

# Testmanual 2016



## Inhalt

1. Materialbedarf.....	3
2. Aufbau des Speed4-Check.....	4
3. Ablauf .....	9
4. Speed4-Test .....	10
5. Standweitsprung.....	12
6. Sit-Up.....	13
7. Rumpftiefbeuge .....	15
8. Messung der Körperdaten .....	16
9. 6-Min-Lauf .....	17

## 1. Materialbedarf

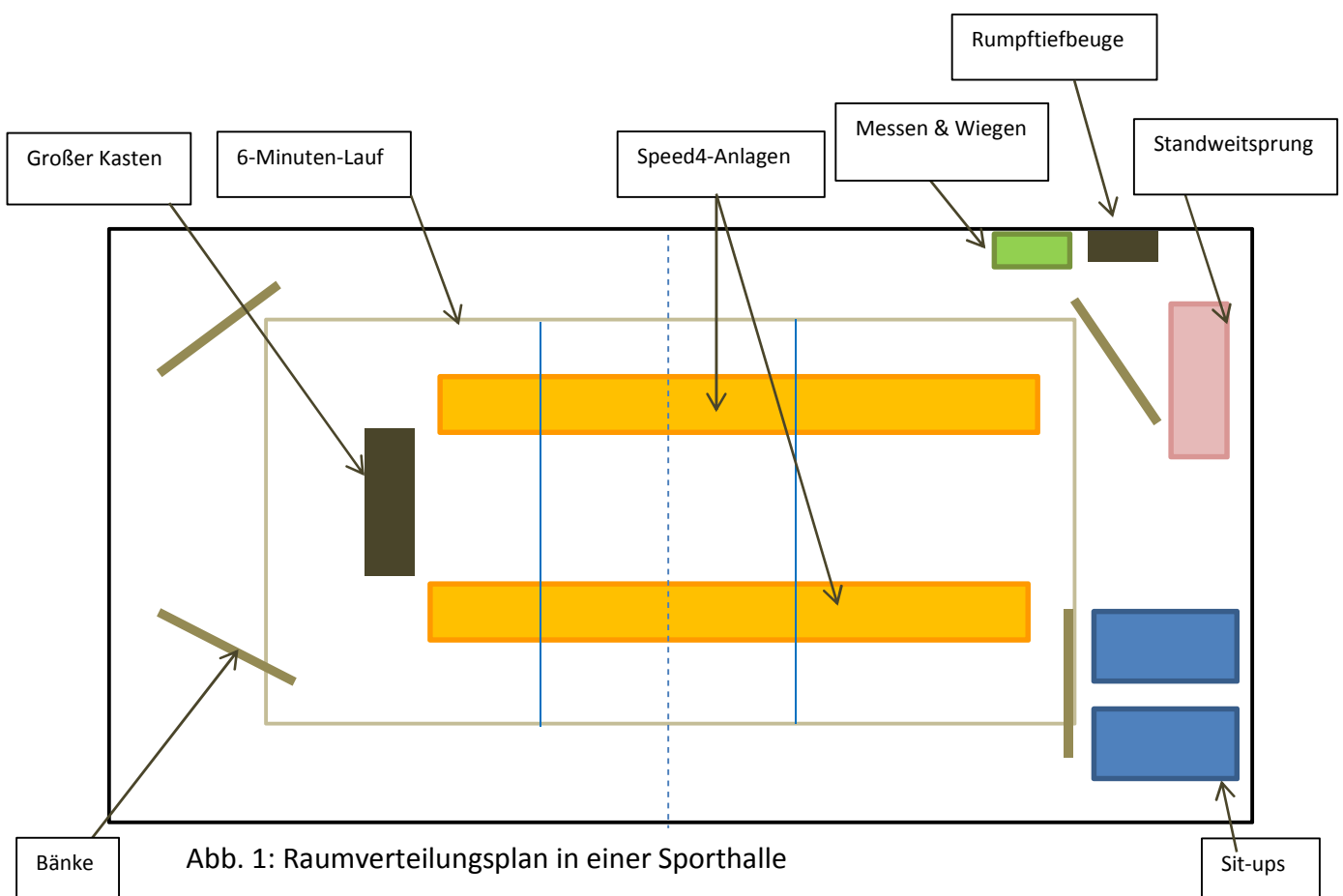
- 3 Stoppuhren
- 2 Speed4- Anlagen
- 1 Waage
- Klebeband
- 4 Kugelschreiber
- Listen für den 6min-Lauf
- Markierungsleibchen (1-15 rot, 16-30 blau)
- Erfassungsbögen
- Datenblätter für die Klassen
- Ordner der jeweiligen Schule
- Zollstock / Messlatte (Körpergröße)
- 2 Turnmatten
- 2 große Kästen
- 1 kleiner Kasten
- 2 Maßbänder
- 4 Schreibbretter (Klemmbretter)
- 1 Locher
- 2 Tacker + Tackernadeln
- Speed4-Flyer + Poster
- 2 Speicherkarten

