

Sportamt Hamburg
Hamburger Str. 41 • D- 22083 Hamburg

An die
an den Hauptschulen
Sport unterrichtenden
Lehrkräfte

Sportamt
SP 13 - Schulsport

Hamburger Str. 41, 22083 Hamburg
Fernsprecher (040) 4 28 63-0
Durchwahl (040) 4 28 63-40 37
Telefax (040) 42 79 67 - 198

Ansprechpartner: Ronald Scholl
Zimmer: 2.92
E-Mail: ronald.scholl@bbs.hamburg.de
Sprechzeiten: **dienstags und donnerstags**

Hamburg, den 19.06.07

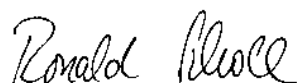
Begleitmaterialien zum neuen Rahmenplan Sport

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

der neue Rahmenplan Sport für die Hauptschule schreibt verbindlich vor, dass nach den Klassenstufen 6, 8 und 9 mit jeder Schülerin und jedem Schüler ein Test zu den motorischen Basisfähigkeiten („Fitnesstest“) durchzuführen ist. Vorschläge für entsprechende Testelemente finden Sie in diesen Begleitmaterialien.

Wir bitten Sie, diese Testaufgaben als Orientierungsrahmen zu verstehen und sie im Unterricht daraufhin zu überprüfen, ob das Anforderungsniveau aus Ihrer Sicht angemessen ist. Ihre Rückmeldungen dazu nehmen wir dankend entgegen!

Mit freundlichen Grüßen



www.schulsport-hamburg.de

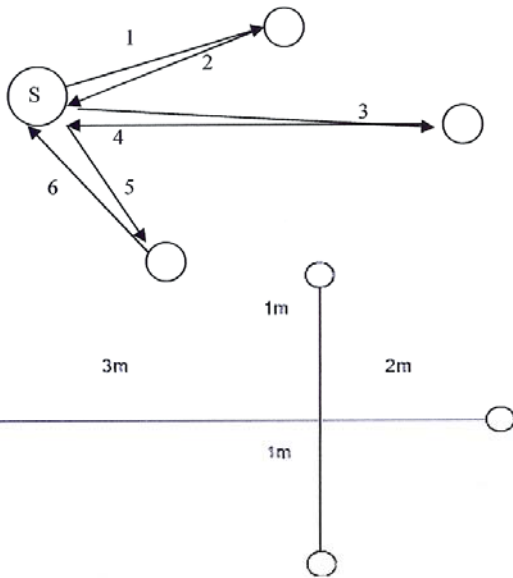
Motorische Basistests¹

Klassenstufen: 3 - 7
Fähigkeit: Schnelligkeit

Lauffest

Durchführung: Die entsprechend der Abbildung angeordneten Medizinbälle sind schnell anzulaufen. Beim Start und an jedem Anlaufpunkt sind die Medizinbälle mit der Hand zu berühren. Die Bälle werden nicht umlaufen, die Laufrichtung wird vor dem Medizinball gewechselt.
 Die Zeit wird beim Überlaufen der Ziellinie gestoppt (keine Berührung des Balles erforderlich). Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Zeit des besseren Versuchs.



weiblich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	
NOTE	Zeit in Sekunden					
	1	8,8	8,4	8,0	7,6	7,3
	2	9,6	9,3	9,0	8,7	8,4
	3	10,4	10,1	9,8	9,4	9,0
	4	11,0	10,7	10,2	9,7	9,2
5	11,8	11,3	10,9	10,5	10,1	

männlich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	
NOTE	Zeit in Sekunden					
	1	8,6	8,1	7,7	7,4	7,0
	2	9,4	9,0	8,6	8,2	7,8
	3	10,2	9,7	9,2	8,8	8,5
	4	10,8	10,2	9,6	9,2	8,9
5	11,6	11,0	10,5	10,1	9,7	

¹ Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport, Sächsisches Staatsministerium für Kultus 2005

Klassenstufen: 5 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Seilspringen (60 s)

Durchführung: Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebenen Zeit.
 Zeitvorgabe: Klassen 5 – 12 60 Sekunden

Hinweis: Springseile mit verstärkter Mitte oder Wettkampf-Gymnastik-Seile verwenden, keine Speed-Ropes.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note	1			100	105	115	125	130	135	135	135
	2			80	85	95	105	110	115	115	115
	3			65	70	80	90	95	100	100	100
	4			50	55	65	75	80	85	85	85
	5			35	40	50	60	65	70	70	70

