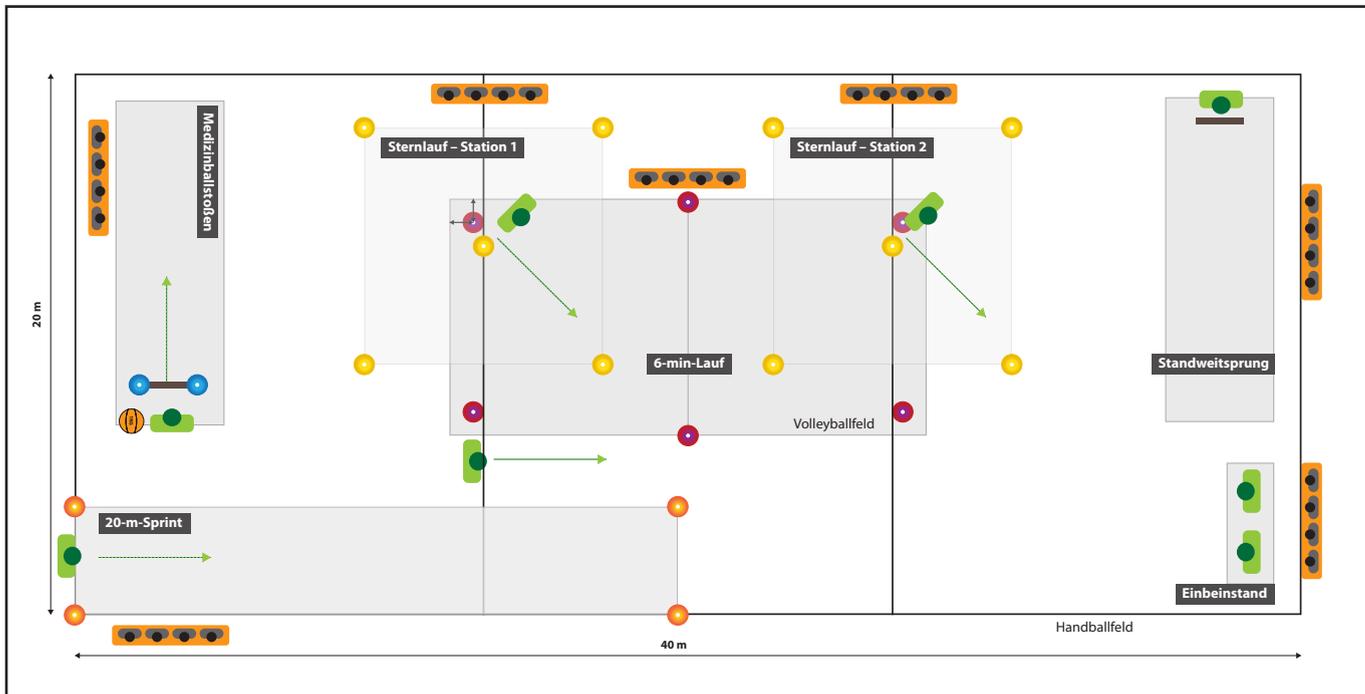
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!

Aufbauvariante II – Dreifelderhalle

Legende

Sitzbank	Ab sprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf:

Legende: EBS = Einbeinstand | MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

2 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

3 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

4 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 4 EBS – Sternlauf – MBS – SWS – 20-m-Sprint – 6-min.-Lauf