## 2. Aufbau des Speed4-Check

### 2.1. Aufteilung der Übungen in der Halle (siehe Abb. 1)

Raumbedarf: Einfachsporthalle

- Speed 4 Aufbau: zwei Stationen befinden sich in der Mitte der Halle innerhalb des Volleyballfeldes.
- Für Sit-Ups werden zwei Matten in einer Hallenecke ausgelegt.
- Beim Standweitsprung wird ein Maßband in einer anderen Hallenecke auf dem Hallenboden fixiert, das mit einem Klebestreifen am Anfang und alle 100 cm am Boden befestigt wird.
- Für die Rumpftiefbeuge (in der Ecke bei Standweitsprung, oder wenn möglich dort in einem Geräteraum), wird am Kastenoberteil eine Zentimeterskala befestigt.
- in der Ecke bei Standweitsprung, oder wenn möglich dort in einem Geräteraum der Halle, werden die Materialien für die Messung der Körperdaten (Personenwaage, Zollstock) aufgebaut.



## 2.2. Aufbau Speed4-Parcours (siehe Abb. 2)

Die Anlage wird innerhalb des Volleyballfeldes aufgebaut. Dazu wird mittig am Start ein großer Kasten aufgestellt (Abb. 1), auf dem die Speed4-Bedienmodule platziert werden. Rechts und links neben dem Kasten werden die Startlinien aufgeklebt.

(Zu beachten: Kinder müssen für ihren Auslauf bei Rückkehr vom Slalom genügend Platz haben und nicht durch den Kasten behindert werden!)

### 2.2.1 Aufbau der Lichtschranken

- Die erste Lichtschranke wird auf der vom Start aus gesehen zweiten, blauen Angriffslinie des Volleyballfeldes platziert.
- Von hier aus werden mit dem Maßband 10 m nach hinten (Richtung Kasten/Start) abgemessen, **markiert** und die zweite Lichtschranke aufgestellt.
- Dabei ist darauf zu achten, dass der hintere Fuß des Senders auf der Markierung bzw. Absprunghinie platziert wird. Der Sender der Lichtschranke steht immer innen im Parcours und somit der Reflektor außen.

WICHTIG: Der Abstand zwischen den Lichtschranken muss genau 10 m betragen und sowohl die Platzierung des Senders als auch die des Empfängers der jeweiligen Lichtschranke wird mit Klebeband markiert.

### 2.2.2 Ausrichtung der Startlinie

- Von der zweiten Lichtschranke aus, werden 50 cm in Richtung Kasten abgemessen.
- Hier wird nun die Startlinie so aufgeklebt, dass die Vorderkante des Klebestreifens die 50 cm Marke darstellt.

### 2.2.3 Aufbau der Hütchen

- Hütchen 1: Die **Vorderkante** des ersten Hütchens steht 20 cm von der Startlinie entfernt. (Hier wird wieder ab der Nullmarkierung gemessen d.h. von der Vorderkante des Klebestreifens der Startlinie)
- Hütchen 2-7: Nun wird von der Startlinie aus alle 2 m ein Hütchen aufgestellt und markiert. Die Hütchen werden diesmal mit der **Hinterkante** an die 2 m, 4 m, 6 m, 8 m, 10 m und 12 m Markierung gestellt.

WICHTIG: Alle Hütchen werden nach dem Ausmessen mit Klebeband markiert.

### 2.2.4 Aufbau Ampel

- Die Ampelanlage wird 1,5 m hinter der Markierung des letzten Hütchens aufgebaut (also steht die Ampelanlage 13,50 m von der Startlinie entfernt).

### 2.2.5 Anschluss der Speed4- Anlage

- Sowohl am Bedienteil, den Lichtschraken sowie der Ampel befinden sich an den Anschlüssen Pfeile, welche markieren, wo der Kabeleingang bzw. der Kabelausgang ist. Alle oben genannten Geräte werden mit den beigefügten Kabeln verbunden, dabei wird das kürzeste Kabel dazu verwendet das Bedienteil mit der Lichtschrake zu verbinden.

### 2.2.6 Ausrichten der Lichtschraken

- Nachdem die Speed4-Anlage verkabelt ist, werden die Lichtschraken ausgerichtet.
- Dazu wird die Anlage angeschaltet und im Bedienmodul wird auf „Lichtschraken ausrichten“ gedrückt.
- Die Lichtsensoren müssen zum Reflektor ausgerichtet werden. Sobald das Signal zurückkommt, leuchtet es an der Rückseite des Sensors rot.