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note	1			100	105	115	125	130	135	135	135
	2			80	85	95	105	110	115	115	115
	3			65	70	80	90	95	100	100	100
	4			50	55	65	75	80	85	85	85
	5			35	40	50	60	65	70	70	70

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Liegestützbeugen (30 s)

Durchführung: **Klassen 3 - 7:**

Die Hände stützen schulterbreit auf der Turnbank (Arme senkrecht), Füße am Boden. Beugen und Strecken der Arme ohne Unterbrechung bei gestrecktem Körper. Gezählt werden die Liegestütze, wenn beim Beugen zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90 Grad) erreicht wird.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

Durchführung: **Klassen 8 – 12:**

Die Hände stützen schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte (s. Abb.). Beugen der Arme bis die Brust die Turnmatte berührt und ein rechter Ellbogenwinkel erkennbar ist. Sofortiges Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note		Schrägliegestütz (Anzahl in 30 s)					Liegestütz (Anzahl in 30 s)				
	1	20	22	22	25	25	18	20	22	25	25
	2	15	17	17	18	18	13	14	16	17	17
	3	10	12	12	12	12	9	9	10	10	10
	4	7	7	7	7	7	5	5	5	5	5
5	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	

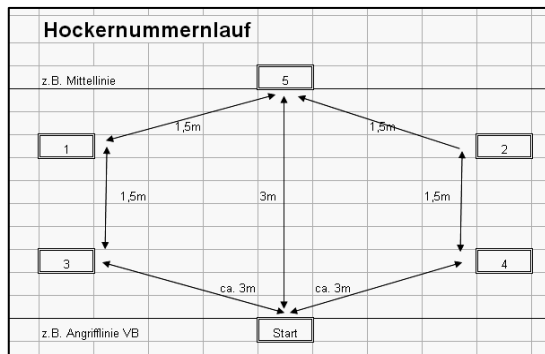
männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note		Schrägliegestütz (Anzahl in 30 s)					Liegestütz (Anzahl in 30 s)				
	1	22	24	26	28	30	25	30	30	35	35
	2	17	18	20	22	24	20	25	25	27	27
	3	12	13	15	17	18	15	18	18	20	20
	4	9	9	10	12	12	10	11	11	14	14
5	5	5	5	6	6	5	6	6	7	7	

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Schnelligkeit
Orientierungsfähigkeit

Hockernummernlauf

Durchführung: Stand unmittelbar vor dem Starthocker, Handfläche aufgelegt. Hinter dem Rücken in einem Kreisbogen 5 Hocker mit deutlichen Zahlen 1 bis 5. Start auf den Zuruf einer Zahl (z.B. „Fertig – Drei“). Lauf zu dem entsprechenden Hocker, diesen berühren und Lauf zurück zum Starthocker. Kurz vor dem Berühren des Starthockers Zuruf einer neuen Zahl usw.. Ein Wertungsversuch.

Wertung: Bewertet wird die Zeit vom Startkommando bis zur Berührung des Starthockers nach den Läufen zu drei nummerierten Hockern. Ein Wertungsversuch.
 Die Reihenfolge der Nummerierung der Hocker darf vor dem Wertungsversuch nicht bekannt sein (nach Einnahme der Ausgangsstellung Nummerierung verändern).



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Sekunden									
Note	1	10,5	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,7	7,7
	2	11,5	10,5	10,0	9,8	9,6	9,4	9,1	8,8	8,8	8,8
	3	12,5	11,5	11,1	10,9	10,7	10,5	10,2	10,0	10,0	10,0
	4	13,5	12,5	12,3	12,0	11,8	11,6	11,3	11,1	11,1	11,1
	5	15,0	14,0	13,8	13,5	13,2	12,8	12,6	12,3	12,3	12,3

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Sekunden									
Note	1	10,0	9,0	8,5	8,0	8,0	7,8	7,5	7,2	7,0	7,0
	2	11,0	10,1	9,6	9,1	9,1	8,9	8,6	8,3	8,1	8,1
	3	12,0	11,2	10,7	10,2	10,2	10,0	9,7	9,4	9,2	9,2
	4	13,0	12,4	12,0	11,4	11,4	11,2	10,9	10,7	10,5	10,5
	5	14,5	13,8	13,3	12,8	12,8	12,5	12,4	12,2	12,0	12,0

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Sprungkraft

Dreierhopp

Durchführung: Schrittstellung, die Fußspitze des Sprungbeines steht an der Absprunglinie. Absprung recht – rechts – rechts – Landung auf beiden Beinen (fließende Sprungfolge) oder mit dem linken Bein sinngemäß. Drei Wertungsversuche.

