



## Motorischer Eignungstest für das Profilfach Sport

## Profilfach Sport-Eignungstest

Für alle Schülerinnen und Schüler der **7. Klassen** (ausgenommen PZW-Kids, die eine automatische Berechtigung für des Profilfach Sport haben). Bei einem späteren Eintritt in das Profilfach Sport gelten entsprechend die Leistungstabellen am Ende des Dokuments.

### Ziele:

- Begrenzung der Klassengröße in den Profilfach Sport-Klassen
- Dadurch individuellere Betreuung der PZW-Kids
- Kapazitäten schaffen für Neuaufnahmen von Leistungssportler und Leistungssportlerinnen in den Mittelstufenklassen
- Leistungssportgedanke in den Profilfach Sport-Klassen verankern
- **Bestanden haben den Test diejenigen SuS, die einen Gesamtdurchschnitt von 2,50 oder besser erreichen.**

### Inhalte:

- Ziel des Tests ist es nicht, die einzelnen sportlichen Handlungsfelder des Lehrplans Sport abzu prüfen.
- Vielmehr soll die allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit getestet werden.
- Dies geschieht in Form eines möglichst objektiven Tests, der die motorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordinative Fähigkeiten prüfen soll.

<b>Kraft/ Kraftausdauer/ Schnellkraft</b>	<b>Liegestütz, Sit-ups, Standweitsprung</b>
<b>Schnelligkeit</b>	<b>75m Sprint</b>
<b>Beweglichkeit</b>	<b>Stand and Reach</b>
<b>Ausdauer</b>	<b>1500m</b>
<b>Koordinative Fähigkeiten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Differenzierungsfähigkeit</b></li><li>- <b>Orientierungsfähigkeit</b></li><li>- <b>Rhythmisierungsfähigkeit</b></li><li>- <b>Kopplungsfähigkeit</b></li><li>- <b>Reaktionsfähigkeit</b></li><li>- <b>Umstellungsfähigkeit</b></li><li>- <b>Gleichgewichtsfähigkeit</b></li></ul>	<b>Komplexübung angelehnt an Sportspiel BB</b>

### Durchführung:

- Möglichst einfache Konzeption des Tests ohne viel Zusatzmaterial, damit er im Basissportunterricht/ differenzierten Sportunterricht von jeder Lehrkraft durchgeführt werden kann. Bei Bedarf auch in zwei Doppelstunden.

# I. Ausdauer

## Testziel und –aufgabe:

Die Testaufgabe überprüft die aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit. Die Testpersonen sollen dazu einen 1.500 Meter Lauf absolvieren.

## Testaufbau:

Gelaufen wird die Distanz im Stadion. Der Start (Hochstart) erfolgt dabei an der Evolvente in der Gegenkurve (1000 Meter Start). Es werden dreieinhalb Stadionrunden plus 100m (Kurvenbahn) absolviert.

Die Zeit wird vom Testleiter gestoppt. Je nach Gruppengröße wird die Testgruppe geteilt oder läuft als Gesamtgruppe.

## Auswertung:

Folgende Tabelle liegt bei der Auswertung zugrunde:

<b>Zeit Jungen (min,s) ab</b>	<b>Zeit Mädchen (min,s) ab</b>	<b>Note</b>
5,51	7,02	<b>1</b>
6,25	7,32	<b>2</b>
6,55	8,08	<b>3</b>
7,25	8,44	<b>4</b>
7,55	9,20	<b>5</b>
Bis 8,14	Bis 9,43	<b>6</b>

## Material:

- Tablet (App: Sprint Timer)

## II. Kraft

### Sit-Ups-Test

#### Testziel und -aufgabe:

Test zur Bestimmung der Kraftausdauer der Hüftbeuger, der geraden, schrägen und tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Es wird die maximale Anzahl an Sit-Ups innerhalb von 30 Sekunden bei fixierten Füßen ermittelt.

#### Testaufbau und -durchführung:



Die Testperson liegt auf dem Rücken und stellt die Füße leicht geöffnet auf. Das Bein wird im Kniegelenk um ca. 80° angewinkelt. Durch ein leichtes Drücken werden die Füße durch den Testleiter am Boden fixiert. Die Hände müssen seitlich am Kopf gehalten werden. Diese Handhaltung darf während der Durchführung nicht geändert werden. Zu Beginn der Übung muss der Oberkörper der Testperson so abgelegt sein, dass die Schultern die Matte berühren.

Der Testleiter zählt die Anzahl der gültigen Versuche innerhalb von **30 Sekunden**. Ein Sit-up gilt als gültig, wenn die Testperson den Oberkörper aufrichtet und mit beiden Ellenbogen beide Knie berührt.