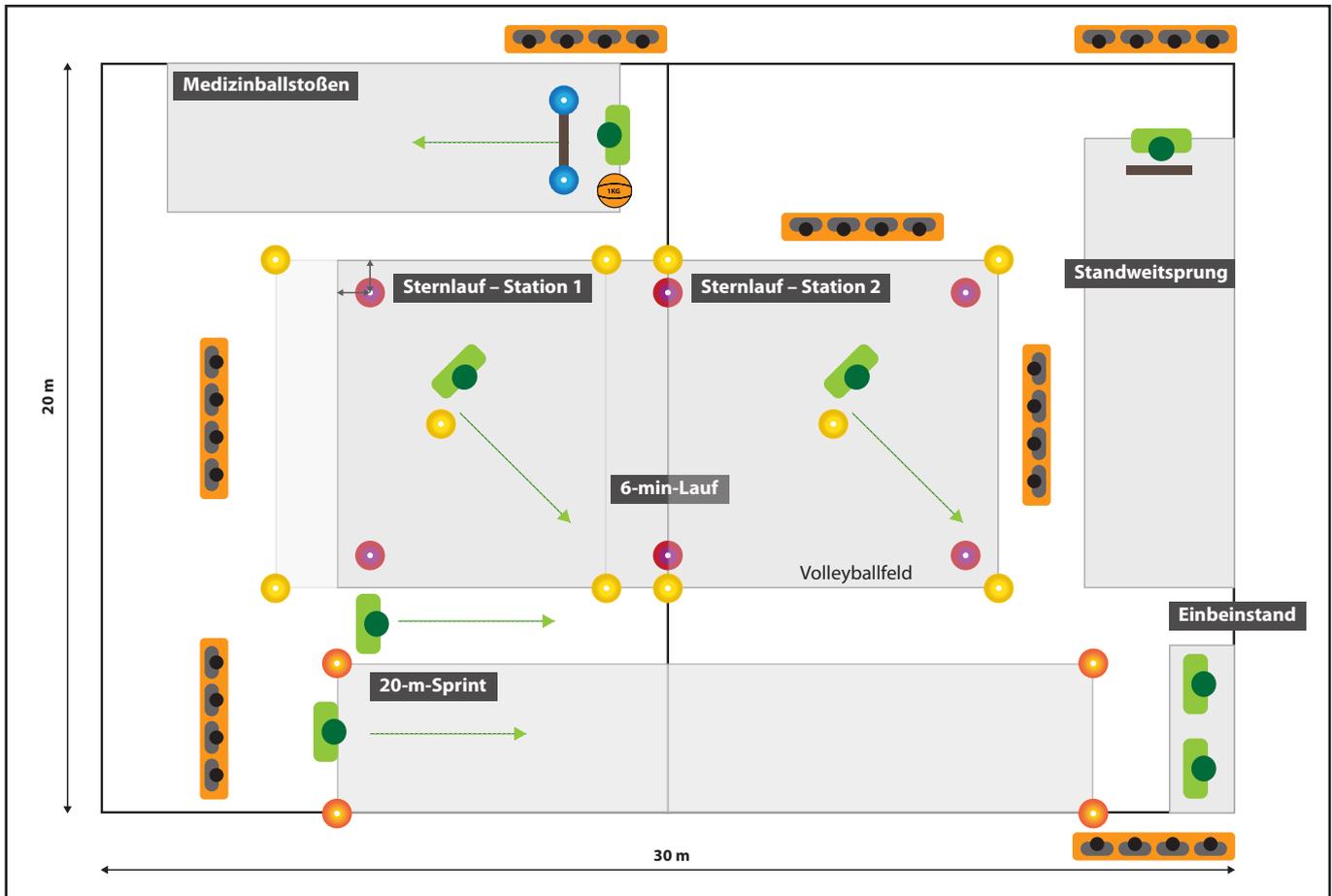
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!
- Den Ausdauerlauf direkt vor der Durchführung des Laufs aufbauen!

Aufbauvariante III – Zweifelderhalle

Legende

Sitzbank	Ab sprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball



Ablauf:

Legende: EBS = Einbeinstand | MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

2 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

3 Gruppen

Reihenfolge Gruppe 1 | EBS – 20-m-Sprint – MBS – SWS – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 2 | EBS – MBS – SWS – 20-m-Sprint – Sternlauf – 6-min.-Lauf

Reihenfolge Gruppe 3 | EBS – Sternlauf – 20-m-Sprint – MBS – SWS – 6-min.-Lauf

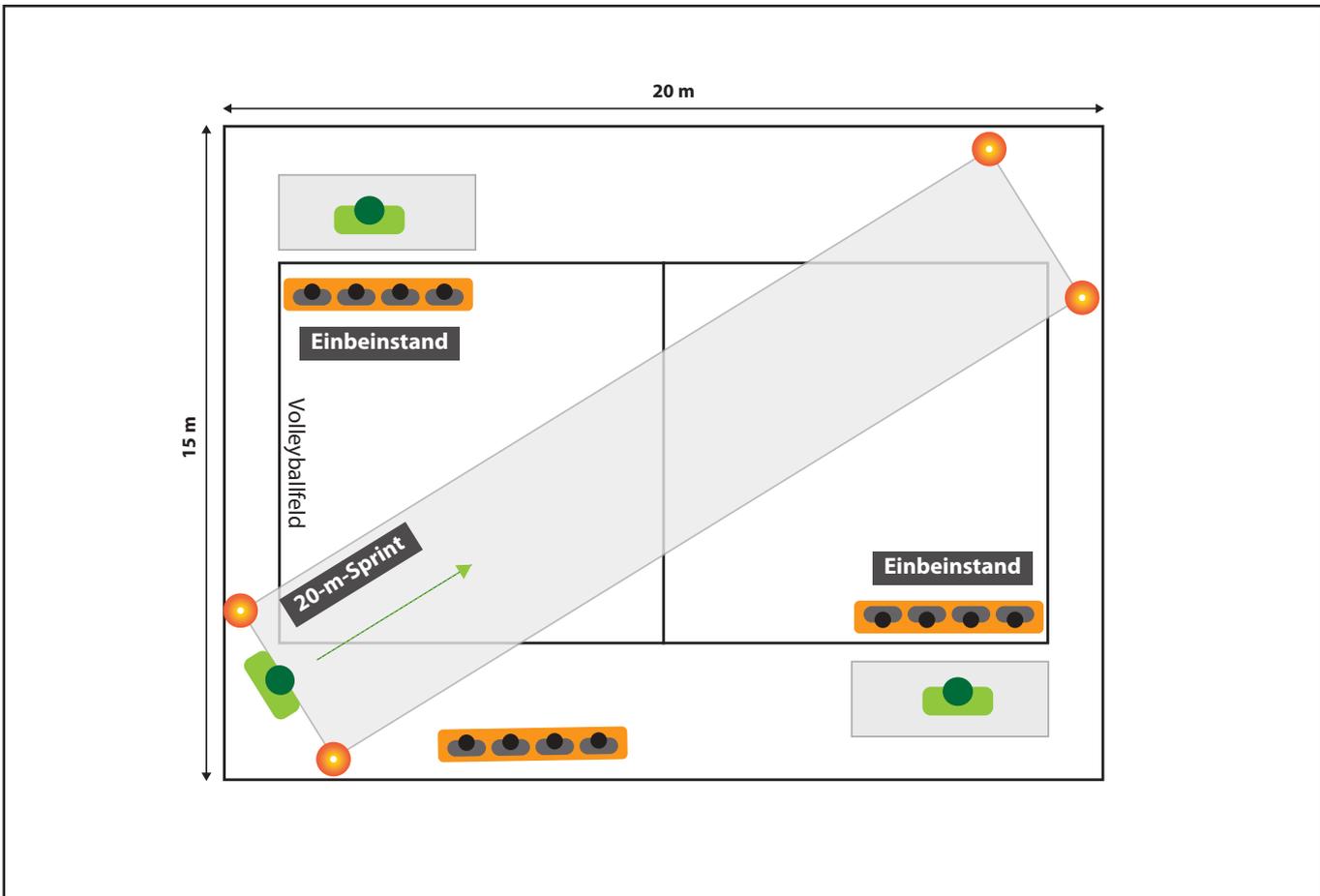
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!
- Den Ausdauerlauf direkt vor der Durchführung des Laufs aufbauen!

