

## Sportmotorische Tests optimieren den Unterricht

Auf der Grundlage vieler bislang publizierter Testverfahren haben die Sportlehrkräfte der Ludwig-Uhland-Schule im Schuljahr 2006/2007 einen sportmotorischen Test an der Schule installiert, der immer zu Beginn des Schuljahres in den Klassenstufen 1, 3 und 5 durchgeführt wird. Hierbei werden die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, die zusammenfassend als körperliche Leistungsfähigkeiten bezeichnet werden, gemessen und bewertet.

Die Sportlehrkräfte können anhand der Ergebnisse zum einen den aktuellen Leistungsstand der Kinder feststellen, frühzeitig Bewegungsauffälligkeiten erkennen und entsprechende Unterrichts- und Trainingsmaßnahmen optimal und individuell auf die körperlichen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler abstimmen. Zum anderen kann durch die mehrmalige Durchführung dieses Tests die Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit festgehalten werden. Durch diese Verlaufsdiagnose können dann Rückschlüsse über die Leistungsentwicklung und somit auch über die Effektivität des Sportunterrichts gezogen werden.



Die Testaufgabe „20m-Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit.



Bei der Testaufgabe „Liegestütz“ wird die Kraftausdauer der oberen Extremitäten überprüft.



Das „Balancieren Rückwärts“ überprüft die Koordination bei Präzisionsaufgaben. Die Balancierbalken sind zwischen 3 und 6 cm breit.



„Stand and Reach“ testet die Rumpfbeweglichkeit bzw. die Dehnfähigkeit.



Die Koordination unter Zeitdruck wird durch das „Seitliche Umsetzen“ überprüft.



Zum Schluss wird in einem „6-Minuten-Lauf“ die aerobe Ausdauer gemessen.