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landestelle (Ferse) auf 5 cm genau beim besten Versuch.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Weite in m									
Note	1	4,30	4,70	5,10	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,10
	2	3,90	4,30	4,60	5,00	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,60
	3	3,40	3,80	4,10	4,50	4,70	4,70	4,80	4,90	5,00	5,00
	4	3,00	3,30	3,60	3,90	4,10	4,20	4,30	4,40	4,40	4,40
	5	2,60	2,80	3,10	3,40	3,60	3,70	3,80	3,90	3,90	3,90

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note	1	4,80	5,10	5,40	5,80	6,20	6,60	6,90	7,20	7,50	7,50
	2	4,20	4,50	4,80	5,20	5,50	5,80	6,20	6,50	6,80	6,80
	3	3,60	3,80	4,20	4,60	4,90	5,20	5,50	5,90	6,00	6,00
	4	3,10	3,30	3,70	4,00	4,30	4,60	4,90	5,30	5,60	5,60
	5	2,70	2,90	3,20	3,60	3,70	4,00	4,30	4,70	5,00	5,00

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Gleichgewicht

Drehungen auf der umgedrehten Turnbank

Durchführung: Klassen 3 - 6:

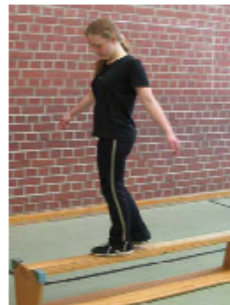
Auf der umgedrehten Turnbank soll innerhalb von 20 Sekunden die größtmögliche Anzahl von Drehungen um die Längsachse ausgeführt werden. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank im sicheren Stand wieder erreicht ist. Wird die Bank innerhalb der Zeit mit einem Fuß verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Beidfüßiges oder häufiger als dreimaliges Verlassen der Bank mit einem Fuß machen den Versuch ungültig. Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Drehungen innerhalb von 20 s (auf halbe Drehungen genau) beim besseren Wertungsversuch.

Durchführung: Klassen 7 – 12:

Ausführung von 4 ganzen Drehungen auf der umgedrehten Turnbank in kürzester Zeit. Beim Verlassen der Bank mit einem Fuß wird eine Sekunde aufgeschlagen. Beidfüßiges oder häufiger als dreimaliges Verlassen der Bank mit einem Fuß machen den Versuch ungültig. Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Zeit für die 4 Umdrehungen mit einer Genauigkeit von 1/10 s (einschließlich Strafsekunden) beim besseren Wertungsversuch.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl der Drehungen in 20 s				Zeit für 4 Drehungen					
Note	1	6,0	7,0	8,0	8,5	9,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5
	2	5,0	6,0	7,0	7,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,0	10,0
	3	4,0	4,5	5,5	6,0	13,0	13,0	13,0	13,0	12,5	12,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	14,0	15,0	15,0	15,0	14,5	14,5
	5	2,0	2,5	3,0	3,5	18,0	18,0	18,0	18,0	17,5	17,5

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl der Drehungen in 20 s				Zeit für 4 Drehungen					
Note	1	6,0	7,0	8,0	8,5	9,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5
	2	5,0	6,0	7,0	7,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,0	10,0
	3	4,0	4,5	5,5	6,0	13,0	13,0	13,0	13,0	12,5	12,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	14,0	15,0	15,0	15,0	14,5	14,5
	5	2,0	2,5	3,0	3,5	18,0	18,0	18,0	18,0	17,5	17,5

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Halten im Hang

Durchführung: Der Schüler ergreift mit Ristgriff die oberste Sprosse der Sprossenwand (bei Klasse 3 – 5 die vorstehende Sprosse unter dem Fenster) und beugt die Arme so, dass die Nase in Höhe der obersten Sprosse ist (rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm). Auf das Kommando „los“ nimmt der Schüler die Füße von der Sprosse auf der er steht. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn der Schüler sein Körpergewicht in der Ausgangsstellung nicht mehr halten kann bzw. die Nase unter die oberste Sprosse sinkt.