### **2.2.7 Inbetriebnahme der Speed4- Anlage**

- Nach dem Einschalten der Speed4-Anlage muss zunächst vom Testleiter die richtige Schulnummer der Schule ausgewählt werden.
- Danach wird die Klassenbezeichnung eingetragen. Die Bezeichnung ist immer eine zweistellige Zahl, wobei die erste Zahl für die Jahrgangsstufe steht (2 für die Kinder einer zweiten Klasse) und die zweite Zahl für die Klasse (1=a, 2=b usw.) steht. So bezeichnet zum Beispiel die „32“ als Klassenbezeichnung die Klasse 3b. Diese Klassenbezeichnungen werden bei jeder Klasse auch auf dem Datenblatt eingetragen.

#### **WICHTIG:**

**Beim Aufbau der Anlage ist auf absolute Genauigkeit zu achten.**

**Schon kleine Ungenauigkeiten verfälschen das gesamte Testergebnis!!!**

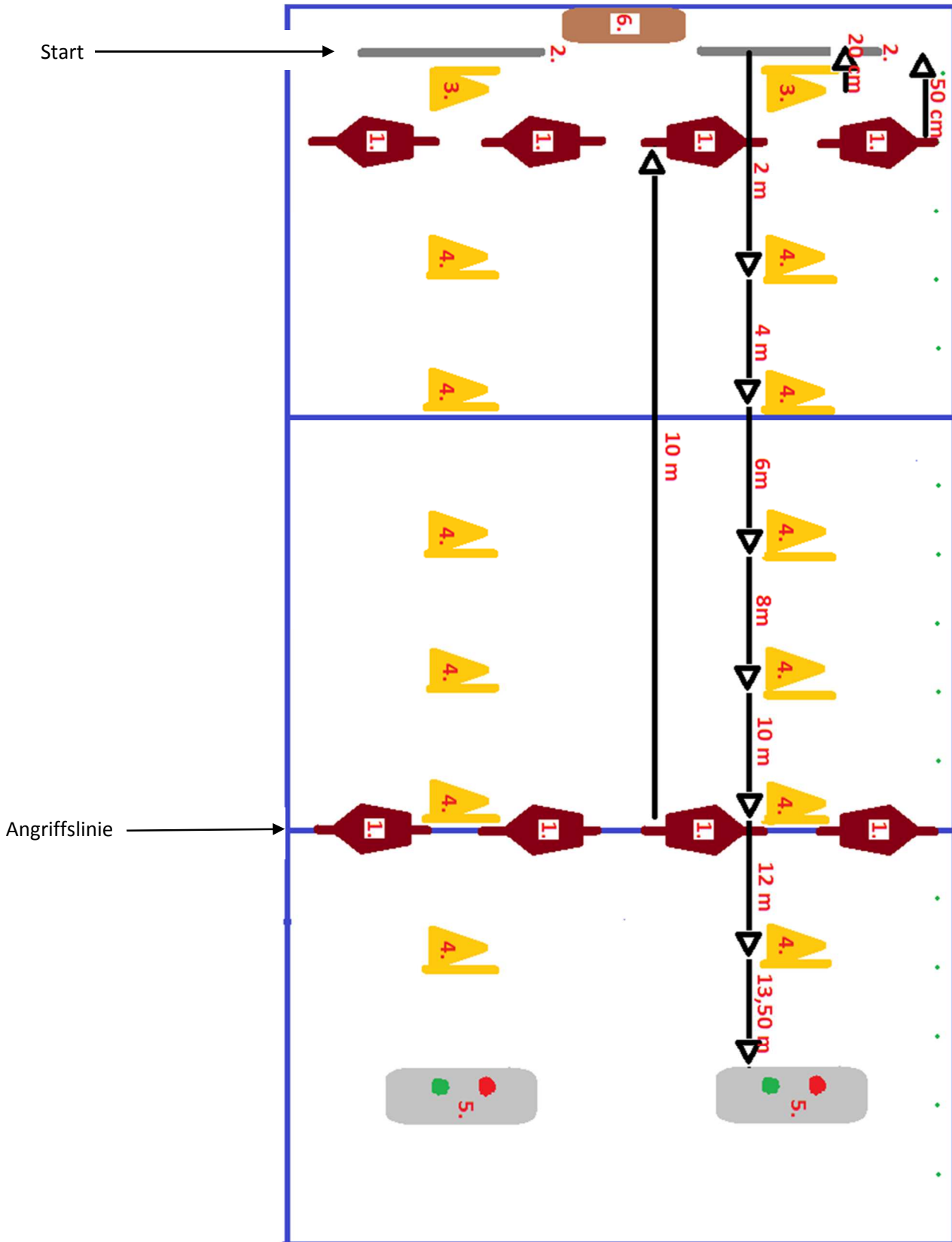


Abb.2: Aufbau des Speed4- Parcours

1. Lichtschranken , 2. Startlinien, 3. Hütchen 1, 4. Hütchen 2-7, 5. Ampeln, 6. Bedienmodule auf dem Kastenoberteil. (Die Abstände in der Abbildung sind nicht exakt maßstabsgetreu dargestellt!)



