



Kompetenztest – Wie fit bin ich?

Ziel: Die Schüler absolvieren verschiedene Übungen zur Überprüfung ihrer allgemeinen sportmotorischen Leistungsfähigkeit (= Lernstandsdiagnose).

Material: 4 Sprossenwände, 4 Langbänke, 4 Turnmatten, Gymnastikbälle für $\frac{1}{4}$ der Schüler, mindestens 20 verschiedene Wurfgegenstände (nicht zu schwer und nicht zu hart, z. B. Softbälle, Tennisbälle, Gummiringe, Leibchen mit einem Knoten in der Mitte), Reifen für $\frac{3}{4}$ der Schüler, 4 Hütchen, 4 Tücher (zum Verbinden der Augen), 4 Stoppuhren (oder Smartphones)

Theoretischer Hintergrund

Die **allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit** wird durch die konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) und die koordinativen Fähigkeiten (Rhythmusgefühl, Reaktions-, Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit) bestimmt. Bei fast allen sportlichen Handlungen kommen mehrere dieser motorischen Teilfähigkeiten zum Tragen. So werden beispielsweise beim Schrittweitsprung Schnelligkeit und Rhythmusgefühl (Anlauf), Schnellkraft (Absprung), Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit (z. B. gleichzeitiger Arm- und Beineinsatz), Umstellungsfähigkeit (vom Laufen zum Springen) und Orientierungsfähigkeit vorausgesetzt. Auch in den Ballsportarten werden sowohl konditionelle als auch koordinative Fähigkeiten abverlangt. Der geschickte Umgang mit dem Ball (Ballgefühl) ist ein zusätzlicher Indikator für den sportlichen Ist-Zustand eines Schülers.

Das aktuelle Leistungsniveau eines Schülers kann mithilfe **sportmotorischer Tests** ermittelt werden. Um zu einem eindeutigen Ergebnis zu kommen, müssen allerdings zahlreiche Übungen durchgeführt werden. Da im Sportunterricht aber die Mittel beschränkt sind und auch die Zeit begrenzt ist, muss hier der Test möglichst einfach ausfallen.

Eine **Lernstandsdiagnose**, wie sie im folgenden Stundenbeispiel beschrieben ist, sollte gleich zu Beginn des Schuljahres stattfinden. Sie bietet dem Lehrer die Möglichkeit, das Leistungsniveau sowohl der einzelnen Schüler als auch der gesamten Klasse kennenzulernen. Dies kann dann bei der weiteren Unterrichtsplanung entsprechend berücksichtigt werden (z. B. bei den Überlegungen für ein differenziertes Lernangebot). Den Schülern geben die Testergebnisse einen Überblick über den individuellen Fitnessstand bzw. über mögliche Defizite. Wird der Test während oder am Ende des Schuljahres erneut absolviert, kann eine mögliche Veränderung des Leistungsstands ermittelt werden, die dann ggf. auch in die Benotung mit einfließen kann.

Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen Schiffe versenken



Als Spielfeld dient das Volleyballfeld, das mit 4 Hütchen markiert wird. Es werden 4 gleichstarke Gruppen gebildet. Die Schüler der Gruppe 1 sind die Piraten. Jeder Pirat hat einen Gymnastikball (= Kanonenkugel). Die Schüler der restlichen Gruppen bewegen sich jeweils in einem Reifen, den sie auf Hüfthöhe halten (= Schiff), frei auf dem Spielfeld (= offenes Gewässer). Die Piraten versuchen nun, die Schiffe zu versenken, indem sie ihre Gymnastikbälle von oben durch die Reifen ihrer Mitschüler fallen lassen. Die Schiffsführer versuchen, zu flüchten und ihre



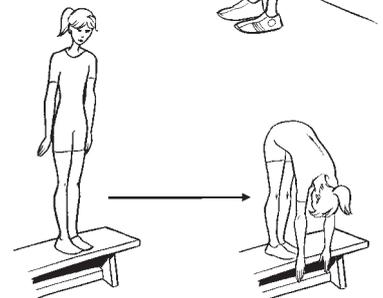
2. Erarbeitung Praxis

Die Schüler finden sich wieder in ihren 4 Gruppen vom Beginn der Stunde ein. Die Übungen werden von der gesamten Klasse nacheinander ausgeführt, gestartet wird bei Übung 1. Der Lehrer erklärt und demonstriert vor jeder Übung die korrekte Bewegungsausführung.