Aufbauvariante IV – Kleine Halle Test 1 und 2

Legende

Sitzbank	Ab sprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf: (1) Einbeinstand und (2) 20-m-Sprint

Legende: EBS = Einbeinstand

Durchlauf 1

Reihenfolge Gruppe 1 EBS – 20-m-Sprint

Reihenfolge Gruppe 2 EBS – 20-m-Sprint

• **Nach jedem Durchlauf erfolgt eine Ab- und Aufbauphase!**

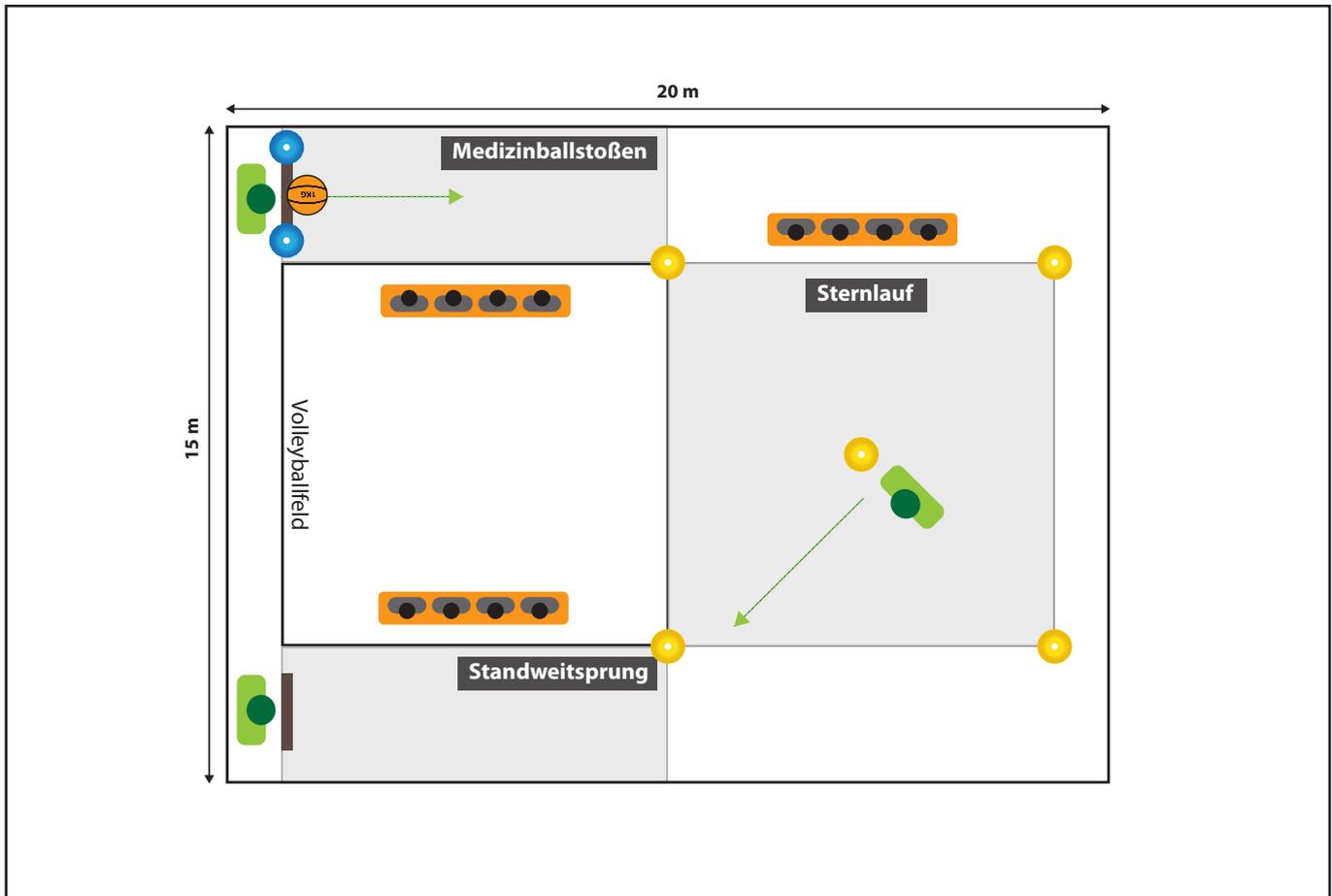
Anmerkung

- Der EBS ist nicht platzgebunden und kann in der gesamten Halle durchgeführt werden.
- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!
- Sollte die Halle zu klein sein, kann der 20-m-Sprint auch auf dem Schulhof oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden.

