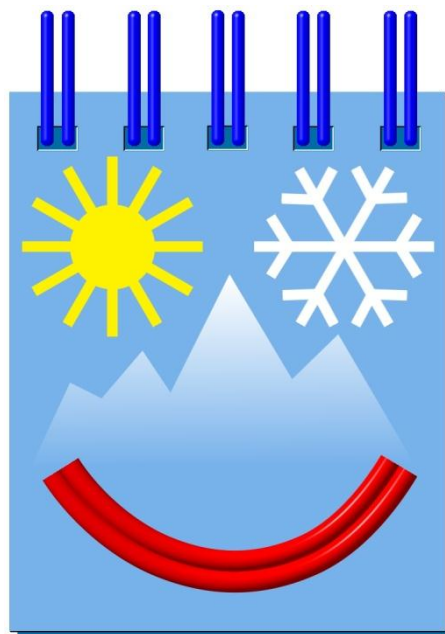


**Sportmotorischer Eignungstest**  
**zur Aufnahme an eine**  
**Partnerschule des Wintersports**

**PZW**  
**(Partnerzentren des Wintersports)**

Stand: März 2013



Partnerschulen  
des  
Wintersports

# Sportmotorischer Eignungstest



## **Einleitung – Wichtige Informationen**

Der sportmotorische Eignungstest ermöglicht die Überprüfung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen der Wintersportlerinnen und -sportler im Rahmen des PZW-Projektes. Die erfolgreiche Teilnahme an diesem Test ist Voraussetzung für die Aufnahme der Schülerin / des Schülers in das -Projekt.

Der sportmotorische Eignungstest ist in jeder, nach üblichen Standards ausgerüsteten Turnhalle, durchführbar. Der abschließende 1000 m -Lauf sollte auf einer 400 m -Bahn durchgeführt werden. Die einzelnen Teststationen sind in der hier aufgeführten Reihenfolge zu absolvieren. Der Aufbau der verschiedenen Stationen sollte exakt nach den Anleitungen dieses Leitfadens erfolgen. Bei der Durchführung der Testaufgaben ist auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten. Teilnahmeberechtigt sind die Schülerinnen und Schüler der vierten Jahrgangsstufen. Am sportmotorischen Eignungstest dürfen nur körperlich gesunde Athletinnen und Athleten teilnehmen. Die Testpersonen müssen in einem gut erwärmten Zustand sein. Eine 10-15 minütige Erwärmung ist deshalb verbindlich. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Übungen/Stationen mit enger Trainingsbekleidung und Hallenturnschuhen durchgeführt werden (Beweglichkeitstest ohne Schuhe). Der Test ist für die Durchführung an einem Tag konzipiert.

Vor Beginn des Tests muss das Ergebnisprotokoll durch die Verantwortlichen soweit wie möglich vorbereitet werden.

## **Testübungen / Stationen:**

1. Schnelligkeit – 30 m Sprint
2. Beweglichkeit – Stand and Reach
3. Koordination – Gleichgewicht/Balance
4. Kraft – Jump and Reach
5. Kraft – Liegestütz
6. Kraft – Ellenbogenstütz
7. Kraft/Ausdauer – Beidbeinige Seitsprünge
8. Komplexer Gewandtheitstest – Parcours
9. Ausdauer – 1000 m -Lauf

Zur Ergebnisbeurteilung und -erfassung verwenden Sie bitte das vorbereitete Ergebnisprotokoll. Der Sportmotorische Eignungstest ist bei bis zu zwei roten Balken bestanden, ab dem dritten roten Balken gilt der Test als nicht bestanden.

# Sportmotorischer Eignungstest



## 1. Schnelligkeit – 30 m Sprint

### **Testanordnung/-aufbau:**

#### *Lichtschrakenanlage:*

Die Start-Lichtschrake ist für eine optische Unterstützung an einer Markierungslinie auszurichten. Vor der Startmarkierung mit der Lichtschrake wird in einer Entfernung von 7 m eine weitere Markierung angebracht (als Startpunkt für den fliegenden Start). Die Ziel-Lichtschrake wird genau 30 m entfernt an einer Markierungslinie aufgestellt. Nach der Ziel-Lichtschrake ist darauf zu achten, dass die Athletin / der Athlet genügend Platz für den Auslauf zur Verfügung hat. Dieser Test ist auf festem Boden (Hallenboden oder Laufbahn) durchzuführen.