Die Übungen 1–7 werden immer von jeweils 4 Schülern, d. h. einem Schüler aus jeder Gruppe, gleichzeitig ausgeführt. Anschließend sind die nächsten 4 Schüler an der Reihe, bis alle die Übung absolviert haben. Die Übung 8 kann von 2 Gruppen gleichzeitig ausgeführt werden.

Die Schüler, die bei einer Übung gerade nicht getestet werden, unterstützen die Lehrkraft, indem sie ihre Mitschüler beobachten, auf eine korrekte Ausführung der Übung achten und, falls nötig, die Zeit messen. Nach der Ausführung nennen sie dem Lehrer die Ergebnisse. Der Lehrer notiert die Ergebnisse in dem Testbogen.

- **1. Übung Klimmzughang (Kraft):** Die Schüler klettern an der Sprossenwand so weit nach oben, bis sie die oberste Sprosse im Ristgriff mit gebeugten Armen fassen können. Die Nase ist in etwa auf Höhe der obersten Sprosse. Auf das akustische Signal des Lehrers nehmen die Schüler ihre Füße von der unteren Sprosse, sodass sie an der Sprossenwand hängen. Die Arme bleiben gebeugt. Ziel ist es, möglichst lange in genau dieser Position zu verharren. Entfernt sich die Nase mehr als 10 cm von der obersten Sprosse (nach oben oder nach unten) oder stützen sich die Schüler mit den Knien oder Füßen ab, ist der Durchgang beendet. Die Mitschüler stoppen die Zeit.
- **2. Übung Wandsitz (Kraft):** Die Schüler stellen sich mit etwa einem Schritt Abstand mit dem Rücken an die Wand. Sie rutschen langsam an der Wand nach unten in den „eingefrorenen Sitz“. Fuß- und Kniegelenke sowie das Hüftgelenk bilden jeweils einen Winkel von 90°, der Rücken bleibt gerade und an der Wand. Der Kopf lehnt ebenfalls an der Wand, der Blick ist nach vorne gerichtet. Die Hände ruhen auf den Knien. Ziel ist es, möglichst lange in genau dieser Position zu verharren. Wird diese Position erkennbar verlassen, ist der Durchgang beendet. Die Mitschüler stoppen die Zeit.
- **3. Übung Rumpfvorbeuge (Beweglichkeit):** Die Schüler stellen sich mit geschlossenen Füßen so auf die Langbank, dass die Zehenspitzen mit der Längskante der Langbank abschließen. Die Schüler beugen ihren Oberkörper in der Hüfte nach vorne unten, die Arme werden nach unten gestreckt. Die Beine bleiben gerade, die Knie sind durchgestreckt. Ziel ist es, mit den Fingerspitzen möglichst weit nach unten zu kommen.
- **4. Übung Pendellauf (Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit):** Die Schüler stellen sich an der Grundlinie des Volleyballfelds in der Hochstartposition (leicht gebückter Stand) auf. Auf das akustische Signal des Lehrers sprinten die Schüler zur Mittellinie des Volleyballfelds, wenden dort und sprinten wieder zurück zur Grundlinie. Beim Wenden müssen beide Hände den Boden hinter der Linie kurz berühren. Die Schüler laufen die Strecke insgesamt 4-mal, möglichst in Höchstgeschwindigkeit. Die Mitschüler stoppen die Zeit.
- **5. Übung Mittelkreis finden (Orientierungsfähigkeit):** Die 4 Schüler verteilen sich auf die 4 Ecken des Volleyballfelds. Sie setzen sich mit dem Rücken zum Mittelkreis vor das Hütchen, ihre Augen sind verbunden. Auf das akustische Signal des Lehrers stehen die Schüler auf, drehen sich um und versuchen, langsam in Richtung Mittelkreis zu laufen. Die Schüler werden dabei jeweils von einem Mitschüler aus der Gruppe begleitet, der lediglich vor möglichen Hindernissen warnt. Er darf keine Tipps geben, wo sich der Mittelkreis befindet. Vermutet der „blinde“ Schüler, dass er den Mittelkreis erreicht hat, setzt er sich auf den Boden. Ziel ist es, den Mittelkreis zu finden.
- **6. Übung Ball werfen und fangen (Ballgefühl, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit):** Die Schüler werfen einen Gymnastikball mit beiden Händen senkrecht in die Luft, führen während der Flugphase des Balles eine 360°-Drehung aus (ganze Körperdrehung) und fangen dann den Ball wieder. Jeder Schüler hat drei Versuche. Die Mitschüler zählen die gelungenen Versuche und achten dabei auf eine saubere Ausführung. Der Versuch gilt als nicht bestanden, wenn die Drehung nicht ganz zu Ende gebracht oder der Ball nicht gefangen wird. Vor Beginn der Übung hat jeder Schüler einen Probeversuch.