Aufbauvariante IV – Kleine Halle Test 3,4 und 5

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf: (3) Medizinballstoßen, (4) Standweitsprung und (5) Sternlauf

Legende: MBS = Medizinballstoßen | SWS = Standweitsprung

Durchlauf 1

Reihenfolge Gruppe 1 MBS – SWS – Sternlauf

Reihenfolge Gruppe 2 Sternlauf – MBS – SWS

- Nach jedem Durchlauf erfolgt eine Ab- und Aufbauphase!

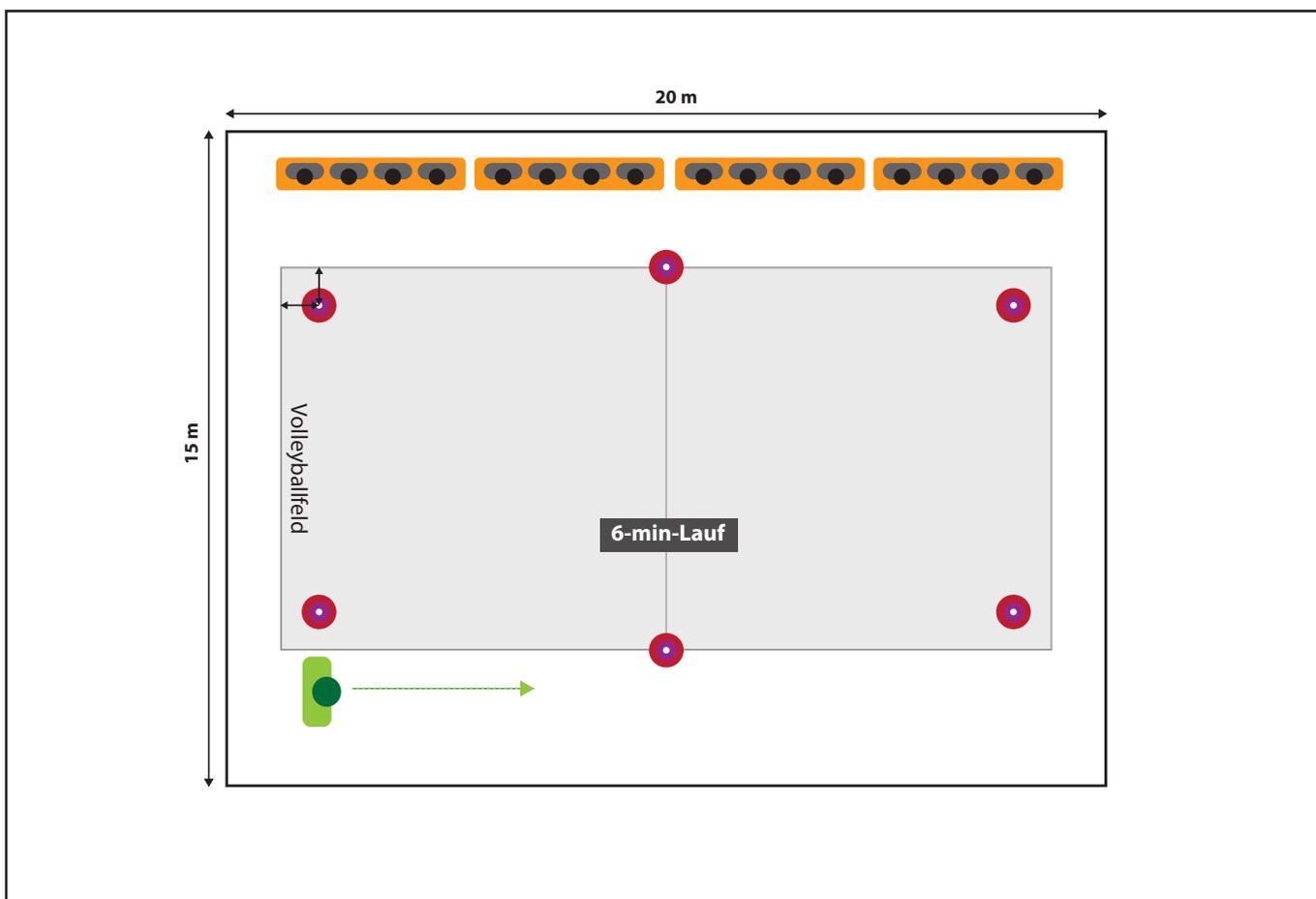
Anmerkung

- Den EBS immer als erste und den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!