### 3. Ablauf

Zeitbedarf: 60 min pro Klasse

Personenbedarf: 4 Personen (1 Testleiter + 3 Testhelfer)

#### 3.1 Vorbereitung und Begrüßung (5 min):

- Der Testleiter erhält von dem/der Klassenlehrer/in das Datenblatt der Klasse und die Einverständniserklärungen samt Fragebögen und Testbögen.
- Die Kinder versammeln sich, kommen in die Halle und setzen sich auf die Bänke an der Speed4 Anlage und werden begrüßt.
- Nun werden die Kinder aufgerufen und erhalten ihr Markierungsleibchen, ein Testhelfer erfasst auf den Testbögen die Nummer des jeweiligen Kindes. Wichtig: Danach werden die Markierungsleibchen nicht mehr ausgezogen oder getauscht! Die Nummer ist auf der Brust!

Zu beachten: Eine Hälfte der Klasse erhält rote Markierungsleibchen und die andere Hälfte blaue (Nummern 1-15 bzw. 16-30).

*Beispiel: Eine Klasse mit 20 Kindern. Es werden die Leibchen 1-10 und 16-25 verwendet.*

- Die Klasse wird nach der Nummernreihenfolge in vier Gruppen eingeteilt, die von je einem Testhelfer betreut werden.

#### 3.2 Durchführung (50 min):

In Klammern die ungefähr verfügbare Zeit pro Übung in Minuten

Gruppe 1:	Gruppe 2:	Gruppe 3:	Gruppe 4:
1. <b>Speed 4 (20)</b> 2. Sit-Up (10) 3. Standweitsprung, Rumpftiefbeuge, Messen/Wiegen (10) 4. 6-Min-Lauf (10)	1. <b>Speed 4 (20)</b> 2. Standweitsprung, Rumpftiefbeuge, Messen/Wiegen (10) 3. Sit-Up (10) 4. 6-Min-Lauf (10)	1. Standweitsprung, Rumpftiefbeuge, Messen/Wiegen (10) 2. Sit-Up (10) 3. <b>Speed 4 (20)</b> 4. 6-Min-Lauf (10)	1. Sit-Up (10) 2. Standweitsprung, Rumpftiefbeuge, Messen/Wiegen (10) 3. <b>Speed 4 (20)</b> 4. 6-Min-Lauf (10)

- Der Speed4- Test wird parallel zu den Übungen Sit-Up und Standweitsprung, Messen/Wiegen und Rumpftiefbeuge durchgeführt.
- Während der Übungen ist darauf zu achten, dass die Testpersonen in der Nummern- Reihenfolge auf der Bank an der Station sitzen.
- Den 6-Min-Lauf absolvieren alle Gruppen zusammen.
- Vor dem 6-Min-Lauf störende Materialien in die Mitte der Halle verstellen und Gefahrenstellen wie Bänke, Taue, Seile, Ketten aus der Nähe der Laufstrecke entfernen bzw. entsprechend sichern.

### **3.3 Verabschiedung (5 min):**

- Einsammeln der Markierungsleibchen (in der korrekten Reihenfolge)
- Austeilen der Flyer
- Verabschiedung der Kinder

## **4. Speed4-Test**

### **4.1 Testziel**

Messung der Schnelligkeit (Koordination): **Reaktion**, **Antritt**, **Wende**, **Slalom**

### **4.2 Testaufbau**

Siehe oben Punkt 2.2 (Speed4-Aufbau) sowie Abb. 2 und Abb. 3

### **4.3 Testaufgabe und Durchführung (siehe Abb. 3)**

Die Testperson steht an der Startlinie und blickt auf die Ampel. Der Testhelfer drückt nun „Start“ auf dem Bedienmodul. Jetzt wird die Ampel entweder rechts oder links grün. Die Testperson muss nun so schnell wie möglich reagieren und in die richtige Richtung laufen (Beispiel: Wird die Ampel links grün, muss die

Testperson links am ersten Hütchen vorbeilaufen; läuft die Testperson an der falschen Seite vorbei, ist der Versuch ungültig und wird abgebrochen).  
Nach dem Start läuft die Testperson gerade bis zum letzten Hütchen und im Slalom um die Hütchen wieder zurück.



