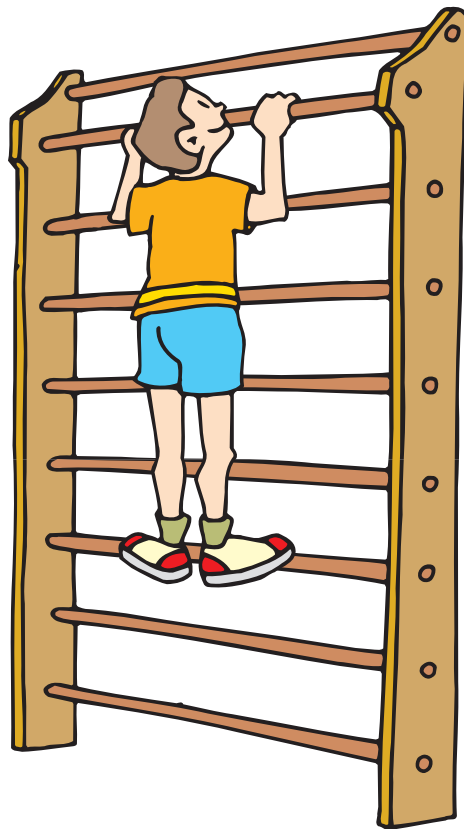


Fitnesslandkarte Niedersachsen

Handreichung für den Bewegungs-Check-Up



Niedersächsisches
Kultusministerium



WIAD

Wissenschaftliches Institut
der Ärzte Deutschlands

mit Unterstützung von:



Die Fitnesslandkarte Niedersachsen basiert auf der bundesweiten
Gemeinschaftsinitiative von AOK, DSB und WIAD *Fit sein macht Schule*



Bewegungs-Check-Up

Der Bewegungs-Check-Up setzt sich zusammen aus dem um eine Ausdauerübung (Sechs-Minuten-Lauf nach BÖS/MECHLING) **erweiterten Münchner-Fitnessstest** (MFT nach RUSCH/IRRGANG), der die Leistungsfähigkeit bei Schüler/innen mit Hilfe von sieben Übungen erfasst, und einem **Kurzfragebogen**, mit dessen Hilfe Einstellungs-, Verhaltens- und Basisdaten der Schüler/innen (Soziodemographie, Sportpensum, Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit, Interessen und Vorlieben für verschiedene Sportangebote, Sportvereinszugehörigkeit, Angaben zum Schulsport) dokumentiert werden.

Erweiterter Münchner-Fitnessstest

Der Fitnessstest misst konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Er besteht aus den Aufgaben Ballprellen, Zielwerfen, Rumpfbeugen/Hüftbeugen, Standhochspringen, Halten im Hang, Stufensteigen und Sechs-Minuten-Lauf. Der Test ist für alle Altersstufen von 6 bis 18 Jahren anwendbar. Ziele der Testanwendung können sowohl die Grobdiagnose von Muskel-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen als auch Veränderungsdiagnosen zur Beurteilung des Unterrichtserfolges sein.

Allgemeine Hinweise

Der erweiterte MFT soll im Sportunterricht zur Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen durchgeführt werden. Die Erfassung der sportmotorischen Leistungen der Schüler/innen empfiehlt sich aus folgenden Gründen:

1. Mit Hilfe des Tests können statistisch gesicherte Informationen über den aktuellen Trainingszustand der Schüler/innen gewonnen werden (Querschnittuntersuchung). Aus den Untersuchungsergebnissen können methodisch-didaktische Konsequenzen für den Unterricht gezogen und Konsequenzen für eine stärkere Verankerung von Bewegung in Schulen abgeleitet werden.
2. Durch die Wiederholung des Tests in jährlichen Abständen, kann die individuelle Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen festgestellt werden (Längsschnittuntersuchung).
3. Die Ergebnisse der Testübungen, die von den Schüler/innen selbst in die Check-Up-Erfassungsbögen eingetragen werden können, geben ihnen einen Überblick über ihre Fitness bzw. ihre Defizite. Sie sollen auf diese Weise erfahren, dass bestimmte motorische Grundlagen für ein Erleben der Vielfalt und des Reichtums der Bewegungswelt in der Schule und in der Freizeit und damit für die Lebensqualität erforderlich sind.



Testaufbau und Testdurchführung

Allgemeine Hinweise

Um genaue, zuverlässige und vergleichbare Testergebnisse zu erhalten, müssen die Hinweise zum Testaufbau, zu den Testmaterialien sowie zur Testdurchführung und -auswertung genau eingehalten werden.