Hinweis: Nicht mit den Knien abstützen, Körper gestreckt.



weiblich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
	Sekunden									
Note	1	15	15	20	25	25	28	28	28	28
	2	10	10	15	18	18	20	20	20	20
	3	5	5	8	10	10	12	12	12	12
	4	3	3	4	5	5	7	7	7	7
	5	1	1	2	3	3	3	3	3	3

männlich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
	Sekunden									
Note	1	25	30	30	32	35	38	40	42	45
	2	17	20	20	22	25	28	30	32	35
	3	10	12	12	15	18	20	20	22	22
	4	5	6	6	7	10	10	10	12	12
	5	2	3	3	3	4	4	5	5	5

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Schneller Crunch (30 s)

Durchführung: Der Schüler liegt auf dem Rücken, die Fersen sind auf einem Hocker abgelegt. Zwischen den Knien kann ein Volleyball fixiert werden. Im Knie- und Hüftbereich wird jeweils ein rechter Winkel eingenommen. Auf ein Startsignal wird 30 Sekunden lang, möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend übergeben (nicht werfen!). Die Übergabe erfolgt jeweils vor oder hinter den Oberschenkeln. Der Rumpf wippt dabei leicht auf und ab. Ein Wertungsversuch.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl korrekt ausgeführter vollständiger Umkreisungen innerhalb von 30 Sekunden.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 30s									
Note	1	28	28	28	28	30	30	32	32	34	34
	2	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30
	3	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26
	4	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22
	5	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 30s									
Note	1	28	28	30	30	32	32	34	34	36	36
	2	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32
	3	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28
	4	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24
	5	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Beweglichkeit

Übersteiger (30 s)

Durchführung: Der Schüler steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab in schulterbreitem Griff mit beiden Händen vor dem Körper. Der Stab berührt die Hüftbeuge. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von vorn nach hinten über den Stab. Danach Aufrichten des Rumpfes, der Gymnastikstab berührt den Po. Nach dem Zurücksteigen von hinten nach vorn aufrichten des Rumpfes, der Stab berührt wieder die Hüftbeuge.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der einzelnen Übersteigungen innerhalb von 30 Sekunden unter Beachtung der richtigen Ausführung (jeweils Aufrichten des Rumpfes und Berührung von Po bzw. Hüftbeuge).



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 30 sec.									
Note	1	20	21	22	23	24	24	25	25	25	25
	2	16	17	18	19	20	20	21	21	21	21
	3	12	13	14	15	16	16	17	17	17	17
	4	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 30 sec.									
Note	1	20	21	22	23	24	24	25	25	25	25
	2	16	17	18	19	20	20	21	21	21	21
	3	12	13	14	15	16	16	17	17	17	17
	4	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10

Klassenstufen: 5 - 12
Fähigkeit: Schnelligkeit

Linienlauf 9 - 3 - 6 - 3 - 9

Durchführung: Die Federbälle werden auf der Mittellinie und der dem Start gegenüberliegenden Angriffslinie des Volleyballfeldes ausgelegt.

Von der Grundlinie des Volleyballfeldes auf Kommando folgende Laufstrecke:

9 m vorwärts bis zur Mittellinie, Aufnehmen des Federballs;

3 m rückwärts bis zur Angriffslinie, Ablegen des Federballs;

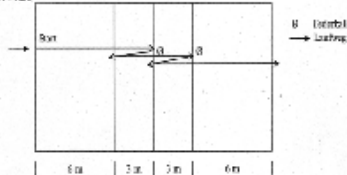
6 m vorwärts bis zur gegenüberliegenden Angriffslinie, Aufnehmen des Federballs;

3 m rückwärts bis zur Mittellinie, Ablegen des Federballs;

9 m vorwärts bis zur gegenüberliegenden Grundlinie, Zieldurchlauf.

Wertung: 1 Wertungsversuch. Gemessen und bewertet wird die Gesamtlaufzeit.