Aufbauvariante IV – Kleine Halle Test 6

Legende

Sitzbank	Absprung- Abstoßlinie	Pylone	Startpunkt	Medizinball
				



Ablauf: (6) 6-min.-Lauf

Durchlauf 1	
Reihenfolge Gruppe 1	6-min.-Lauf
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler laufen gemeinsam den Ausdauerlauf. • Zur besseren Kennzeichnung der Gruppen, bitte evtl. Leibchen verwenden.
	<ul style="list-style-type: none"> • Nach jedem Durchlauf erfolgt eine Ab- und Aufbauphase!
Anmerkung	<ul style="list-style-type: none"> • Den 6-min.-Lauf als letzte Testaufgabe durchführen!

Protokoll zum 6-min-Lauf

Schule: _____

Datum: _____ (TT.MM.JJJJ)

Klasse: _____

Uhrzeit: _____ (std:min)

Nr.	Name, Vorname	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Meter aus Runden	Meter Gesamt
1		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
2		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
3		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
4		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
5		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
6		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
7		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
8		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
9		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
10		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
11		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
12		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
13		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
14		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m
15		12345	678910	1112131415	1617181920	2122232425	2627282930	3132333435	3637383940								+	m

Umrechnung: **Runden (R)** in **Meter (m)**: Abstand zwischen 2 Pylonen = **9 m**

1R=54m; 2R=108m; 3R=162m; 4R=216m; 5R=270m; 6R=324m; 7R=378m; 8R=432m; 9R=486m; **10R=540m**

11R=594m; 12R=648m; 13R=702m; 14R=756m; 15R=810m; 16R=864m; 17R=918m; 18R=972m; 19R=1026m; **20R=1080m**

21R=1134m; 22R=1188m; 23R=1242m; 24R=1296m; 25R=1350m; 26R=1404m; 27R=1458m; 28R=1512m; 29R=1566m; **30R=1620m**

31=1674m; 32R=1728m; 33R=1782m; 34R=1836m; 35R=1890m; 36R=1944m; 37R=1998m; 38R=2052m; 39R=2106m; **40R=2160m**

Protokoll zum 6-min-Lauf

Schule: _____

Datum: _____ (TT.MM.JJJJ)

Klasse: _____

Uhrzeit: _____ (std:min)

Nr.	Name, Vorname	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Meter aus Runden	Meter Gesamt										
16		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
17		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
18		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
19		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
20		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
21		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
22		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
23		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
24		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
25		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
26		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
27		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
28		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
29		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m
30		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	+	m

Umrechnung: **Runden (R)** in **Meter (m)**: Abstand zwischen 2 Pylonen = **9 m**1R=54m; 2R=108m; 3R=162m; 4R=216m; 5R=270m; 6R=324m; 7R=378m; 8R=432m; 9R=486m; **10R=540m**11R=594m; 12R=648m; 13R=702m; 14R=756m; 15R=810m; 16R=864m; 17R=918m; 18R=972m; 19R=1026m; **20R=1080m**21R=1134m; 22R=1188m; 23R=1242m; 24R=1296m; 25R=1350m; 26R=1404m; 27R=1458m; 28R=1512m; 29R=1566m; **30R=1620m**31=1674m; 32R=1728m; 33R=1782m; 34R=1836m; 35R=1890m; 36R=1944m; 37R=1998m; 38R=2052m; 39R=2106m; **40R=2160m**

IV. Durchführung

1. Einweisung der Testhelfer:

- Kurzes Briefing durch den Testleiter am Tag der Testung zur Testvorstellung durchführen.
- Die Durchführungsreihenfolge der Testaufgaben wird bekannt gegeben.
- Einsammeln der Elterninformationsschreiben mit den Daten zur Vereinszugehörigkeit ect. + Rückmeldezettel mit Unterschrift der Eltern zur Datenverarbeitung.
- Vervollständigung der Daten der Schüler (Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit etc.) auf den Protokollen durchführen (wenn notwendig).

2. Begrüßung der Klasse/n:

- Die Anwesenheitskontrolle zu Beginn durchführen.
- Zur Einstimmung der Schüler den Bewegungs-Check erläutern.
- Die Einteilung der Gruppen mit den zugehörigen Testhelfern vornehmen.

3. Gemeinsame Erwärmung

- Die Erwärmung wird mittels Lauf-ABC durchgeführt (Alternativ: Erwärmungsspiel z. B. „Fangspiel“)
- Der Zeitraum beträgt 5 – 10 min.

4. Durchführung des Bewegungs-Check in der/n Gruppe/n

5. Abschluss

- Die Übergabe der Gruppenliste/n erfolgt an den Testleiter.
- Ausgabe der Teilnahmeurkunden am Bewegungs-Check, wenn vorher geplant.
- Der Abbau erfolgt mit Unterstützung durch die Schüler.
- Verabschiedung der Schüler zum Abschluss der Stunde.

V. Nachbereitung der Daten

Dateneingabe in die Excel-Datei

Möglichkeit 1: Eingabe am Testtag durch eine qualifizierte Person

- Eine zusätzliche Station „Dateneingabe“ vorbereiten.
- Eine qualifizierte Person wird in die Dateneingabe eingewiesen.
- Die Datenmaske wurde im Vorfeld vom Testleiter vorbereitet.
- Die Dateneingabe erfolgt nach jeder durchgeführten Testaufgabe.
 - Schüler gehen nach jeder durchgeführten Aufgabe selbständig mit ihrem Protokoll zur „Dateneingabe-Station“ und setzen sich danach wieder an die aktuelle Station zu ihrer Gruppe.
- Anschließend eine Datenüberprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit durchführen.