Abb. 3 Speed4-Lauf

#### 4.4 Testanweisung an die Kinder

*„An dieser Station lauft ihr durch unseren Speed4-Parcours. Das hier ist die Startlinie. Ihr stellt Euch mit beiden Füßen nebeneinander hinter die Startlinie und guckt Richtung Startampel. Die Startampel ist jetzt noch rot. Wenn ich gleich „Start“ drücke, springt die Ampel auf grün. Die Ampel wird entweder rechts oder links grün. Wird sie links grün, müsst ihr links am ersten Hütchen vorbei. Wird sie rechts grün, dann rechts vorbei. Wichtig ist, dass ihr dann so schnell wie möglich loslauft. Ihr lauft dann bis zum letzten Hütchen, dreht dort um und lauft dann im Zick-Zack um die Hütchen zurück ins Ziel.“*

(An dieser Stelle bei sehr jungen Kindergruppen gegebenenfalls ein Mal demonstrieren.)

#### **4.5 Messwertaufnahme**

Die Testpersonen sollen mindestens 3 Mal laufen. Die Zeiten werden per Hand auf dem Erfassungsbogen eingetragen und zudem auf der Speicherkarte in der Speed4-Anlage gespeichert. Der beste Lauf wird später gewertet und die Gesamtzeit deshalb auf dem Erfassungsbogen im rechten Kasten noch einmal vermerkt.

#### **4.6 Umgang mit den Ergebnis-Bons und den Flyern**

Bevor ein Kind das erste Mal läuft, wird auf einen Flyer der Name des Kindes geschrieben. Nach dem Lauf wird ein Ergebnis-Bon mit der Zeit des Kindes ausgedruckt und in den Flyer gepackt. Die Bons von den nächsten Läufen werden auch in den Flyer gepackt. Deshalb ist es wichtig, dass das Kind den Flyer immer wieder mitbringt. Hat ein Kind alle Läufe absolviert, werden die Flyer eingesammelt und dem/der Lehrer/in übergeben, da die Flyer sonst häufig vom Kind verloren werden. Der Lehrer verteilt die Flyer nachher wieder an die Kinder.

## **5. Standweitsprung**

### **5.1 Testziel**

Messung der Kraft (Schnellkraft) der unteren Extremitäten

### **5.2 Testaufbau**

In einer Hallenecke wird parallel zu einer Hallenwand mit einem Abstand von mindestens 100 cm zur rückseitigen Wand eine ca. 60 cm lange Markierung (Absprunglinie) am Boden angebracht, mit der ein Maßband am Boden befestigt wird. In der Mitte der Absprunglinie wird im rechten Winkel eine Quermarkierung angebracht. An der Absprunglinie beginnt das Maßband bei 0 cm, alle folgenden 100 cm wird das Maßband mit einer Klebestreifen-Markierung fixiert. Über das Ende des Maßbandes (bei ca. 3 m) wird ein kleiner Kasten zum Schutz gestellt.

### **5.3 Gerätebedarf**

Holzstab bzw. Schreibbrett (als Ablesehilfe), Maßband, Klebeband, kleiner Kasten.

#### **5.4 Testaufgabe und Durchführung**

Die Testperson steht mit den Fußspitzen hinter der Absprunglinie („Nulllinie“) mit paralleler Fußstellung und soll versuchen, aus dem Stand beidbeinig so weit wie möglich zu springen. Die Landung soll gleichfalls beidbeinig erfolgen. Bei der Landung darf kein Körperteil (meist Füße, Po, Hände) nach hinten ausstellen, fallen oder greifen. Eine Vorwärtsbewegung nach der korrekten Landung ist erlaubt, allerdings muss auch dann an der Stelle der Ferse des hinteren gelandeten Beines gemessen werden. Die Kinder haben **zwei Versuche** direkt hintereinander. Fehlerhafte Durchführungen werden wiederholt. Es sollen zwei gültige Wertungsversuche erzielt werden. Der Testleiter demonstriert zuvor einen Sprung.

#### **5.5 Testanweisung für die Kinder**

*„Hier sollt ihr aus dem Stand so weit springen, wie ihr könnt. Stellt euch dazu hinter der Absprunglinie auf, holt mit den Armen Schwung und springt dann mit beiden Beinen gleichzeitig so weit, wie ihr könnt. Ihr müsst schnell und kräftig abspringen. Achtet bei der Landung darauf, dass ihr stehen bleibt und nicht nach hinten fallt, greift oder tretet. Ihr habt zwei Versuche direkt hintereinander.“*

#### **5.6 Messwertaufnahme**

Gemessen wird die gesprungene Weite von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes. Zur Messung legt der Tester den Holzstab/die Schreibunterlage an der hinteren Ferse an und liest die Weite zentimetergenau am Maßband ab. Gewertet wird später der bessere der zwei Versuche.