Beurteilen und bewerten

	Übung	Klimmzug- hang		Wandsitz		Rumpf- vorbeuge				
		W: über 15 Sekunden M: über 20 Sekunden	W: 5-15 Sekunden M: 8-20 Sekunden	W: unter 5 Sekunden M: unter 8 Sekunden	W: über 60 Sekunden M: über 80 Sekunden	W: 30-60 Sekunden M: 40-80 Sekunden	W: unter 30 Sekunden M: unter 40 Sekunden	Mit den Fingerspitzen deutlich über die Zehen	Mit den Fingerspitzen bis zu den Zehen und knapp davor	Mehr als 5 cm von den Zehen entfernt
Namen	Punkte: → Gesamtpunkte: ↓	☺ +1	☹ 0	☹ -1	☺ +1	☹ 0	☹ -1	☺ +1	☹ 0	☹ -1
Carina	+2	+1			0			+1		
Susanne	-1		0				-1		0	
Melina	0	+1			0					-1
Sanela	+2			-1	+1			+1		
Alice	-1		0				-1	+1		

Der Lehrer legt für seine Klasse einen Diagnosebogen (für die Klassen 5 und 6 siehe S. 6, für die Klassen 7-10 siehe S. 7) an. Jede Übung wird je nach erbrachter Leistung entsprechend bepunktet (+1 ☺, 0 ☹, -1 ☹). Der Normwert bzw. das Bewertungskriterium für die erzielte Leistung ist für jede Übung aufgelistet. Bei einigen Übungen wird dabei im Geschlecht unterschieden (W = weiblich, M = männlich).

Hat ein Schüler alle Übungen absolviert, werden alle Punkte addiert. Die Gesamtpunktzahl schließlich gibt eine allgemeine Auskunft über die sportmotorische Leistungsfähigkeit des Schülers: Liegt die Gesamtpunktzahl unter 0 Punkte, sind erste Defizite zu erkennen, ab -4 Punkte sogar erhebliche. Über 0 Punkte sind die Leistungen überdurchschnittlich, ab +6 Punkte ausgezeichnet.

Sind die Gesamtpunkte aller Schüler bestimmt, können die Leistungen innerhalb der Sportgruppe miteinander verglichen werden.

Sollen die Ergebnisse des Tests mit in die Benotung einfließen, erhalten die Schüler für ihre erzielten Punkte eine Ziffernote. Ein möglicher Notenschlüssel findet sich unterhalb der Tabelle.



Aufwärmprogramm: Lauf-ABC

Fußgelenksarbeit (Skipping)



Ein Bein leicht anheben, Knie leicht beugen (max. 45°), vorderen Fußballen aufsetzen, dann Ferse aufsetzen, Arme schwingen im Rhythmus gegengleich mit, anfangs langsame Schrittfrequenz, dann steigern

Lockerer Lauf vorwärts



Langsamer, lockerer Lauf, auf das Signal des Lehrers abwechselnd mit der rechten und der linken Hand Richtung Boden greifen, Oberkörper dabei nach vorne neigen

Kniehebelauf



Langsamer bis sehr schneller Lauf (Geschwindigkeit kann variieren), Knie beim Laufen so weit wie möglich nach oben ziehen, Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich mit

Seitgalopp



Seitlicher Nachstellschritt, Arme schwingen vor dem Körper über Kreuz

Lockerer Lauf rückwärts



Langsamer, lockerer Lauf rückwärts, Blickrichtung entgegen der Laufrichtung (Kopf nicht in Laufrichtung drehen!), Arme kreisen mit

Anfersen



Schnelle Schrittfrequenz, Ferse zum Po führen, dann Fuß wieder aktiv nach unten führen, Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich mit

Hopserlauf



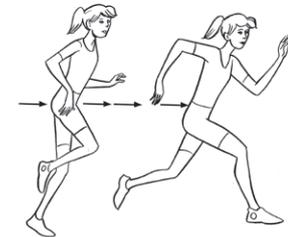
Von einem Bein abspringen, das andere Bein (Schwungbein) weit nach oben ziehen und anwinkeln, erst auf dem Absprungbein, dann auf dem Schwungbein landen, das sofort zum Absprungbein wird

Sprunglauf



Mit weiten Sprüngen laufen, dabei das Absprungbein kräftig abdrücken und das Schwungbein weit nach oben führen, Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich mit

Steigerungslauf



Lockerer Lauf, die Laufgeschwindigkeit wird (bis auf Höchstgeschwindigkeit) gesteigert