Testorganisation

Der Testaufbau ist einfach und beansprucht nur wenige Minuten. Es empfiehlt sich, die benötigten Stoffsäckchen (gefüllt mit Sand, Erbsen oder Bohnen) vorzubereiten und das Pulsmessen vorher zu üben. Die ersten fünf Testübungen können im Rahmen eines Stationsbetriebs durchgeführt werden. Die beiden Ausdauer-tests sollten als Gruppentest erfolgen. Für die Durchführung des

Tests könnten Testhelfer/innen (Kollegen/innen, ältere Schüler/innen) eingesetzt werden. Durch die Verdoppelung der Teststationen 1–5 kann die Testzeit verkürzt werden.

Zeitbedarf

Für eine Schulklasse mit 20–25 Kindern benötigt ein/e Sportlehrer/in mit fünf Helfer/innen etwa eine bis maximal zwei Unterrichtsstunden.

Testinstruktion

Vor Testbeginn sollte mit den Schüler/innen der Ruhepuls (Wert bitte für die Übung Stufensteigen merken!) gemessen und anschließend ein Aufwärmprogramm von ca. 10 Minuten durchgeführt werden. Die Testaufgaben werden von der/m Testleiter/in erklärt und demonstriert.

Räumliche Voraussetzungen und Gerätebedarf

Der Test kann in jeder Turnhalle mit Normalausstattung durchgeführt werden. Benötigt werden (in Klammern die benötigte Anzahl der Geräte bei doppeltem Stationsaufbau):

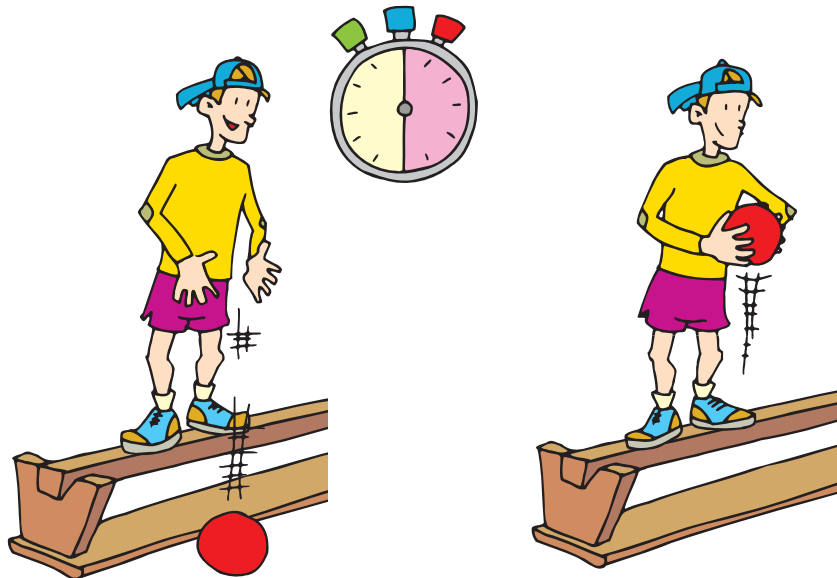
3		Langbänke
3	(6)	Gymnastikbälle
3	(6)	Stoffsäckchen (20 x 15 cm) mit 500 Gramm Bohnen, Erbsen oder Sand gefüllt
1	(2)	Sprossenwand
2	(4)	Stoppuhren
1	(2)	Kasten/Stuhl
1	(2)	schwarze Tafel oder Weichbodenmatte an die Wand fixiert (150 x 50 cm)
1	(2)	Mess-Skala, deren Nullpunkt sich in Bankhöhe befindet und nach oben (Minusbereich) und unten (Plusbereich) jeweils 15 cm umfassen soll
4		Begrenzungskegel

Klebeband, Kreide/Magnesia, Weichbodenmatte, Staubtuch, Meterstab.

Motivation

Eine Erklärung des Tests (bundesweiter Vergleich mit anderen Schulen bzw. Schüler/innen) kann die Motivation in der Schule deutlich erhöhen und damit auch zu besseren Ergebnissen führen.

Aufgabenbeschreibung



1. Ballprellen

Testaufbau

Eine Langbank wird umgedreht und 3 x 3 Gymnastikbälle werden bereitgelegt, so dass 3 Schüler/innen gleichzeitig getestet werden können.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen. Die Gymnastikbälle sollten gleich groß sein und eine gute Elastizität besitzen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit **durchgestreckten Knien** und **aufrechtem Oberkörper** auf der um-

gedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

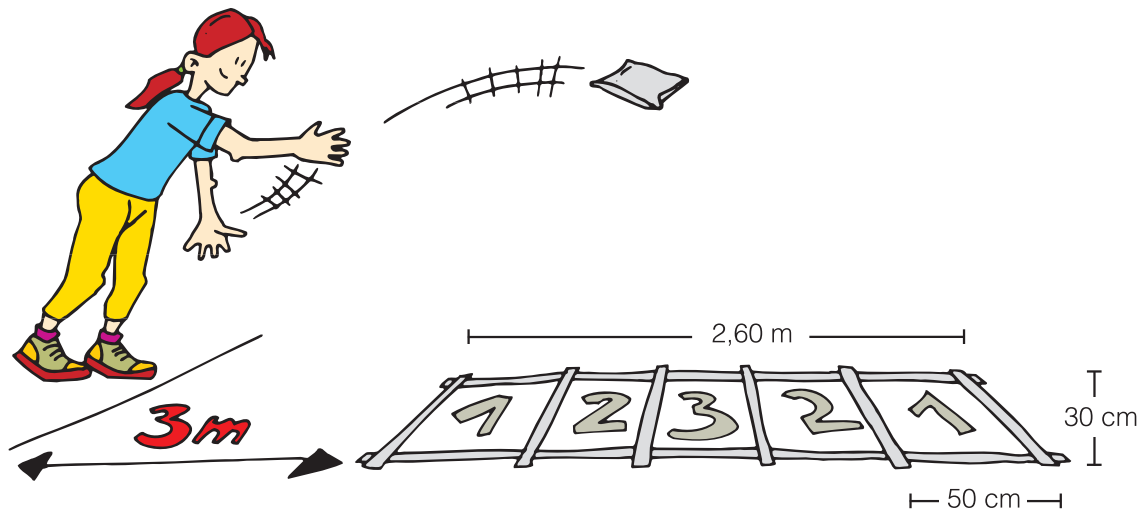
Messwertaufnahme/Bewertung

Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verloren gegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien

Langbank, 3 x 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr.

Testziel: Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten
(Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)



2. Zielwerfen

Testaufbau

Mit Klebeband werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurfline wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert. (Maße: 2,60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0,30 m/0,50 m lange Zwischenräume). Die Säckchen, die mit Sand, Erbsen oder Bohnen gefüllt sein können, sollen eine Größe von 20x15 Zentimetern und ein Gewicht von 500 Gramm haben.

Aufgabenstellung

Von der Abwurfline aus versucht eine Versuchsperson ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht hinter der Abwurfline und soll mit einem Schockwurf, d. h. einem Wurf von unten, das Säckchen

möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Die Versuchsperson hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, **wo das Säckchen auftrifft**.

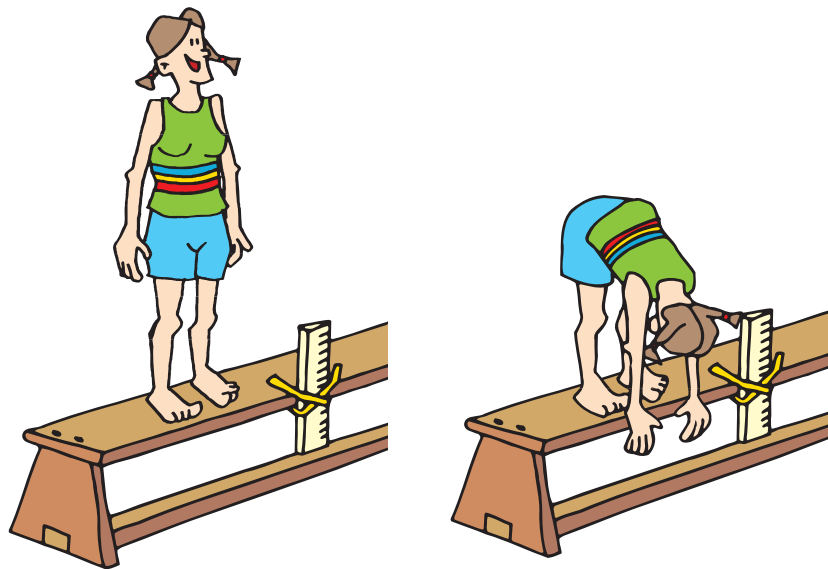
Messwertaufnahme/Bewertung

Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden **halbe Punkte** verteilt.

Testmaterialien

Säckchen, Klebeband.

Testziel: Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten
(Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)



3. Rumpfbeugen/Hüftbeugen

Testaufbau

Vor einer Langbank wird eine Mess-Skala angebracht, die nach oben und unten jeweils 15 Zentimeter umfassen soll. Der Nullpunkt entspricht der Bankoberkante.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen auf der Bank. Die großen Zehen schließen mit der Vorderkante der Bank ab. Aus dieser Stellung ist eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts mit gestreckten Knien auszuführen. Diese Übung dient der Feststellung der Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugefähigkeit. Aus physiologischen Gründen sollte diese Testaufgabe nicht geübt werden. Als Testübung ist sie jedoch nach ausreichendem Aufwärmen als unbedenklich einzustufen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson soll **mit geschlossenen Beinen und durchgedrückten Knien** auf der Bank stehend eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts ausführen.

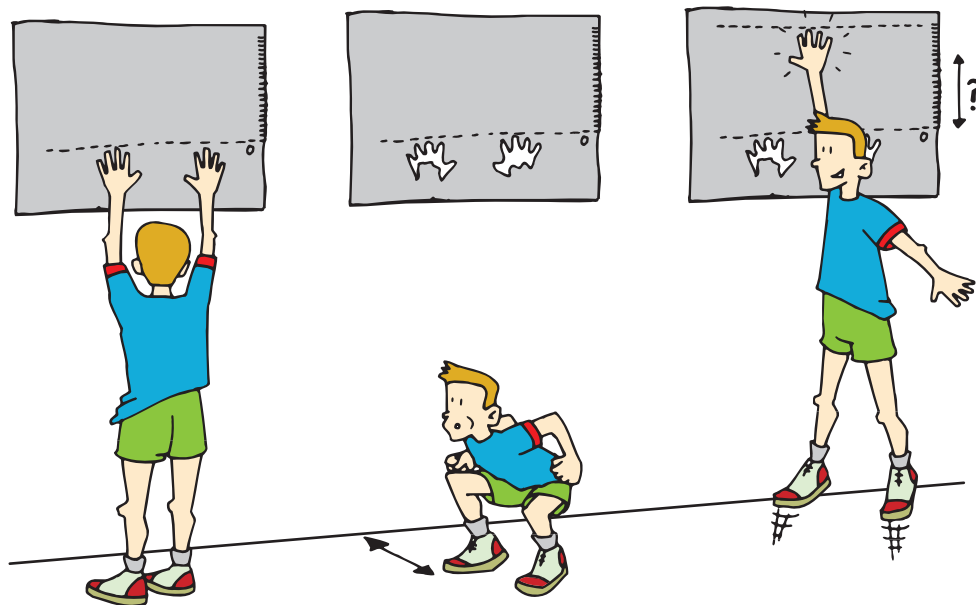
Messwertaufnahme/Bewertung

Als Testwert eingetragen wird der mit den Fingerspitzen erreichte tiefste Punkt an der Skala, der mindestens zwei Sekunden gehalten werden muss. Messwerte über dem Bankniveau werden negativ bewertet. Jede Versuchsperson hat einen Probeversuch.

Testmaterialien

Langbank mit Skala.

Testziel: Überprüfung der konditionellen-koordinativen Fähigkeiten (Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit)



4. Standhochspringen

Testaufbau

Eine schwarze Tafel (1,50 Meter lang, 50 Zentimeter breit) oder eine Papierbahn wird so an der Wand befestigt, dass sie alle Schüler/innen im Stand im unteren Drittel erreichen können. Gleiches lässt sich auch an einer einfachen, abwaschbaren Wand oder an der Wand fixierten Weichbodenmatte durchführen.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt markieren.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson stellt sich mit dem Gesicht zur Wand/Matte und markiert mit den weißen Fingerkuppen beider Hände (Kreide/Magnesia) die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger!) an der Wand/Matte. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden.

Arme und Schultern müssen maximal gestreckt sein. Die Versuchsperson stellt sich danach seitlings (Rechtshänder mit der rechten Seite) in 20–30 Zentimeter Entfernung zur Wand/Matte auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert an der Wand/Matte mit den Fingern die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist freigestellt. Nicht gestattet sind Anlaufschritte bzw. Ansprünge. Jede Versuchsperson hat einen Probeversuch.

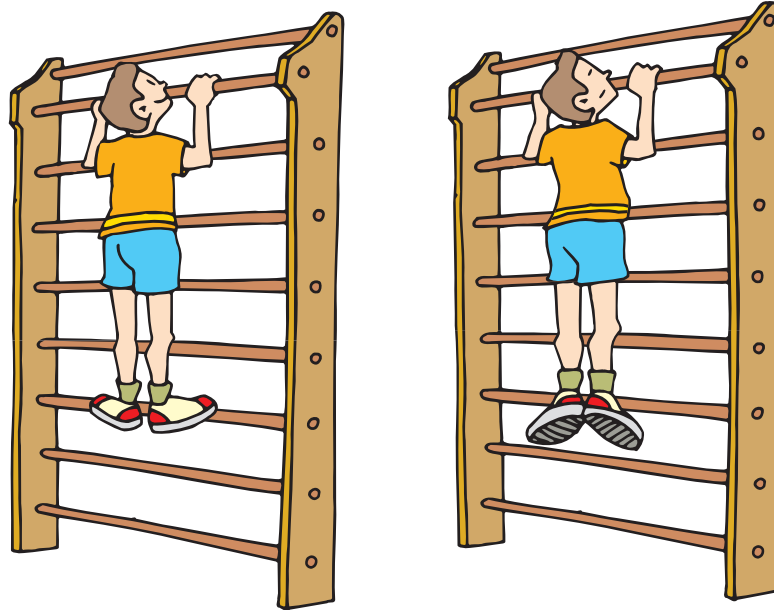
Messwertaufnahme/Bewertung

Als Testwert eingetragen wird der **vertikale** Abstand (cm) zwischen Reich- und Sprunghöhe, der mit einem Meterstab gemessen wird. Zur Messung steigt der/die Versuchsleiter/in auf einen Kasten/Stuhl.

Testmaterialien

Meterstab, Staubtuch, Kasten/Stuhl.

Testziel: Überprüfung der konditionellen-kordinativen Fähigkeiten (Reaktivkraft, Schnellkraft, Maximalkraft, Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit)



5. Halten im Hang

Testaufbau

Für diesen Test wird eine Sprossenwand benötigt. Eine Weichbodenmatte unter der Sprossenwand könnte den Absprung abfedern. Je nach Platz können auch mehrere Versuchspersonen gleichzeitig getestet werden.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll sich bei gebeugten Armen möglichst lange an die obere Sprosse hängen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson ergreift **mit Ristgriff** (s. Zeichnung) die oberste Sprosse der Sprossenwand und beugt die Arme so,

dass sie ihre Nase in die Höhe der obersten Sprosse bringt.

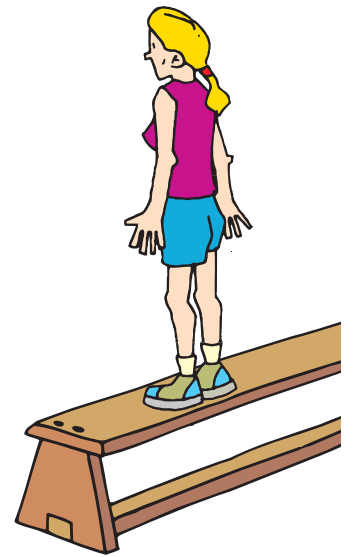
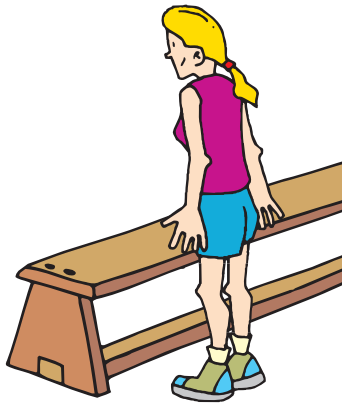
Messwertaufnahme/Bewertung

Auf Kommando „los“ nimmt die Versuchsperson die Füße von der Sprosse, auf der sie steht. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn die Versuchsperson ihr Körpergewicht in der Ausgangsstellung nicht mehr halten kann bzw. ihre Nase unter die oberste Sprosse sinkt. Die ermittelte Zeit wird als Testwert eingetragen. Nicht mit den Knien abstützen!

Testmaterialien

Sprossenwand, Stoppuhr.

Testziel: Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten
(Maximalkraftausdauer, Kraftausdauer)



6. Stufensteigen

Testaufbau

Diese Übung sollte als Gruppentest nach den fünf bisherigen Testübungen durchgeführt werden. Für den Test wird eine Langbank benötigt.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll in einer Minute etwa 40-mal die Langbank besteigen.

Durchführungshinweise

Die Aufstiege auf die Bank sind so durchzuführen, dass für einen kurzen Moment die Versuchsperson jeweils mit beiden Beinen mit durchgedrückten Knien und mit beiden Füßen ganz auf der Bank steht. Die Lehrkraft gibt durch Zählen (evtl. über Tonband) den Rhythmus vor. Der Test kann auch als Gruppentest durchgeführt werden. Damit der Puls schnell gefunden werden kann, empfiehlt es sich, mit einem Filzstift die Mess-Stelle zu markieren. Die Pulsmessungen werden jeweils 15 Sekunden vorgenommen und dann mit dem Faktor vier multipliziert. **Der Ruhepuls sollte möglichst im Klassenzimmer oder vor dem Aufwärmen in der Sporthalle festgestellt werden.** Hier könnte auch das Pulsmessen geübt werden.

Messwertaufnahme/Bewertung

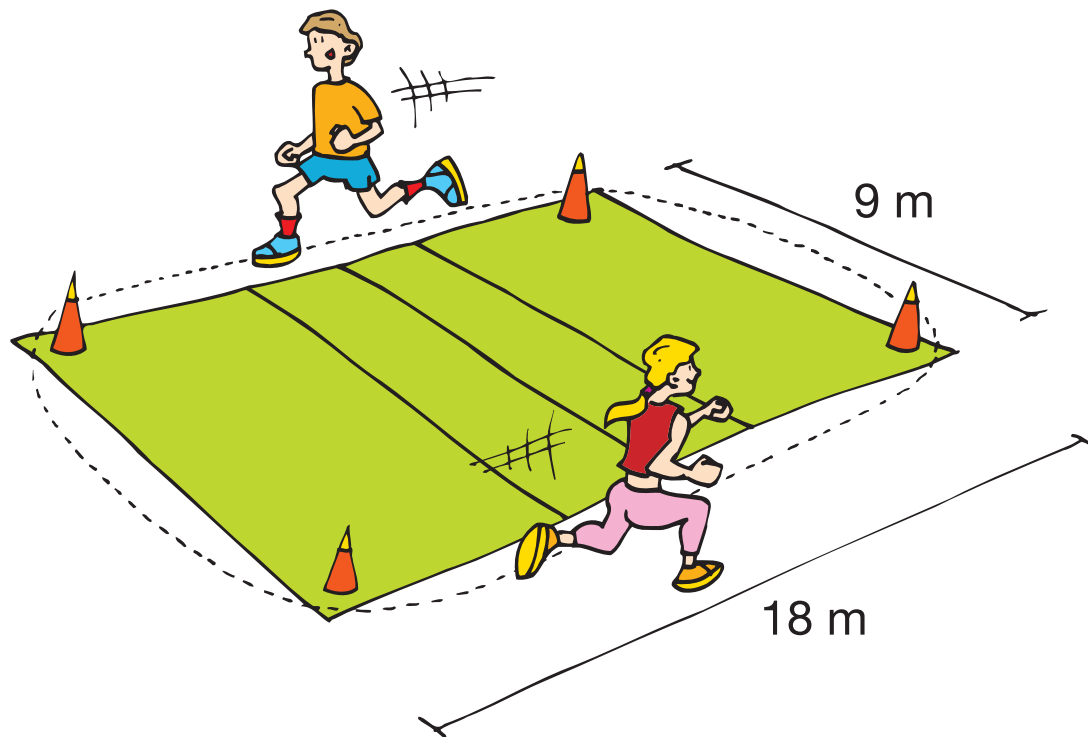
Pulsmessungen werden vor der Belastung (Ruhepuls) und zwei Minuten nach der Belastung (Erholungspuls) vorgenommen und die ermittelten Werte in den Erfassungsbogen eingetragen. Als Testwert wird die Differenz aus Erholungspuls und Ruhepuls ermittelt. Unwahrscheinliche Werte sollten überprüft werden.

Die Differenz aus Erholungspuls und Ruhepuls kann auch negative Werte ergeben. Dieses Phänomen ist damit zu begründen, dass der Ruhepuls kein echter Ruhepuls ist, da er vor der Testdurchführung und nicht zu Hause im Bett gemessen wird. Ein gut trainiertes Herz-Kreislaufsystem wird auf die Belastung beim Stufensteigen zuerst durch eine Vergrößerung des Schlagvolumens und weniger durch eine Erhöhung der Schlagfrequenz reagieren. Nach der zweiminütigen Erholungsphase kann daher aufgrund des noch vergrößerten Schlagvolumens das Herz-Kreislaufsystem mit einer geringeren Schlagfrequenz auskommen.

Testmaterialien

Langbank, Stoppuhr, Filzstift.

Testziel: Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten (anaerobe Ausdauerfähigkeit)



7. Sechs-Minuten-Lauf

Testaufbau

An den Eckpunkten eines Volleyballfeldes werden, 50 cm nach innen versetzt, Begrenzungskegel aufgestellt; die Anzahl der Läufer/innen sollte 12 je Gruppe nicht überschreiten.

Aufgabenstellung

In sechs Minuten soll eine möglichst große Laufstrecke zurückgelegt werden.

Durchführungshinweise

Die Testpersonen werden darüber informiert, dass möglichst gleichmäßig gelaufen werden sollte. Bei Ermüdung soll weitergegangen werden. Alle Läufer/innen eines Durchgangs starten gleichzeitig von verschiedenen Startpositionen aus. Startpositionen sind die Ecken des Volleyballfeldes. Ein/e Testleiter/in startet ("FERTIG-LOS") und beendet den Lauf nach sechs Minuten. Während des Laufs gibt er/sie in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit an.

Messwertaufnahme/Bewertung

Gemessen wird die in sechs Minuten zurückgelegte Strecke auf eine halbe Runde (=27 m) genau, ggf. wird aufgerundet. Es können folgende Fehler auftreten:

- Abkürzen der Laufstrecke durch unkorrektes Vorbeilaufen an den Begrenzungskegeln
- Laufen in Gruppen und nicht nach individueller Temposteuerung

Testmaterialien

Stoppuhren, Begrenzungskegel, ggf. Markierungskreide

Besondere Hinweise

Ein Abweichen von der vorgeschriebenen Rundenlänge führt zu nicht vergleichbaren Ergebnissen. Günstig ist ein/e zusätzliche/r Zeitnehmer/in. Es ist darauf zu achten, dass die Testpersonen nach Beendigung des Laufs nicht abrupt stehen bleiben, sondern sich weiter bewegen (Auslaufen).

Testziel: Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten
(aerobe Ausdauerfähigkeit)



Erhebung, Weiterleitung und Abruf der Daten

➤ Der Erfassungsbogen enthält den Fragebogenteil und Felder für die Test-Ergebnisse des erweiterten MFT

➤ Der Fragebogen dient der Erfassung von Einstellungs-, Verhaltens- und Basisdaten wie

- Soziodemographie (Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht, Schule, Klasse)
- Sportpensum
- Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Interessen und Vorlieben für verschiedene Sportarten
- Sportvereinszugehörigkeit
- Angaben zum Schulsport

➤ Der Fragebogen wird von den Schüler/Innen **vor** der Testdurchführung ausgefüllt. Im unteren Teil des Erfassungsbogens werden die Testwerte aus den Übungen eingetragen.

➤ Jede/r Schüler/in erhält einen solchen Check-Up-Erfassungsbogen, in den er/sie zunächst seine/ihre persönliche Kennung (den Anfangsbuchstaben des Vornamens, 8-stelliges Geburtsdatum) einträgt.

➤ Seien Sie eventuell bei der Eintragung der persönlichen Kennung behilflich.

➤ Während des Tests gehen die Versuchspersonen mit diesem Bogen von Station zu Station. Dort können sie die Ergebnisse (Rohwerte) der jeweiligen Übung selbst eintragen.

➤ Die Bögen werden nach Testdurchführung klassenweise gesammelt. Mit Hilfe eines Eingabeprogramms gibt die zuständige Sportlehrkraft die Daten ein und übermittelt sie klassenweise online an die zentrale Datenbank im Wissenschaftlichen Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD) (s. Merkblatt zur Dateneingabe und zum Datenabruf).

➤ Die Daten werden zentral vom WIAD ausgewertet [Datenaufbereitung, Um-

Check-Up-Erfassungsbogen*									
Anfangsbuchstabe deines Vornamens	Geburtsdatum								
	Tag	Monat		Jahr					
z.B. Ann-Cathrin Müller geb. 9.10.95	A	0	9	1	0	1	9	9	5
Bitte ausfüllen:									
Genauer Schulname und Schultyp: (z.B. Heinz-Erhardt-Schule, Gymnasium) Klasse: _____									
Geschlecht: <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich		a) Größe (in cm): _____		b) Gewicht (in kg): _____					
c) Wie oft treibst du Sport in der Woche? - fast täglich / täglich <input type="checkbox"/> - zwei- bis dreimal in der Woche <input type="checkbox"/> - regelmäßig, ca. einmal in der Woche <input type="checkbox"/> - unregelmäßig / selten <input type="checkbox"/> - nie <input type="checkbox"/>									
d) Würdest du lieber mehr oder weniger Sport treiben, als du es momentan tust? - so wie jetzt ist es okay <input type="checkbox"/> - lieber würde ich weniger Sport treiben <input type="checkbox"/> - lieber würde ich mehr Sport treiben <input type="checkbox"/>									
e) Wie würdest du deine körperliche Leistungsfähigkeit beurteilen sehr gut <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> befriedigend <input type="checkbox"/> ausreichend <input type="checkbox"/> mangelhaft <input type="checkbox"/> ungenügend <input type="checkbox"/>									
f1) Welche Sportart(en) treibst du zur Zeit am liebsten? (Schreibe Deine Lieblingssportart an Nummer 1 usw.)					f2) Welche Sportart(en) würdest du gerne häufiger treiben				
1. _____					1. _____				
2. _____					2. _____				
3. _____					3. _____				
g) Bist du Mitglied in einem Sportverein? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein									
h) Wie viele Sportstunden hattest du in der letzten Schulwoche? _____ Sportstunden <input type="checkbox"/> hatte keinen Sportunterricht									
i) Welche Sportnote bzw. wie viele Punkte hattest du im letzten Zeugnis? Note: _____ Punkte: _____									
Test-Ergebnisse:									
1. Ballprellen: (Gesamtpunktzahl) _____		5. Halten im Hang: (Zeit in Sekunden) _____							
2. Zielwerfen: (5 Versuche Gesamtpunktzahl) _____		6. Stufensteigen: { Erholungspuls: _____ Ruhepuls: _____							
3. Rumpf-Hüftbeugen: (Differenz in cm) _____		7. Sechs-Minuten-Lauf: (Strecke in m) _____							
4. Standhochspringen: (Differenz in cm) _____									
<small>* Die Angaben zu den Fragen a) bis i) sind freiwillig. Die Erhebung dient ausschließlich der wissenschaftlichen Auswertung und Unterstützung der schulsportlichen Ausbildung. Bei der Verarbeitung und Veröffentlichung der Daten ist garantiert, dass eine Zuordnung persönlicher und körperlicher Verhältnisse zu einzelnen Personen nicht möglich ist.</small>									



mit Unterstützung von:



wandlung der gemessenen Testergebnisse (Rohwerte) in aktuelle t-Werte, Erstellung der Fitness-Profile u. a.].

➤ Schüler/innen können ihre eigenen Daten, Lehrer/innen die ihrer Klassen und der jeweiligen Schulen kenn- und passwortgeschützt im Internet abrufen und mit für sie interessanten Gruppen vergleichen. Hierzu können sie aus zahlreichen Auswahloptionen ihre eigenen Vergleichsgruppen im geschützten Bereich des Internet-Auftritts individuell zusammenstellen.

➤ Näheres zum Online-Datenabruf finden Sie im Merkblatt (s.o.) und auf der Homepage

www.Fitnesslandkarte-Niedersachsen.de



Wichtige Hinweise im Überblick

Organisation und Vorbereitung

- Prüfen Sie, ob ein Testtag für mehrere Klassen gleichzeitig möglich ist.
- Lassen Sie die Schüler/innen zuerst den Fragebogen ausfüllen und führen Sie danach den Test durch.
- Üben Sie – insbesondere bei den unteren Klassen – vor der Testdurchführung das selbstständige Pulsmessen für die Übung Stufensteigen.
- Bereiten Sie die für die 2. Übung benötigten Stoffsäckchen vorher vor.
- Organisieren Sie möglichst eine/n oder mehrere Helfer/innen (Kollegen/innen oder ältere Schüler/innen) pro Übungsstation und informieren Sie ihn/sie über die jeweilige Übung.
- Stellen Sie sicher, dass genügend Stifte an den jeweiligen Übungsstationen bereit liegen.

Praxis und Durchführung

- Bauen Sie die einzelnen Teststationen möglichst vor der Sportstunde auf.
- Bringen Sie Markierungen und Skalierungen vor der Testdurchführung an.
- Seien Sie eventuell bei der Eintragung der persönlichen Kennung im Check-Up-Erfassungsbogen behilflich, weisen Sie auch die Helfer/innen entsprechend ein.
- Erklären und demonstrieren Sie die einzelnen Testaufgaben.

- Messen Sie vor Testbeginn mit den Schüler/innen den Ruhepuls (für das Stufensteigen) und führen Sie anschließend ein Aufwärmprogramm von ca. 10 Minuten durch.
- Die Ausdauertests (Stufensteigen und Sechs-Minuten-Lauf) können als Gruppentests erfolgen, die restlichen fünf Testübungen sollten im Rahmen eines Stationsbetriebs durchgeführt werden.
- Die Schüler/innen gehen mit ihrem jeweiligen Check-Up-Erfassungsbogen von Station zu Station und können dort die Ergebnisse (Rohwerte) der jeweiligen Übung selbst in die Check-Up-Erfassungsbögen eintragen.