#### *Stoppuhr:*

-> siehe Testanordnung/-aufbau Lichtschrakenanlage, nur ohne Start- und Ziel-Lichtschrake -> Mit der Stoppuhr muss möglichst genau an den entsprechenden Markierungen die Zeit gestartet bzw. gestoppt werden.

### **Durchführung:**

Der Start ist fliegend und erfolgt ohne Kommando. Die Startposition wird dem Athleten frei zur Wahl gestellt. Startpunkt ist die Markierung, welche sich 7 m vor der Start-Lichtschrake bzw. der Zeitstartmarkierung befindet. Die Sportlerin / Der Sportler durchläuft die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.

**Versuche:** 1 Versuch

**Messgröße:** Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden  
(Bsp.: 4,58 Sek.)

**Helfer:** 1 Helfer (für die Messwerterfassung)

**Material:** Lichtschrakenanlage (Start- und Zielschrake) oder Stoppuhr, Maßband, Kreidestift/Klebeband und/oder Stangen/Hüttchen für die Markierungen

### **Bildliche Testveranschaulichung:**



# Sportmotorischer Eignungstest



## 2. Beweglichkeit – Stand and Reach

### **Testanordnung/-aufbau:**

Die Athletin / Der Athlet führt diesen Test ohne Schuhe durch. Mess-Nullpunkt ist die Kleinkastenoberkante. Nach unten verlaufen die Plus-Werte und nach oben die Minus-Werte. Die Messung muss genau senkrecht zum Boden erfolgen.

### **Durchführung:**

Die Testperson steht auf dem Kleinkasten. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne und die Hände werden hängend soweit wie möglich nach unten geführt. Die Beine sind geschlossen und vollkommen gestreckt. Die längste Zehenspitze schließt mit dem Kleinkasten ab. Die maximal erreichte Dehn-/Endposition muss von der Testperson mind. drei Sekunden gehalten werden. Nun muss der Messwert genau erfasst werden. Es ist auf eine korrekte Ausführung zu achten!

**Versuche:** 1 Versuch

**Messgröße:** Bewegungsweite in Zentimeter (Bsp.: - 3,0 cm oder + 4,5 cm)

**Helfer:** 1 Helfer (für die Messwerterfassung)

**Material:** 1 Kleinkasten, Maßband/Messskala

### **Bildliche Testveranschaulichung:**



# Sportmotorischer Eignungstest



## 3. Koordination – Gleichgewicht/Balance

### **Testanordnung/-aufbau:**

Zum „Angehen“ wird eine umgedrehte Langbank aufgestellt. Darauf folgen drei Reckstangen, welche jeweils am Anfang und Ende auf einem Kleinkasten aufliegen (siehe Bilder unten). Die dritte Reckstange ist in der Mitte mit einer Markierung (z. B. Klebeband) zu versehen. Die Stationsbereiche müssen in einer Linie und nicht im Zickzack aufgebaut werden.

### **Durchführung:**

Die Athletin / Der Athlet geht zuerst über die umgedrehte Langbank zum „Angehen“ ohne Bewertung. Anschließend versucht die Schülerin / der Schüler balancierend die ersten beiden Reckstangen vorwärts am Stück zu überwinden. Der zweite Kasten (= Stangenaufgabe) darf nicht berührt werden. Der dritte Kasten kann sie / er kurz zum Pausieren nutzen. Die Schülerin / Der Schüler hat die Station überdurchschnittlich bewältigt, wenn sie / er mit beiden Beinen auf dem vierten Kasten steht. -> **Wichtig:** Auf den Reckstangen darf nicht gelaufen werden.

Ob die Schülerin / der Schüler seine Füße längs oder quer aufsetzt darf sie / er selbst entscheiden. Es gibt insgesamt nur zwei Versuche. Wer beim Überqueren der ersten beiden Stangen abstürzt, muss mit seinem zweiten Versuch von vorne beginnen. Nur wer die ersten beiden Reckstangen ohne Fehlversuch überwindet, kann bei der 360°- Drehung (an der Markierung) auf der dritten Reckstange seinen zweiten Versuch einsetzen. Sie / Er darf dafür auf dem insgesamt dritten Kasten wieder beginnen.