Sollte die Testperson das Becken vom Boden abheben, gilt der Versuch als ungültig.

#### Auswertung:

Folgende Tabelle liegt bei der Auswertung zugrunde:

Anzahl gültiger Versuche Jungen	Anzahl gültiger Versuche Mädchen	Note
28 und mehr	24 und mehr	1
27 - 25	23 - 22	2
24 - 22	21 - 19	3
21 - 18	18 - 15	4
17 - 12	14 - 10	5
0 - 11	0 - 9	6

#### Material:

- Gymnastik-Matte
- Stoppuhr

# Standweitsprung

## Testziel und -aufgabe:

Der Standweitsprung dient der Überprüfung der Schnellkraft der unteren Extremitäten. Die Testperson soll mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand möglichst weit springen.

## Testaufbau und -durchführung:



Der Test wird auf dem Hallenboden durchgeführt. Auf dem Boden sind eine mit Klebeband markierte Absprunglinie und ein Maßband im rechten Winkel zur Absprunglinie befestigt. Alternativ kann auch eine Linie am Hallenboden als Absprunglinie definiert werden.

Die Testperson steht im parallelen Stand mit leicht geöffneten Beinen an der Absprunglinie. Aus dieser Position erfolgt der beidbeinige Absprung, wobei ein aktiver Armeinsatz und auch ein in die Knie gehen zum Schwung holen erlaubt ist. Die Landung muss ebenfalls beidbeinig erfolgen, wobei mit den Händen nicht nach hinten gegriffen werden darf. Gemessen wird die Sprungweite in Zentimeter von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Gewertet wird der beste Versuch aus zwei Sprüngen.

## Auswertung:

Folgende Tabelle liegt der Auswertung zugrunde.

Weite bei Jungen	Weite bei Mädchen	Note
>210	>189	1
209-190	188-171	2
189-168	170-151	3
167-134	150-121	4
133-90	120-81	5
<90	<81	6

## Material:

- Maßband
- Klebeband

## Liegestütz

### Testziel und –aufgabe:

Dieser Test misst die dynamische Kraftausdauer der oberen Extremitäten. Innerhalb von **40 Sekunden** soll die Testperson so viele Liegestütze wie möglich ausführen.

### Testaufbau:

Um eine adäquate Ausführung der Liegestütze zu gewährleisten, werden als Hilfsmittel eine flache Pylone sowie eine Querstange verwendet. In der Abwärtsbewegung muss der Brustkorb die am Boden liegende Pylone berühren, bei der maximalen Aufwärtsbewegung muss das Gesäß die Querstange berühren.

Gezählt werden ausschließlich korrekt ausgeführte Liegestütze!

### Auswertung:

Folgende Tabelle liegt der Auswertung zugrunde:

Anzahl Jungen	Anzahl Mädchen	Note
31 - 36	18 - 26	1
23 - 30	11 - 17	2
16 - 22	7 - 10	3
10 - 15	4 - 6	4
1 - 9	1 - 3	5
0	0	6

### Materialien:

- Querstange
- Flache Pylonen
- Stoppuhr

### III. Schnelligkeit

#### Testziel und –aufgabe:

Die Testaufgabe überprüft die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit der Testpersonen. Dazu müssen die Testpersonen einen 75 Meter Sprint absolvieren.

#### Testaufbau:

Der Sprint wird auf der Geraden des Stadions gelaufen. Jeweils zwei bis drei Testpersonen absolvieren den Sprint gemeinsam. Es ist darauf zu achten, dass die Testpersonen die ihnen zugewiesene Laufbahn nicht verlassen.

Startkommando:

“Auf die Plätze!” - “Fertig!” - “Los!”

#### Auswertung:

Folgende Tabelle liegt der Auswertung zugrunde:

Zeit Jungen ab	Zeit Mädchen ab	Note
11,1	11,7	1
11,8	12,4	2
12,5	13,2	3
13,3	14,1	4
14,2	15,0	5
Bis 14,1	Bis 14,9	6

#### Materialien:

- Startblöcke
- Tablet (App: Sprint Timer)
- Startklappe

## IV. Beweglichkeit

### Testziel und -aufgabe:

Der Test dient der Überprüfung der Beweglichkeit im Bereich der Hüftgelenke und Lendenwirbelsäule. Er liefert wichtige Informationen über die funktionelle Beweglichkeit der Rumpf- und Beinrückseite – ein zentraler Faktor für eine gesunde Körperhaltung, eine effiziente Bewegungsausführung und die Verletzungsprävention im Sport.