Dateneingabe in die Excel-Datei

Möglichkeit 2: Eingabe am Testtag durch eine qualifizierte Person

- Jeder Testhelfer erhält ein Tablet für die Dateneingabe während der Testung.
- Die Datenmasken werden vom Testleiter im Vorfeld vorbereitet (Code, Name etc.).
- Achtung! Bitte an die Liste zur Zuordnung von Code zu Schülernamen denken!
- Abschließend eine Datenprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit durchführen.

Dateneingabe in die Excel-Datei

Möglichkeit 3: Protokollierung via Protokoll „Einzelschüler“ ODER „Klasse“

- Jeder Testhelfer erhält die Einzelschüler-Protokolle zur Dokumentierung der Testdaten ODER ein Klassen/Gruppen-Protokoll, das der Riegenführer (Testhelfer) der Gruppe immer mit zur nächsten Station nimmt.
- Einzelschüler-Protokolle werden jedem Schüler oder dem Riegenführer nach Durchlauf der Station übergeben.
- Die Schüler geben persönliche Daten etc. im Vorfeld an.
- Die Dateneingabe der Testergebnisse in die Excel-Datenmaske erfolgt nach der Testung.
- Die Dauer beträgt ca. 40 min. pro Klasse.
- Abschließend erfolgt eine Datenüberprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit.

Hinweis

- **Zum Abschluss bitte erneut eine Datenüberprüfung auf Tippfehler und Vollständigkeit durchführen.**
- **Die Liste zur Zuordnung von Schülernamen und Schülercodes ist im Sekretariat zu hinterlegen.**
- **NUR im Format XLS (Excel) versenden!!!**

Ausgefüllte Excel-Datenmaske senden an:

Florian Bähr | Datenauswertung
E-Mail: florian.baehr@uni-jena.de

Literaturnachweis:

Granacher, Urs (2017). Handreichung zum Motorik-Test in der Jahrgangsstufe (JST) 3 – Test-Manual Schuljahr 2017/18, Land Brandenburg. Potsdam: Universität Potsdam. Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft.

Fotos: LSB Thüringen

Kooperationspartner:

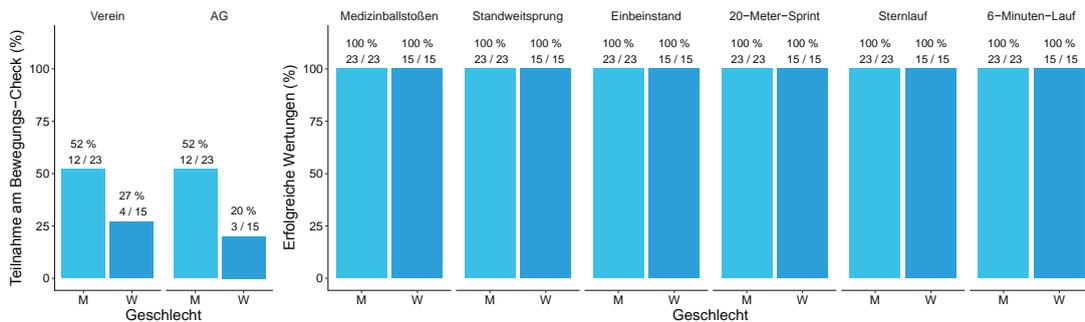


Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



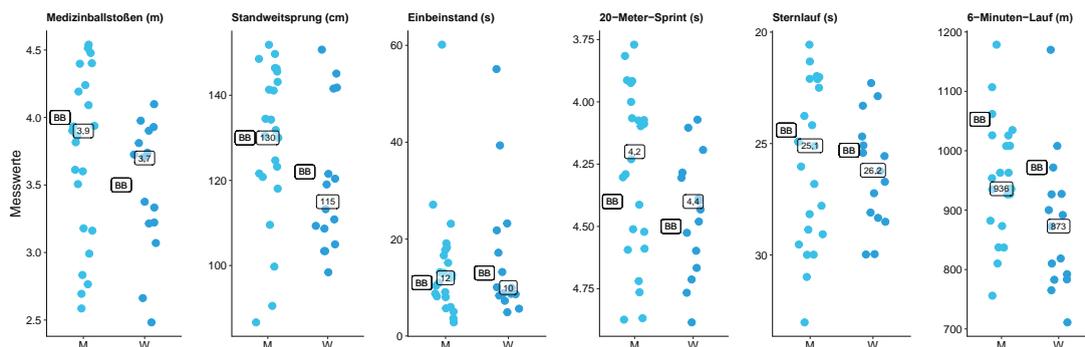


Schulstatistische Gesamtübersicht



Links: Teilnahme der DrittklässlerInnen Ihrer Schule am Bewegungs-Check unterteilt nach ihrem Geschlecht männlich (M) und weiblich (W). Über den Balken ist die prozentuale Häufigkeit der SchülerInnen angegeben, welche im Sportverein sind und/oder an Schulsport-AGs teilnehmen. Darunter kann die Anzahl von SchülerInnen, auf die das zutrifft, im Verhältnis zur Gesamtzahl aller TeilnehmerInnen Ihrer Schule abgelesen werden.