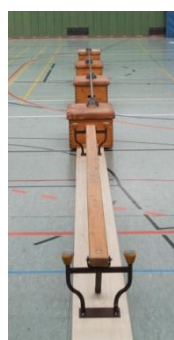
**Versuche:** insgesamt 2 Versuche (detaillierte Beschreibung ist unter dem Punkt Durchführung zu finden)

**Messgröße:** Anzahl der Absolvierungsbereiche der Station

**Helfer:** 1 Helfer (für die Messwerterfassung)

**Material:** 1 Langbank, 4 Kleinkästen, 3 Reckstangen, Markierung (z. B. Klebeband) in der Mitte der dritten Reckstange für die Drehung

### **Bildliche Testveranschaulichung:**



# Sportmotorischer Eignungstest



## 4. Kraft – Jump and Reach

### Testanordnung/-aufbau und Durchführung:

Die Schülerin / Der Schüler steht seitlich neben einer Hallenwand und ohne Unterlage auf dem Hallenboden. Im aufrechten Stand mit gestreckten sowie geschlossenen Füßen und gestrecktem Arm wird die maximale Reichhöhe bei direktem Körperkontakt zur Hallenwand ermittelt und markiert/notiert. Aus einer Hockposition ca. 90° Kniewinkel springt der Schüler (ohne Ausholbewegung = Squat Jump) so hoch wie möglich und berührt am möglichst höchsten Punkt die Hallenwand. Dieser Punkt wird erneut markiert. Die Differenz zwischen diesen beiden Markierungen ist die Sprunghöhe der Sportlerin / des Sportlers.

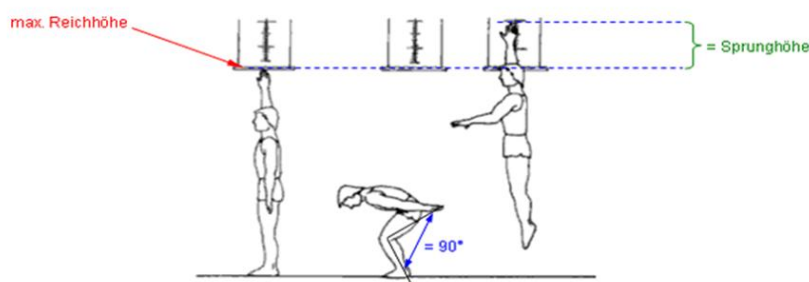
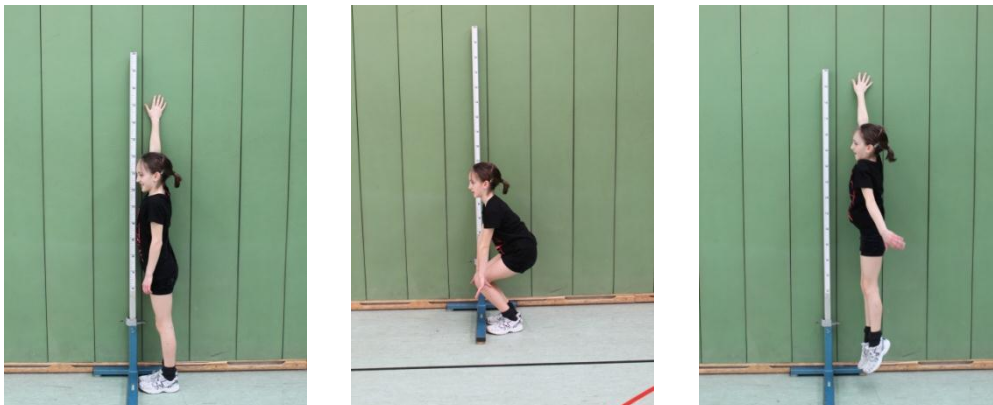
**Versuche:** 3 Versuche und der Beste zählt

**Messgröße:** Differenz zwischen den beiden Markierungen in Zentimetern (Bsp.: 29,0 cm) -> wichtig: Ausgangs-/Reichhöhe exakt ermitteln