#### Rumpfbeuge

Test zur Beurteilung der allgemeinen Beweglichkeit:

Die Testperson steht auf einer Langbank. Ziel ist es, bei gestreckten Beinen, den Oberkörper nach vorne zu beugen und die Hände soweit nach unten wie möglich zu führen. Gemessen wird die Entfernung der Fingerspitzen zum Fußsohlenniveau (negative Werte sind oberhalb, positive Werte unterhalb des Fußsohlenniveaus) (vgl. Abb. 80).

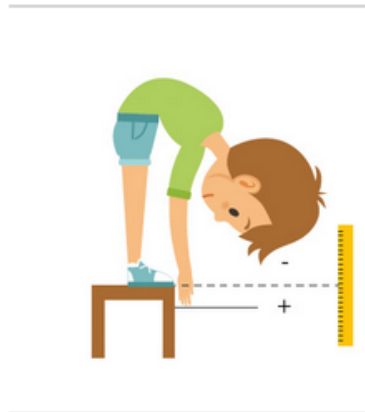


Abb. 80: Rumpfbeugen-Test

### Testaufbau:

Der Stand-and-Reach-Test ist ein standardisierter Beweglichkeitstest zur Messung der Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der unteren Rückenmuskulatur. Die Testperson steht barfuß auf einer **Testkiste oder einer Bank**, die Beine sind vollständig gestreckt, die Füße berühren die Messkante. Aus dieser Position wird der Oberkörper langsam und gleichmäßig nach vorne unten gebeugt, ohne zu federn oder die Knie zu beugen. Die Fingerspitzen werden so weit wie möglich nach vorne geschoben. Der erreichte Punkt auf der Zentimeterskala wird als Ergebnis notiert (**Maßband**)(positive Werte = über die Kante hinaus, negative Werte = Abstand zur Kante).

**Auswertung: mit Notenskala:** (Gebildet aus dem 50 % Perzentil der Durchschnittswerte von 11- und 12-Jährigen aus Weineck, Band 2)

Note	Beschreibung	Jungen (12–13 J.)	Mädchen (12–13 J.)
1 (sehr gut)	deutlich überdurchschnittlich	≥ +3 cm	≥ +6 cm
2 (gut)	überdurchschnittlich	0 bis +2 cm	+3 bis +5 cm
3 (befriedigend)	durchschnittlich	-2 bis -4 cm	+1 bis +2 cm
4 (ausreichend)	leicht unterdurchschnittlich	-5 bis -7 cm	-1 bis 0 cm
5 (mangelhaft)	deutlich unterdurchschnittlich	-8 bis -10 cm	-2 bis -4 cm
6 (ungenügend)	sehr schwach	< -10 cm	< -5 cm

## V. Koordinative Fähigkeiten

### Testziel und –aufgabe:

Ziel des Tests ist es, die sieben koordinativen Fähigkeiten abzu prüfen:

Differenzierungs-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Reaktions-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

### Testaufbau:

Die Testpersonen durchlaufen dazu einen Geschicklichkeitsparcours mit Ball.

- Slalomdribbling mit Handwechsel um Pylonen
- Balancieren vw über umgedrehte Langbank mit gleichzeitigem Prellen des Basketballs
- Balancieren rw über die umgedrehte Langbank mit gleichzeitigem Prellen des Basketballes
- Der Ball muss während der gesamten Übung durchgehen geprellt werden. Ein Aufnehmen des Balles ist nicht erlaubt.
- Die Bank darf während des Balancierens nicht verlassen werden!

### Auswertung:

Die qualitativen Bewegungsmerkmale Bewegungsfluss, -stärke, -tempo, -rhythmus, -präzision, -konstanz, -kopplung und –umfang liegen der Bewertung zugrunde.

Folgende Tabelle liegt der Auswertung der erbrachten Leistung zugrunde:

Kriterien	Note
QBM sehr gut ausgeprägt. Ball permanent unter Kontrolle. Kein Abstieg von der Langbank.	1
QBM gut ausgeprägt. Leichte Unsicherheiten bei der Ballkontrolle. Kein Abstieg von der Langbank.	2
QBM befriedigend ausgeprägt. Wiederholte Unsicherheiten bei der Ballkontrolle. Einmaliger Abstieg von der Langbank.	3
QBM nur ausreichend ausgeprägt. Wiederholte Unsicherheiten bei der Ballkontrolle. Zweimaliger Abstieg von der Langbank.	4
QBM nur mangelhaft ausgeprägt. Wenig Dynamik. Ballverlust. Mehrmales Absteigen von der Langbank.	5
QBM nur noch ungenügend ausgeprägt. Sehr wenig Dynamik. Mehrmales Ballverlust. Mehrmales Absteigen von der Langbank.	6