Rechts: Erfolgreiche Wertungen von DrittklässlerInnen Ihrer Schule in den Tests des Bewegungs-Checks. Über den Balken ist die prozentuale Häufigkeit sowie die Anzahl an SchülerInnen mit erfolgreicher Wertung im Verhältnis zur Gesamtzahl aller TeilnehmerInnen angegeben.



Punktdiagramme zu allen Tests des Bewegungs-Checks. Die Punkte repräsentieren die Ergebnisse aller Kinder Ihrer Schule, die am Bewegungs-Check teilgenommen haben. Die Kinder sind auf der waagerechten Achse ihrem Geschlecht männlich (M) oder weiblich (W) zugeordnet. An der senkrechten Achse können Sie die einzelnen Messwerte ablesen. Punkte, die weiter oben stehen, zeigen ein besseres Ergebnis an, als Punkte, die weiter unten stehen. Der numerische Wert innerhalb der Diagramme gibt den Median wieder. Der Median kennzeichnet den Datenmittelpunkt. 50% der Kinder liegen sowohl genau darüber als auch darunter. Zum Vergleich ist der Median der Referenzstichprobe aus Brandenburg (BB) mit angegeben. Dieser basiert auf Ergebnissen von mehreren 1000 Kindern der dritten Klasse.

gefördert durch:



103332-2017-12-19-2018-04-16

Muster individuelle Auswertung

**bewegte
Kinder =
gesündere
Kinder**

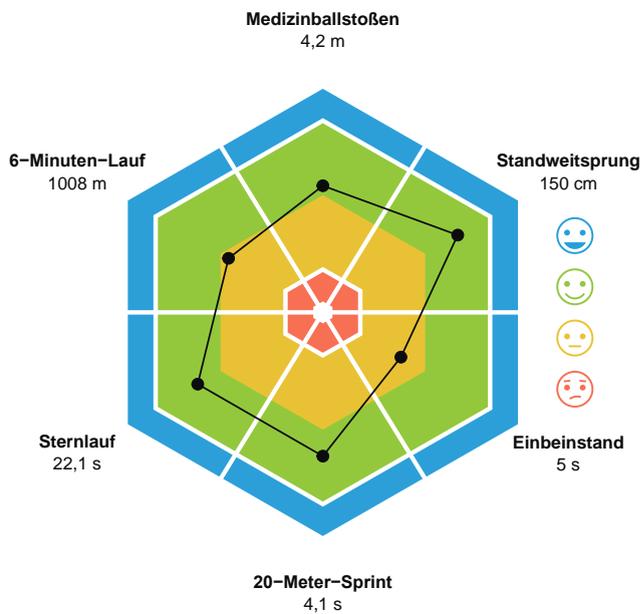
**FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA** Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung

Freistaat
Thüringen Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

LSB
LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im Sport.

Dein Ergebnis im Bewegungs-Check

Name _____



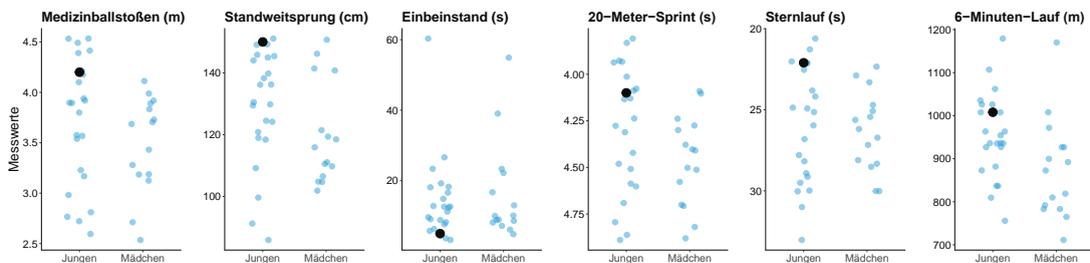
Um den Stern herum siehst Du Deine Ergebnisse, die Du in den Übungen des Bewegungs-Checks erzielt hast.

Die schwarzen Punkte in den farbigen Feldern zeigen Dir, wie gut Deine Ergebnisse in den Übungen sind. Fehlt ein Punkt, hast Du in der Übung kein Ergebnis erzielt.

Liegt Dein Punkt zum Beispiel ganz außen, im blauen Feld, hast Du ein sehr gutes Ergebnis erzielt. Das zeigt Dir auch der lachende blaue Smiley.

Liegt Dein Punkt ganz innen im orangefarbenen Feld, ist Dein Ergebnis noch nicht ganz so gut. Wie Du siehst, schaut der orangefarbene Smiley nicht so glücklich. Du kannst also noch besser werden.

Schau doch mal auf die Rückseite. Dort findest Du Tipps, um Dich zu verbessern.



Oben in der Punktwolke siehst Du Deine Ergebnisse in allen sechs Übungen im Vergleich zu Deinen KlassenkameradInnen. Der schwarze Punkt ist Dein Ergebnis. Die kleinen blauen Punkte sind die Ergebnisse Deiner KlassenkameradInnen. Fehlt ein schwarzer Punkt, hast Du in der Übung kein Ergebnis erzielt. Punkte die weiter oben stehen, zeigen ein besseres Ergebnis an, als Punkte, die weiter unten stehen.

gefördert durch:

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

vdek Die Erntebrosen

IKK classic

BKK Landesverband Mitte

KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit!