**Helfer:** 1 Helfer (für die Messwerterfassung)

**Material:** Maßband/Meterstab

### Bildliche Testveranschaulichung:



# Sportmotorischer Eignungstest



## 5. Kraft – Liegestütz

### **Testanordnung/-aufbau:**

In der Ausgangsposition sind die Hände schulterbreit und eine Handbreite vor das höhenverstellbare Hürdenelement zu setzen. Die Finger zeigen nach vorne. Der Körper sowie die Arme sind gestreckt (Knie-, Hüftgelenk, Rücken und Hals bilden eine Linie -> zur Einhaltungskontrolle und Sicherstellung der Position wird hier eine Hürdenstange auf die Körperrückseite der Testperson gelegt -> siehe Bild unten). Der Blick der Testperson richtet sich kontinuierlich Richtung Boden. Das Hürdenelement wird auf eine Höhe von 12 cm eingestellt.

### **Durchführung:**

Nun beugt und streckt die Athletin / der Athlet die Arme. Der Kopf muss die Querstange des Hürdenelements berühren. Der ganze Körper und der Kopf bleiben dabei gestreckt. Es wird die Anzahl der technisch sauber ausgeführten Liegestütze an einem Stück bzw. ohne Unterbrechung (keine großen Pausen) gewertet, d. h. dass die Athletin / der Athlet einen gleichmäßigen Rhythmus einhalten muss.

-> **Wichtig: Auf die Ausführungsqualität ist zu achten!**

**Versuche:** 1 Versuch

**Abbruchkriterien:** Die korrekte Ausführungsposition kann nicht mehr eingehalten werden. Die Hürdenstange auf der Körperrückseite der Testperson fällt hinunter oder das Gesäß kann den Kontakt zur Hürdenstange auf der Körperrückseite nicht mehr aufrechterhalten.

Der Kopf wird nicht mehr gerade bzw. in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten oder es kann kein Kontakt mehr zur Hürdenquerstange mit dem Kopf hergestellt werden.

Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr.

Ein gleichmäßiger Rhythmus kann nicht mehr eingehalten werden.

**Achtung:** Es werden max. 2 Verwarnungen in Bezug auf eine unkorrekte und/oder zeitverzögerte Ausführung ausgesprochen.

Bei einem dritten Verstoß wird abgebrochen.

**Messgröße:** Anzahl der Wiederholungen

**Helfer:** 2 Helfer (für die Messwerterfassung und die Fehlerkontrolle)

**Material:** 1 verstellbares Hürdenelement, 1 Hürdenstange

### **Bildliche Testveranschaulichung:**



# Sportmotorischer Eignungstest



## 6. Kraft – Ellenbogenstütz

### **Testanordnung/-aufbau:**

Zu dieser Übung werden ein verstellbares Hürdenelement und eine Turnmatte benötigt. Für die Ausgangsposition wird die Hürdenhöhe je nach den Proportionen/Konstitutionen des Kindes eingestellt. Dazu nimmt die Teilnehmerin / der Teilnehmer einmal die Ausgangsposition ein. Hier wird auch die Hürdenquerstange so angepasst, dass sie sich im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule befindet (siehe Bilder unten). Zudem muss sichergestellt werden, dass zu jeder Zeit der Übungsausführung die Lendenwirbelsäule Kontakt zur Hürdenquerstange hält. Dabei sind die Oberarme vertikal, die Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt (Knie-, Hüftgelenk, Rücken und Hals bilden eine Linie -> Ausgangsposition muss vor Testbeginn einmal eingenommen werden, um die Hürde einzustellen). Der Blick der Testperson richtet sich kontinuierlich Richtung Boden.

### **Durchführung:**

Auf Kommando des Testleiters nimmt die Testperson die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Die Füße müssen im Rhythmus von ca. einer Sekunde wechselseitig ca. 5 cm angehoben werden, die Knie bleiben dabei gestreckt. Kann der Teilnehmer den Kontakt zur Hürdenquerstange nicht mehr aufrechterhalten oder den Rhythmus nicht einhalten, gibt der Testleiter maximal zwei Verwarnungen. Sobald der Teilnehmer die Knie abstellt, den Kopf abstützt oder den Bauch auf den Boden legt, wird der Test ebenso abgebrochen und die Zeit notiert.