**Materialien:**

- Pylonen (5-6)
- Langbank
- Basketball

**Bestanden haben den Test diejenigen SuS, die einen Gesamtdurchschnitt von 2,50 oder besser erreichen.**

## 8. Klasse

Ausdauer

Zeit Jungen (min,s) ab	Zeit Mädchen (min,s) ab	Note
5,51	7,02	1
6,25	7,32	2
6,55	8,08	3
7,25	8,44	4
7,55	9,20	5
		6

## 9. Klasse

Ausdauer

Zeit Jungen (min,s) ab	Zeit Mädchen (min,s) ab	Note
5,26	6,32	1
5,58	7,00	2
6,26	7,34	3
6,54	8,07	4
7,22	8,41	5
		6

## 10. Klasse

Ausdauer

Zeit Jungen (min,s) ab	Zeit Mädchen (min,s) ab	Note
5,03	6,05	1
5,33	6,31	2
5,59	7,02	3
6,25	7,33	4
6,51	8,05	5
		6

Kraft

Anzahl gültiger Versuche Jungen	Anzahl gültiger Versuche Mädchen	Note
28	24	1
25	22	2
22	19	3
18	15	4
12	10	5
0-11	0-9	6

Kraft

Anzahl gültiger Versuche Jungen	Anzahl gültiger Versuche Mädchen	Note
30	26	1
27	24	2
24	20	3
19	16	4
13	11	5
0-12	0-10	6

Kraft

Anzahl gültiger Versuche Jungen	Anzahl gültiger Versuche Mädchen	Note
32	28	1
29	26	2
26	21	3
20	17	4
14	12	5
0-13	0-11	6

Standweitsprung

Weite bei Jungen	Weite bei Mädchen	Note
210	189	1
190	171	2
168	151	3
134	121	4
90	81	5
<90	<81	6

Standweitsprung

Weite bei Jungen	Weite bei Mädchen	Note
225	202	1
203	183	2
180	162	3
143	129	4
96	87	5
<96	<87	6

Standweitsprung

Weite bei Jungen	Weite bei Mädchen	Note
241	216	1
217	196	2
193	173	3
153	138	4
103	93	5
<103	<93	6

Liegestütze

Anzahl Jungen	Anzahl Mädchen	Note
31	18	1
23	11	2
16	7	3
10	4	4
1	1	5
0	0	6

Liegestütze

Anzahl Jungen	Anzahl Mädchen	Note
33	19	1
25	12	2
17	7	3
11	4	4
1	1	5
0	0	6

Liegestütze

Anzahl Jungen	Anzahl Mädchen	Note
35	20	1
27	13	2
18	7	3
12	4	4
1	1	5
0	0	6

Schnelligkeit 75 m

Zeit Jungen ab	Zeit Mädchen ab	Note
11,1	11,7	1
11,8	12,4	2
12,5	13,2	3
13,3	14,1	4
14,2	15	5
Bis 14,3	Bis 15,1	6

Schnelligkeit 75 m

Zeit Jungen ab	Zeit Mädchen ab	Note
10,9	11,5	1
11,4	12,1	2
12,1	12,8	3
12,9	13,7	4
13,7	14,6	5
Bis 13,8	Bis 14,7	6

Schnelligkeit 100 m

Zeit Jungen ab	Zeit Mädchen ab	Note
13,3	14,8	1
14	15,6	2
14,8	16,5	3
15,7	17,5	4
16,7	18,6	5
Bis 16,8	Bis 18,7	6

Beweglichkeit

Jungen	Zeit Mädchen	Note
3	6	1
0	3	2
-4	1	3
-7	0	4
-10	-4	5
<	<	6

Beweglichkeit

Jungen	Zeit Mädchen	Note
3	6	1
0	3	2
-4	1	3
-7	0	4
-11	-4	5
<	<	6

Beweglichkeit

Jungen	Zeit Mädchen	Note
3	6	1
0	3	2
-4	1	3
-7	0	4
-12	-4	5
<	<	6

## Koordination

Kriterien	Note
QBM sehr gut ausgeprägt. Ball permanent unter Kontrolle. Kein Abstieg von der Langbank.	1
QBM gut ausgeprägt. Leichte Unsicherheiten bei der Ballkontrolle. Kein Abstieg von der Langbank.	2
QBM befriedigend ausgeprägt. Wiederholte Unsicherheiten bei der Ballkontrolle. Einmaliger Abstieg von der Langbank.	3
QBM nur ausreichend ausgeprägt. Wiederholte Unsicherheiten bei der Ballkontrolle. Zweimaliger Abstieg von der Langbank.	4
QBM nur mangelhaft ausgeprägt. Wenig Dynamik. Ballverlust. Mehrmales Absteigen von der Langbank.	5
QBM nur noch ungenügend ausgeprägt. Sehr wenig Dynamik. Mehrmales Ballverlust. Mehrmales Absteigen von der Langbank.	6