Linienlauf in Volleyballfeld nach Ziel:
 9-3-6-3-9-Lauf



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Zeit in Sekunden									
Note	1			9,5	9,4	9,3	9,3	9,2	9,2	9,1	9,1
	2			10,3	10,2	10,1	10,1	10,0	10,0	9,9	9,9
	3			11,0	11,0	10,9	10,9	10,8	10,8	10,6	10,6
	4			11,6	11,5	11,3	11,3	11,2	11,2	11,0	11,0
	5			12,2	12,0	11,8	11,8	11,8	11,6	11,4	11,4

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Zeit in Sekunden									
Note	1			9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	8,0
	2			10,0	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,7
	3			10,8	10,5	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,3
	4			11,3	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,9	9,9
	5			11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,4

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Klimmziehen

Durchführung: **Klimmziehen aus dem Schrägliegehang**

Klassen 3 – 12 weiblich

Klassen 3 – 4 männlich (höhere Klassen zur Wahl für leistungsschwächere Schüler)

Grundstellung vorlings zu dem schulterhohen Gerät (Klimmzuggerät, Barren, Reck).

Hände fassen schulterbreit die Stange. Die Füße gleiten soweit nach vorn, bis die gestreckten Arme und der Körper im rechten Winkel zueinander stehen. Die Füße werden fixiert. Beugen und Strecken der Arme ohne Pause bei gestrecktem Körper.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge.

Durchführung: **Klimmziehen aus dem Streckhang**

Klassen 5 – 12 männlich

Am sprunghohen Reck aus dem ruhigen schulterbreiten Hang (beliebige Griffart!) Beugen der Arme bis das Kinn bei gerade gehaltenem Kopf die Höhe der Stange erreicht. Anschließendes völliges Strecken der Arme.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Klimmziehen aus dem Schrägliegehang (Anzahl)									
Note	1	38	42	44	46	46	46	46	44	44	44
	2	24	30	30	32	32	32	32	30	30	30
	3	15	20	22	22	22	24	24	22	22	22
	4	10	13	14	14	14	16	16	16	16	16
	5	5	7	8	8	8	10	10	10	10	10

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Klimmziehen aus dem Streckhang / Schrägliegehang (Anzahl)									
Note	1	- / 46	- / 50	5 / -	7 / -	8 / -	10 / -	12 / -	12 / -	12 / -	12 / -
	2	- / 30	- / 34	2 / -	3 / -	4 / -	6 / -	7 / -	7 / -	8 / -	8 / -
	3	- / 18	- / 22	- / 26	1 / 28	2 / 30	3 / -	4 / -	4 / -	5 / -	5 / -
	4	- / 12	- / 14	- / 16	- / 18	- / 18	- / 22	- / 24	2 / -	2 / -	2 / -
	5	- / 6	- / 8	- / 9	- / 10	- / 11	- / 14	- / 15	- / 18	- / 20	- / 22

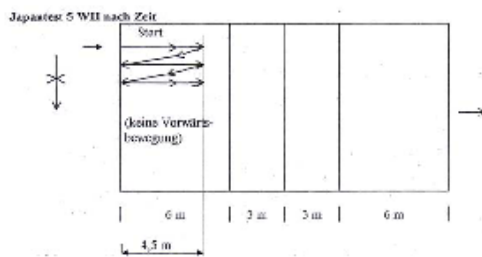
Klassenstufen: 7 - 12
Fähigkeit: Schnelligkeit

Japantest

Durchführung: Start aus seitlicher Stellung hinter der Startlinie. Zick-Zack-Lauf zwischen zwei Linien mit 4,5 m Abstand mit schnellen Nachstellschritten seitwärts bei jeweiliger Berührung der Linie mit der Hand (Fingertipp genügt). Die Strecke ist fünfmal zu durchlaufen. Am Ende des Tests wird die Ziellinie überlaufen (keine Handberührung). Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die gestoppte Zeit vom Startkommando bis zum Überlaufen der Ziellinie beim besseren Wertungsversuch.

Hinweis: Unbedingt auf korrekte Ausführung (seitliche Nachstellschritte) achten!