SVLFG

UKT Unfallkasse Thüringen

103332-3c-GLCo6-2017-12-19-2018-04-16

Tipps, um Dich zu verbessern

Mit den **Übungen** des Bewegungs-Checks haben wir Deine **sportlichen Fähigkeiten** gemessen.

Medizinballstoßen und Standweitsprung: Damit haben wir Deine **Kraft** getestet. Sie ermöglicht Dir, mithilfe Deiner Muskeln, über etwas drüber zu springen, etwas zur Seite zu schieben oder auch etwas festzuhalten.

6-Minuten-Lauf: Mit dieser Übung haben wir Deine **Ausdauer** überprüft. Sie sorgt dafür, dass Du, zum Beispiel während des Laufens, optimal mit Energie versorgt wirst und dadurch weniger schnell aus der Puste kommst oder langsamer wirst.

20-Meter-Sprint: Damit haben wir Deine **Schnelligkeit** gemessen. Sie ermöglicht Dir, Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen.

Einbeinstand: Mit dieser Übung haben wir Deine **Gleichgewichtsfähigkeit** getestet. Sie hilft Dir, Deinen Körper zu stabilisieren, damit Du, während Du Dich bewegst, nicht hinfällst.

Sternlauf: Damit haben wir Deine **Orientierungsfähigkeit** überprüft. Sie hilft Dir, Dich schnell zu einem festgelegten Ziel hin zu bewegen.

Mit folgenden Übungsvorschlägen wollen wir Dich unterstützen, Deine sportlichen Fähigkeiten weiter zu verbessern.

Leicht	klatschende Spinne	Gehe in den Liegestütz. Klatsche abwechselnd mit der einen Hand auf die andere. Wie lange? 10 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	Floh	Material: Seil; Seil als Kreuz auslegen. Stelle Dich in eines der vier Felder. Springe mit beiden Beinen die vier Felder im Uhrzeigersinn ab. Drehe Dich nicht beim Springen. Wie lange? 20 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 20 s
	Flamingo	Ohne Schuhe; Stehe auf einem Bein. Hebe das andere Bein auf Hüfthöhe - Fußsohle zeigt zum Boden. Halte Deine Arme in den Hüften. Wie lange? 20 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 5 s
mittel	krabbelnde Spinne	Gehe in den Liegestütz. Führe Hand und Knie im Wechsel überkreuz zueinander. Wie lange? 10 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	Frosch	Springe aus der Hocke mit beiden Beinen so kräftig wie möglich nach oben. Lande auf dem rechten Bein. Halte Deine Arme in den Hüften. Wie lange? 15 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 10 s
	einbeiniger Floh	Material: Seil; Seil als Kreuz auslegen. Stelle Dich in eines der vier Felder. Springe mit einem Bein die vier Felder im Uhrzeigersinn ab. Drehe Dich nicht beim Springen. Wie lange? 20 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 10 s
schwer	Storchei	Material: Tennisball oder ähnlich großer Ball, Seil; Ohne Schuhe; Balanciere vorwärts und rückwärts auf dem Seil. Führe bei jedem Schritt den Ball zwischen den Beinen hindurch. Wie lange? 20 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	streckende Spinne	Gehe in den Liegestütz. Hebe Arm und Bein im Wechsel überkreuz nach oben. Wie lange? 10 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	einbeiniger Frosch	Springe aus der Hocke mit dem rechten Bein so kräftig wie möglich nach oben. Lande auf demselben Bein. Halte Deine Arme in den Hüften. Wie lange? 15 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 10 s

Wir empfehlen Dir, die Übungen mit Deinen Freunden oder Deiner Familie auszuprobieren.

Darüber hinaus kannst Du zum Beispiel auch Fahrradfahren oder Skaten, Schwimmen oder Tanzen. Auch Fußball, Basketball, Volleyball, Beachball, Tischtennis oder Badminton kannst Du spielen. Probier Dich doch mal im Klettern, Trampolinspringen oder Turnen aus. Du treibst noch keinen Sport im Verein oder in einer Schul-AG? Gehe doch zusammen mit Deinen Eltern auf einen Sportlehrer zu und frage ihn, ob es Sport-AGs gibt, an denen Du teilnehmen könntest. Ruft gemeinsam beim Kreis- oder Stadtsportbund an und informiert Euch über passende Vereinsangebote für Dich.

Wichtig ist, dass Du Dich täglich für mindestens 1 Stunde sportlich bewegst! Wenn Dir das zu lange ist, kannst Du auch mit 20 Minuten beginnen und Dich mit der Zeit steigern. Es geht nur darum, dass Du Freude dabei hast. Du musst nicht die oder der Beste sein! Daneben sollten Deine Eltern und Du darauf achten, dass Du weniger als 2 Stunden am Tag vor dem Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone verbringst.

Wir, das Team rund um den Bewegungs-Check, wünschen Dir viel Freude an der Bewegung!

PROGRAMMTRÄGER



In Kooperation mit den Kreis- und Stadtsportbünden.

DANKE DEN PARTNERN:

