

# TEST-MANUAL

## zum Sport-Motorik-Test im Schuljahrgang 3 (EMOTIKON)

**EMOTIKON** – Erfassung der **MOT**orischen Leistungsfähigkeit im Schuljahrgang 3  
Im **KON**text der Talentfindung und Talentförderung im Land Sachsen-  
Anhalt

### Hinweise zur Testdurchführung

1. Mit den Ergebnissen aus dem Sport-Motorik-Test soll ein objektiver Überblick zur *aktuellen motorischen Fitness* der Drittklässler gegeben werden. Darum ist es wichtig, dass die **einzelnen Testaufgaben nicht extra für die Testung geübt werden.**

Ziel der *Erhebung* ist nicht zuerst die Analyse des motorischen Leistungsstandes, sondern die sich daraus begründende Förderung der Kinder. Dabei sollen Talente ebenso erkannt werden wie Kinder mit motorischen Defiziten. Im Hinblick auf eine möglichst exakte Zuordnung ist den Kindern daher nicht geholfen, wenn sie durch das spezielle Üben zur Vorbereitung auf die erfolgreiche Leistungserbringung in den Testdisziplinen „getrimmt“ werden, wodurch die Testergebnisse in ihrer Aussage verfremdet würden.

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 mit eventuellem Probedurchgang der Aufgaben kurz vor der Testung ist legitim und ausreichend. Dies bezieht sich vor allem auf die koordinativ geprägte Disziplin *Sternlauf* sowie die *Rumpfbeuge* und weniger auf die konditionell bestimmten Aufgaben. Insbesondere die Leistung beim Vollzug koordinativer Aufgaben wird vom Üben (motorischen Lernen) stark positiv beeinflusst. Leistungsunterschiede zwischen den Kindern sind hierbei im Sinne der Normalverteilungsannahme zu den motorischen Basisfähigkeiten – wie dies auch für den Großteil menschlicher Fähigkeiten gilt – generell zu erwarten und sollen nicht durch Üben verfälscht werden.

2. Aufgrund der im Test abgeforderten maximalen Leistungen ist die **Durchführung einer allgemeinen, sportunterrichtstypischen Erwärmung** unbedingt erforderlich. Von der allgemeinen Erwärmung ist ein Dehnprogramm, welches zur Vorbereitung der Rumpfbeuge beitragen könnte, ausgeschlossen.
3. Bei der Reihenfolge der Testaufgaben ist darauf zu achten, dass der **20-m-Sprint** von allen Schülerinnen und Schülern als **erste Aufgabe** und der **6-min-Lauf** als **letzte Aufgabe** durchgeführt wird. Die Reihenfolge der übrigen Testaufgaben kann frei gewählt werden. Die im Testmanual gewählte Reihenfolge (siehe Nummerierung) gibt die wissenschaftlich favorisierte Reihenfolge wider (u. a. Berücksichtigung eines Belastungswechsels der unteren und oberen Extremitäten).

# TESTAUFGABEN

(1) 20-m-Sprint	
Analyse zur	Aktionsschnelligkeit
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Maßband</li> <li>• Kreppband</li> <li>• 4 Markierungshütchen</li> </ul>
<b>Aufbau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Diagonale eines offiziellen Volleyballfeldes beträgt 20,12 m</li> <li>• die diagonalen Eckpunkte bieten sich als Start- und Ziellinie an</li> <li>• bei fehlender Feldmarkierung muss die 20-m-Strecke ausgemessen werden</li> <li>• Start- und Ziellinie werden mit Kreppband markiert und mit je 2 Markierungshütchen begrenzt</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochstart in Schrittstellung an der Startlinie auf ein akustisches Signal (z. B. Startklappe)</li> <li>• Startkommando: „Auf die Plätze, los!“</li> </ul>
<b>Ergebnisaufnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf 1/10 s genau</li> </ul>
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Versuche – Bestwert wird notiert</li> <li>• genügend Raum zum Auslaufen (eventuelle zusätzliche Absicherung durch aufgestellten Weichboden)</li> </ul>
<b>Fehlerquellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übertreten der Startlinie</li> <li>• Frühstart</li> </ul>

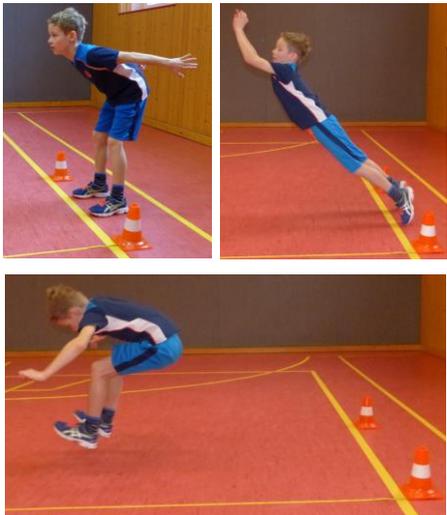


**Referenz:** Bös, K. (u. a.) (2009): Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT). Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft

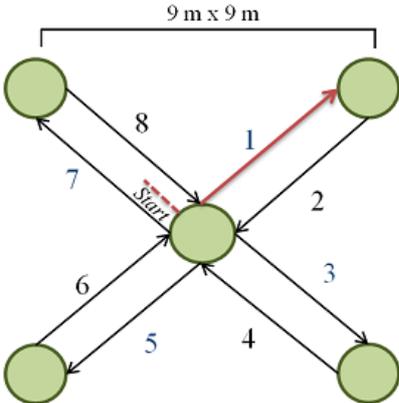
## (2) Medizinballstoßen

Analyse zur	Schnellkraft der oberen Extremitäten	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-kg-Medizinball (MB)</li> <li>• Maßband</li> <li>• Kreppband</li> <li>• 2 Markierungshütchen</li> </ul>	
<b>Aufbau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• parallel zur Wand wird in 50 cm Abstand zu dieser eine Abstoß-Markierungs-Linie am Boden aufgeklebt</li> <li>• ab der Abstoß-Markierung wird in Stoßrichtung ein Maßband ausgelegt</li> </ul>	
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aufrechter ca. hüftbreiter, paralleler Stand an der Abstoßlinie</li> <li>• MB wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten – Ellbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schultergelenke</li> <li>• Stoßrichtung des Medizinballs ist schräg nach oben</li> </ul>	
<b>Ergebnisaufnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf 10 cm genau</li> </ul>	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Versuche – Bestwert wird notiert</li> <li>• auf die Rückneigung des Oberkörpers (max. 50 cm bis zur Wand) zum Schwung holen hinweisen</li> </ul>	
<b>Fehlerquellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übertreten der Abstoßmarkierung vor und nach dem Stoß</li> <li>• einarmiges Stoßen oder Werfen des Medizinballs</li> </ul>	

**Referenz:** Bös, K./Opper, E./Woll, A./Liebisch, R./Breithecker, D./Kremer, D. (2001): Das Karlsruher Testsystem für Kinder – Testbeschreibung der Basisaufgaben. In: Haltung und Bewegung 21 (4), S. 17-49

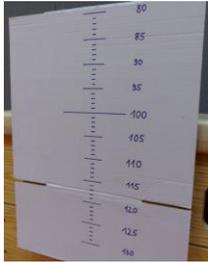
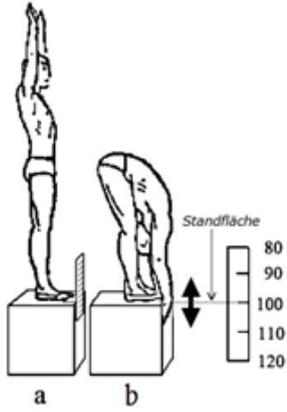
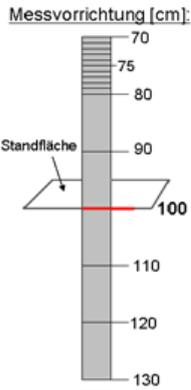
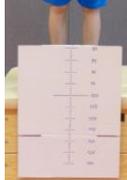
<b>(3) Standweitsprung</b>		
<b>Analyse zur</b>	Schnellkraft der unteren Extremitäten – horizontale Sprungkraft	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßband</li> <li>• 2 Markierungshütchen</li> <li>• (Kreppband)</li> </ul>	
<b>Aufbau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf dem Hallenboden wird eine Spielfeldlinie mit Markierungshütchen als Absprunglinie gekennzeichnet (alternativ aufgeklebt)</li> <li>• ab der Markierung wird ein Maßband ausgelegt</li> </ul>	
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (1) hüftbreiter paralleler Stand an der Absprunglinie, Beugung der Knie und Rückführen der Arme</li> <li>• (2) mit dem Vorschwingen der Arme und der Streckung der Knie erfolgt ein beidbeiniger Absprung unter Ausnutzung des Armschwunges</li> <li>• (3) beidbeinige Landung ohne Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen</li> </ul>	
<b>Ergebnisaufnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf 1 cm genau – als Abstand zwischen Absprunglinie und Fersenende des der Absprunglinie nächstgelegenen Fußes</li> </ul>	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Versuche – Bestwert wird notiert</li> <li>• auf den Armschwungeinsatz hinweisen</li> <li>• Sprung wird auf dem Hallenboden durchgeführt – keine Unterlagerung!</li> </ul>	
<b>Fehlerquellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein exakter beidbeiniger Absprung</li> <li>• Übertreten der Absprungmarkierung</li> <li>• <b>Vor-</b> oder <b>Zurückgreifen</b> mit den Händen bei der Landung</li> </ul>	

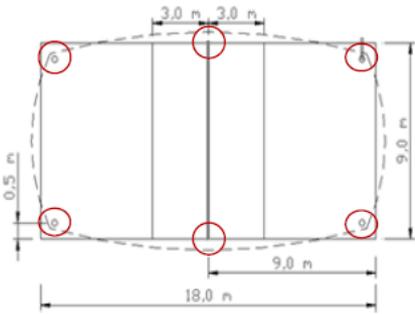
## (4) Sternlauf

<b>Analyse zur</b>	Koordination unter Zeitdruck – Schnelligkeitsausdauer	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Medizinbälle (oder 30 cm hohe Kegel)</li> <li>• Maßband, Stoppuhr</li> <li>• 5 Gummiringe oder Kreppband</li> </ul>	 
<b>Aufbau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Medizinbälle werden auf die Eckpunkte sowie den Mittelpunkt eines Quadrates mit 9 m Seitenlänge gelegt (= 1 Spielfeldhälfte Volleyball)</li> <li>• Gummiringe unter den Medizinbällen verhindern das Wegrollen nach der Berührung</li> </ul>	
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start ist <b>links</b> neben dem Mittelball, welchen die Finger der rechten Hand berühren. Die Schüler <b>starten selbstständig ohne</b> externes <b>Signal</b>.</li> <li>• Die Medizinbälle werden entsprechend den vorgegebenen Laufwegen und -formen abgelaufen und dabei jeweils <b>immer mit einer Hand berührt</b>.</li> </ul>	 <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>9 m x 9 m</p> </div> <div> <p>1 = vorwärts laufen                  2 = rückwärts laufen                  3 = Sidesteps rechts                  4 = Sidesteps links                  5 = rückwärts laufen                  6 = vorwärts laufen                  7 = Sidesteps links                  8 = Sidesteps rechts</p> </div> </div> 
<b>Ergebnis-aufnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf 1/10 s genau</li> </ul>	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 Versuche</b> – Bestwert wird notiert; ein gemeinsamer Probedurchlauf</li> <li>• Sidesteps vorher genau erläutern (als Nachstellschritte seitwärts)</li> </ul>	
<b>Fehler-quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlerhafte Bewegungsausführung (z. B. Kreuzschritte statt Sidesteps)</li> <li>• keine Berührung eines oder mehrerer Medizinbälle</li> </ul>	

**Referenz:** Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg (MBJS) (2001): Jugend trainiert für Olympia – Wettkampfprogramm für Grundschulen (3. Klasse) im Land Brandenburg

## (5) Rumpfbeuge

Analyse zur	Rumpfbeweglichkeit	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Messvorrichtung</li> <li>• Hocker (Kastenoberteil, Langbank)</li> </ul>	 
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• am Hocker ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt</li> <li>• <b>Standebene = 100 cm</b></li> <li>• <b>oberhalb</b> der Standebene wird in cm von 100 abwärts gezählt, <b>unterhalb</b> der Standebene wird von 100 aufwärts gezählt (siehe Abb. rechts)</li> </ul>	 <p style="text-align: right;"><b>Messvorrichtung [cm]:</b></p> 
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>barfuß</b> mit geschlossenen Füßen auf dem Hocker unmittelbar hinter der Zentimeterskala stehen</li> <li>• Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand/der Messvorrichtung ab</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme gestreckt und schulterbreit über dem Kopf</li> <li>• <b>unter Ausatmung</b> bei gestreckten Beinen den Oberkörper nach vorne beugen und Hände entlang der Zentimeterskala so weit wie möglich nach unten führen</li> <li>• <b>Endstellung 2 s halten</b></li> </ul>	 
Ergebnisaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf 1 cm genau (Mittelfingertiefe)</li> </ul>	 
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Versuche</li> <li>• langsames Senken des Rumpfes</li> </ul>	
Fehlerquellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachfedern</li> <li>• keine Streckung in den Kniegelenken</li> </ul>	 

<b>(6) 6-min-Lauf</b>		
<b>Analyse zur</b>	aeroben Ausdauer	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhr</li> <li>• 6 Markierungskegel</li> <li>• Maßband</li> <li>• (Kreppband)</li> </ul>	
<b>Aufbau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 m langes und 9 m breites Rechteck abmessen = <b>54 m Rundenlänge</b> (= Umfang eines offiziellen Volleyballfeldes)</li> <li>• an den Eckpunkten (<b>dort je 50 cm nach innen versetzt</b>) und mittig auf den Längsseiten des Feldes werden im 9-m-Abstand Markierungskegel aufgestellt</li> </ul>	
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen und Gehen sind erlaubt</b></li> <li>• <b>Startkommando:</b> „Auf die Plätze, los!“</li> <li>• maximal 12 Teilnehmer pro Lauf, max. 2 TN starten an einem Kegel</li> <li>• mindestens 2 Testhelfer für das Zählen der Runden oder Zählen jeweils durch einen 2. Schüler, dann Wechsel</li> <li>• mit dem Schlusspfeiff bleiben Läufer an erreichter Stelle stehen</li> <li>• befinden sich Läufer zwischen zwei 9-m-Markierungskegeln, dürfen sie bis zum vor ihnen liegenden Markierungshütchen gehen</li> <li>• Protokollant notiert die Rundenzahl plus Meter der letzten Runde</li> </ul>	 
<b>Ergebnis-aufnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf 9 m genau ohne Dezimalstelle</li> <li>• die in 6 min zurückgelegte Laufstrecke in m → siehe Umrechnungstabelle</li> </ul>	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Versuch</li> <li>• max. 12 TN pro Lauf (max. 2 TN starten an einem Kegel)</li> <li>• gleichmäßiges Tempo</li> <li>• <b>Zeitansage</b> nach jeder Minute und nach 5 ½ Minuten</li> </ul>	
<b>Fehler-quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umlaufen der Markierungshütchen auf der Innenseite</li> </ul>	

## 6-min-Lauf

Umrechnung Rundenanzahl (54 m) in Gesamtstrecke [m]

Runde(n)	[m]		Runden	[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

Addition der in der letzten Runde zurückgelegten Strecke [m]

Anzahl erreichter Kegel	zu addierende m
1	9
2	18
3	27
4	36
5	45