## **6. Sit-Up**

### **6.1 Testziel**

Messung der Kraft (Kraftausdauer) der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

### **6.2 Testaufbau**

Die Versuchsperson liegt in Rückenlage auf einer Matte. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander auf den Boden gestellt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ca. 80 bis maximal 90 Grad betragen. Die Füße werden vom Tester festgehalten, damit sie sich nicht vom Boden lösen können. Die

Versuchspersonen halten ihre Hände so, dass die Daumenspitzen hinter den Ohrläppchen „eingeklemmt“ werden und die anderen Fingerspitzen der Hand die Schläfen berühren. Die nichtaktiven Kinder sitzen auf einer Matte oder Bank.

### 6.3 Gerätebedarf

Stoppuhr, Matte.

### 6.4 Testaufgabe und Testdurchführung

Die Versuchsperson soll innerhalb von **40 Sekunden** möglichst viele Sit-Ups durchführen. Die Testperson hebt den Oberkörper an (möglichst Wirbelsäule „aufrollen“; gerades Aufrichten der Wirbelsäule ist aber auch gültig), bis die Ellenbogen die Knie bzw. die Oberschenkel berühren, bzw. zumindest möglichst nah daran/daneben kommen (Abstand maximal ca. 3 cm, Schulterblätter müssen sich dabei deutlich vom Boden gelöst haben). Dann legt sie den Oberkörper so weit ab, bis die Schulterblätter gerade wieder Bodenkontakt haben. Der Testleiter demonstriert zuvor die richtige Durchführung. Der Testleiter zählt die korrekten Wiederholungen, die nichtaktiven Kinder dürfen nicht das Zählen übernehmen, aber gegebenenfalls mitzählen.

### 6.5 Testanweisung für die Kinder

*„An dieser Station sollt ihr innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Sit-Ups durchführen. Ihr legt Euch dazu auf den Rücken und stellt die Füße an, so wie ich es Euch zeige. Ich halte euch dann an den Füßen fest. Ihr nehmt die Fingerspitzen an die Schläfen und den Daumen hinter das Ohrläppchen. Nun rollt ihr Euch so weit auf, bis ihr mit Euren Ellenbogen die Knie oder Oberschenkel berührt. Rollt dann wieder ab, bis Eure Schulterblätter Bodenkontakt haben. Nun rollt ihr den Oberkörper wieder auf. Lasst den Oberkörper beim Abrollen nicht nach hinten fallen. Das Startkommando lautet „Fertig - Los!“.*

### 6.6 Messwertaufnahme

Die Anzahl der Sit-Ups in **40 Sekunden** wird vom Tester gezählt. Die Testperson soll während der Übungsdurchführung daran erinnert werden, in normaler Art und Weise weiter zu atmen. Außerdem ist darauf zu achten, dass beim Anheben nicht die Hände hinter den Kopf genommen werden und nicht mit den Händen im Nacken oder am Kopf gezogen wird. Es werden nur die Wiederholungen gezählt, die korrekt durchgeführt wurden (berühren die Ellenbogen nicht ganz die Knie, aber entspricht die Ausführung dem Punkt 6.4., wird dies gezählt, aber auch gleichzeitig mit dem Hinweis „ganz hoch“ oder „bis zu den Knien“



korrigiert). Es wird auch gewertet, wenn nicht auf- und abgerollt wird, sondern mit geradem Rücken aufgerichtet und abgelegt wird.

## 7. Rumpftiefbeuge

### 7.1 Testziel

Messung der Beweglichkeit der Körperrückseite (Rückenmuskeln, ischiocrurale Muskulatur).

### 7.2 Testaufbau

Parallel zu einer Hallenwand wird auf das Kastenoberteil eines Sprungkastens eine Vorrichtung mit Zentimeterskala angebracht. Auf Höhe der Standfläche befindet sich der Messwert 30. Die Zentimeterskala zeigt Werte von ca. 8 cm (oben) bis 52 cm (unten) an. Die Versuchsperson steht ohne Schuhe auf dem Kastenoberteil hinter der Messvorrichtung. Die Zehenspitzen berühren die Rückseite der Skala (senkrecht Brett der Vorrichtung); die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt.

Die nichtaktiven Kinder stehen mit nackten Füßen bzw. in Socken (bei kalter Jahreszeit) auf einer Matte.

### 7.3 Gerätebedarf

Oberteil eines Sprungkastens, Mess-Skala, Matte.

### 7.4 Testaufgabe und Testdurchführung

Die Versuchsperson soll aus dem Stand mit gestreckten Beinen an der Messskala mit den Händen möglichst weit nach unten kommen. Die Testperson steht auf dem Kastenoberteil (ohne Schuhe) und beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab und bewegt die Hände entlang der Skala möglichst weit nach unten. Die Beine bleiben immer gestreckt, beide Hände werden parallel nach unten geführt. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren und der zwei Sekunden gehalten werden kann (etwas „Nachschieben“ ist erlaubt), unter Zuhilfenahme des Schreibbrettes, abgelesen. Der limitierende Faktor ist hier i. d. R. die ischiocrurale Muskulatur an der Oberschenkel-Rückseite. Deshalb darauf achten, wenn die Beine im Kniegelenk nicht mehr vollständig gestreckt sind.

### 7.5 Testanweisung für die Kinder

*„Bei diesem Test soll Eure Beweglichkeit im Hüftgelenk überprüft werden. Stellt Euch dazu auf den Kasten. Die Beine (Knie) müssen ganz gestreckt sein, die Zehenspitzen sind an der Kante des (senkrechten) Brettes. Beugt Euch dann vor und schiebt die Hände an der Messlatte entlang so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig dabei ist, dass ihr Eure Beine gestreckt lasst! Wenn es in den Knien/ Kniekehlen ganz weh tut, hört ihr auf.“*

### 7.6 Messwertaufnahme

Der Testleiter notiert den erreichten Skalenwert (der zwei Sekunden gehalten werden kann) jeder Testperson. Er soll auf eine langsame Übungsausführung und die gestreckten Beine achten.

## 8. Messung der Körperdaten

**Geräte:** Ein Zollstock, der an der Wand aufgeklebt wird; eine elektronische Körperwaage, Schreibbrett.

### 8.1 Körpergröße

Zur Messung der Körpergröße stellt sich das Kind ohne Schuhe mit dem Rücken an den **Zollstock**, der an der Wand befestigt ist: Füße an die Wand, Füße zusammen, Kopf an die Wand, Schreibbrett zum Ablesen auf den Kopf. Den Messwert auf 1 cm genau eintragen.

### 8.2 Gewicht

Zur Messung des Gewichts stellt sich das Kind ohne Schuhe mit leichter Bekleidung („Pullover und Trainingsjacken bitte ausziehen“) auf die **Waage** und das Gewicht erscheint nach einigen Sekunden. Waage außerhalb des Sichtfeldes der restlichen Gruppe (ggf. im Geräteraum o. ä.) positionieren. Den Messwert auf 100 g (eine Kommastelle) genau eintragen. Vermerk auf dem Erfassungsbogen, wenn „schwere Kleidung“ getragen wurde, wie Pullis, lange Hosen etc.

(Im EDV-Programm wird für die Kleidung später immer nur 500 g abgezogen).



## 9. 6-Min-Lauf

### 9.1 Testziel

Messung der Ausdauerleistung

### 9.2 Testaufbau (Abb. 4)

Die Laufstrecke führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9 x 18 m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten (an der Mittellinie des Volleyballfeldes) werden Markierungskegel aufgestellt. Es hat sich außerdem bewährt, diagonal Turnbänke im Innenraum an die Markierungskegel heranzustellen (ca. 20 cm Abstand), um ein Abkürzen zu verhindern. Eine Laufrunde hat somit die Länge von 54 Metern. Die Startlinie befindet sich am Anfang einer Stirnseite, die Kinder laufen gegen den Uhrzeigersinn.

Vorher störendes Material in die Mitte der Halle stellen/legen und Gefahrenstellen wie Bänke, Taue, Seile, Ketten aus der Nähe der Laufstrecke entfernen bzw. entsprechend sichern.

Alle Kinder der Klasse werden zusammengerufen und setzen sich auf Bänke vor den erklärenden Testleiter.

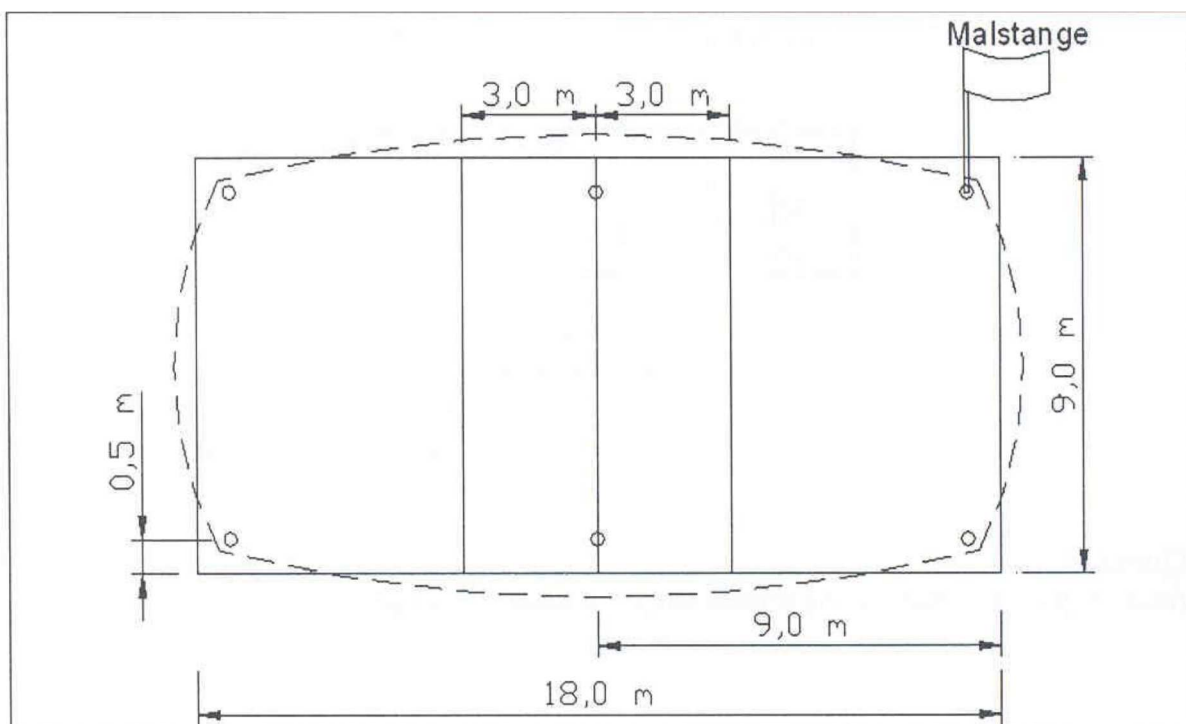


Abb. 4 6-min-Lauf

### 9.3 Gerätebedarf

Sechs Markierungskegel, (vier Bänke), Stoppuhr, Laufliste.

### 9.4 Testaufgabe und Testdurchführung

Die Kinder sollen das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen bis ca. 15 Personen (ggf. mit zwei etwa gleich großen Gruppen bis max. 12-13 Personen an den diagonal gegenüberliegenden Ecken starten). In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Wenn möglich, wird jede Minute laut angesagt. Unmittelbar nach Ablauf der sechs Minuten (Kommando: „Stopp!“) bleibt jede Versuchsperson stehen und setzt sich dort auf den Boden. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, gibt ein Helfer die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor. Das vorgegebene Tempo liegt hier je nach Alter bei ca. 20 sec pro Runde (oder 22, 20, 18 sec für 2., 3. bzw. 4. Klasse).

### 9.5 Testanweisung für die Kinder

*„Bei diesem Test sollt ihr sechs Minuten dauerlaufen. Stellt Euch dazu hinter der „Startlinie“ auf. Ich werde die ersten beiden Runden mit Euch laufen. Solange ich mitlaufe, darf mich keiner überholen. Danach höre ich auf, ihr lauft in Eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Aber nicht anfangen zu rasen; Ihr sollt schließlich sechs Minuten durchhalten, d. h. Ihr lauft ca. 20 Runden, wenn ihr mein Tempo durchhaltet. Wem das Tempo zu schnell ist, der darf etwas langsamer, aber in seinem schnellsten „Dauerlauftempo“, weiterlaufen. Die letzte Minute sage ich Euch an. Wenn die Zeit abgelaufen ist, rufe ich laut „Stopp“. Dann müsst ihr dort stehen bleiben, wo ihr gerade seid und setzt Euch genau dort auf den Boden. Das Startkommando lautet: „Fertig - los!“*

### 9.6 Messwertaufnahme

Der Messwert für jede Versuchsperson ist die in sechs Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet. Für die Messwertaufnahme werden pro Lauf zwei Tester benötigt. Ein Tester gibt dem Schreiber nach jeder Runde die Nummer der Versuchspersonen an, wenn diese die Startlinie durchlaufen. Die Tester stehen/sitzen im Innenfeld auf Höhe der

Startlinie an/auf einer Turnbank. Die Ansage der Nummern sollte laut und deutlich, maximal in „Dreierpäckchen“ erfolgen. Nummern i. d. R. immer bereits ansagen, wenn die Kinder auf die „Zielgerade“, also auf die Längsseite vor der Startlinie, einbiegen.

Die Anzahl der Runden und die Rest-Meter, die nach Ablauf der 6 Minuten durch Abschreiten der Strecke für jedes Kind einzeln ermittelt werden, auf dem Erfassungsbogen eintragen.