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Zeit in Sekunden									
Note	1					8,4	8,1	7,9	7,7	7,7	7,6
	2					9,5	9,2	9,0	8,7	8,4	8,3
	3					10,6	10,2	10,0	9,7	9,5	9,4
	4					11,8	11,5	11,3	11,0	10,7	10,7
	5					13,3	13,0	12,8	12,6	12,5	12,6

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Zeit in Sekunden									
Note	1					9,2	8,0	7,7	7,5	7,5	7,4
	2					9,3	9,1	8,8	8,5	8,3	8,2
	3					10,2	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3
	4					11,2	11,0	10,8	10,7	10,8	10,6
	5					12,6	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Reaktionsfähigkeit
Schnelligkeit

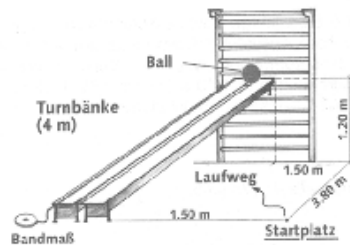
Ballreaktionstest (akustisch)

Durchführung: Am oberen Ende zweier 4m langer Turnbänke, die in 1,20 m Höhe in eine Sprossenwand eingehängt sind und deren Abstand 10 cm beträgt, hält der Lehrer einen Volleyball und lässt ihn auf ein akustisches Signal abrollen.

Der Schüler steht mit dem Rücken zum Ball (ohne Blickkontakt) und versucht nach dem Signal den Ball so schnell wie möglich zu stoppen. Die Ausgangsstellung ist 3,80 m von der Sprossenwand und 1,50 m vom unteren Ende der Bank entfernt. Der Schüler hat zwei Wertungsversuche.

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Rollstrecke des Balls in cm (jeweils Mitte des Balls) beim besseren Versuch

Hinweis: Zum Messen der Rollstrecke des Balls auf der Bank ein Bandmaß befestigen.



weiblich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
	Rollweg des Balles in cm									
Note	1	120	110	105	100	100	95	95	90	90
	2	135	125	120	115	115	110	110	105	105
	3	150	140	140	135	135	130	130	125	120
	4	170	160	155	150	145	140	140	135	130
	5	190	180	175	170	165	160	160	155	150

männlich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
	Rollweg des Balles in cm									
Note	1	120	110	100	95	95	90	90	85	85
	2	135	125	115	110	105	100	100	95	95
	3	150	140	135	130	125	120	115	110	105
	4	170	160	155	145	140	135	130	125	120
	5	190	180	170	170	160	155	150	145	145

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Schnellkraft

Stand sprung - Reichhöhe

Durchführung: Aus dem Stand seitlich zu einer Wand mit Auftaktbewegung Absprung, Markierung der Sprunghöhe, indem mit der linken oder rechten Hand die Wand so hoch wie möglich angetippt wird (Finger anfeuchten oder mit Kreide färben). Drei Wertungsversuche. Danach Markierung der Reichhöhe in Schlussstellung frontal zur Wand (mit gestreckten Armen ohne Anheben der Ferse). Zwei Wertungsversuche

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und der Sprunghöhe beim besten Versuch.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Differenz in cm									
Note	1	28	30	33	36	38	40	42	42	42	42
	2	24	26	29	32	34	36	38	38	38	38
	3	21	23	26	28	30	32	34	34	34	34
	4	16	18	21	23	25	27	28	28	29	29
	5	11	13	15	17	19	21	22	22	24	24

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Differenz in cm									
Note	1	30	32	35	38	40	44	48	52	56	58
	2	26	28	31	34	36	40	44	47	51	51
	3	22	24	27	31	33	36	40	43	46	47
	4	18	20	23	26	29	32	35	38	41	42
	5	14	16	18	20	23	26	29	32	36	36

12- min. Lauf

Mädchen

KL	Note	m
5	1	2300
	2	1950
	3	1750
	4	1650
	5	1450
6	1	2400
	2	2200
	3	1900
	4	1700
	5	1500
7	1	2450
	2	2280
	3	2000
	4	1800
	5	1550
8	1	2500
	2	2300
	3	2100
	4	1800
	5	1550
9	1	2550
	2	2300
	3	2100
	4	1850
	5	1600
10	1	2600
	2	2400
	3	2100
	4	1900
	5	1600

Jungen

KL	Note	m
5	1	2500
	2	2230
	3	1910
	4	1740
	5	1600
6	1	2700
	2	2350
	3	2000
	4	1890
	5	1700
7	1	2740
	2	2400
	3	2050
	4	1940
	5	1800
8	1	2800
	2	2500
	3	2100
	4	1980
	5	1850
9	1	2880
	2	2600
	3	2200
	4	2100
	5	1900
10	1	2960
	2	2700
	3	2350
	4	2250
	5	1950