**Versuche:** 1 Versuch (Ausgangsposition soll/muss zuvor einmal getestet werden bzw. eingenommen werden)

**Abbruchkriterien:** siehe Text Durchführung

**Achtung:** Bei unkorrekter Ausführung max. 2 Verwarnungen.

**Messgröße:** Zeit in Minuten und Sekunden (z. B. 1,23 Min.)

**Helfer:** 2 Helfer (für die Messwerterfassung und die Fehlerkontrolle)

**Material:** 1 Turnmatte, 1 verstellbares Hürdenelement, Stoppuhr

### **Bildliche Testveranschaulichung:**





# Sportmotorischer Eignungstest



## 7. Kraft/Ausdauer – Beidbeinige Seitsprünge

### **Testanordnung/-aufbau und Durchführung:**

Die Athletin / Der Athlet steht seitlich zur 20 cm hohen Hürde (siehe Bild) direkt auf dem Boden. Auf ein Startkommando des Testers muss die Sportlerin / der Sportler versuchen durch beidbeiniges und seitliches überspringen der Hürde möglichst viele Wiederholungen (1 WH = hin und zurück) zu bewältigen.

**Versuche:** 1 Versuch (falls die Hürde umfällt, ist ein komplett neuer zweiter Versuch erlaubt)

**Achtung:** Es zählen nur beidbeinige u. seitlich gesprungene Wiederholungen.

**Messgröße:** Anzahl der Wiederholungen (1 WH = hin und zurück) in 45 Sek. (und 20 cm Hürdenhöhe)

**Helfer:** 2 Helfer (für die Messwerterfassung und die Fehlerkontrolle)

**Material:** 1 verstellbares Hürdenelement, Stoppuhr, Maßband/Meterstab

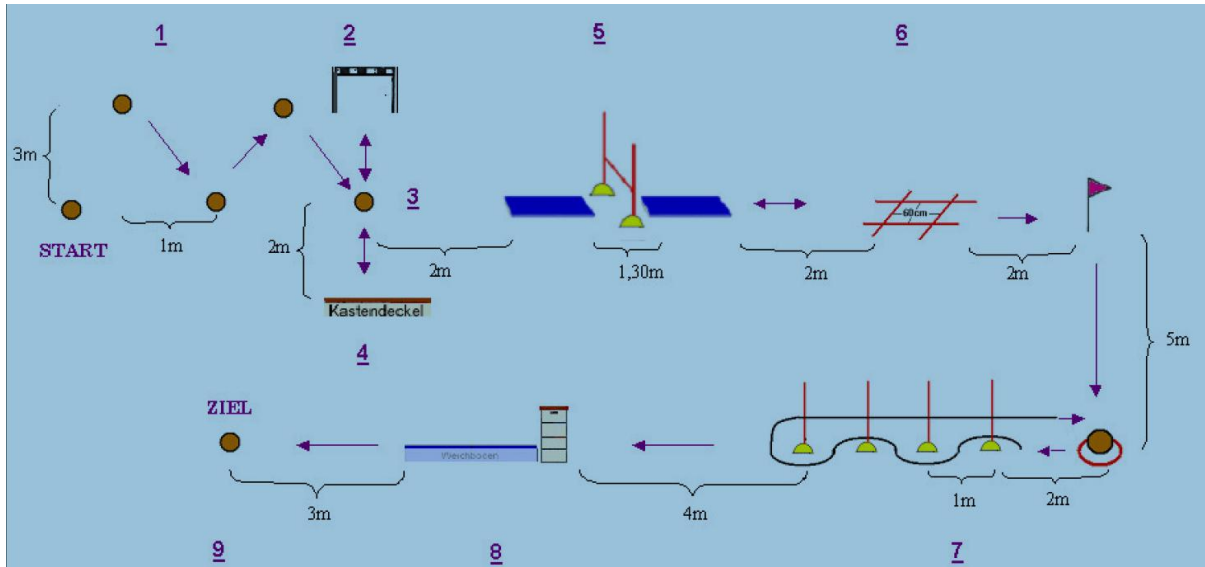
### **Bildliche Testveranschaulichung:**



# Sportmotorischer Eignungstest

## 8. Komplexer Gewandtheitstest – Parcours

### Testanordnung/-aufbau:



### Durchführung:

<u>Trainingsmittel</u>	<u>Durchführung</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Medizinbälle</li> <li>- 1 Kastenoberteil</li> <li>- 1 Kasten</li> <li>- 2 höhenverstellbare Hürden</li> <li>- 2 Bodenmatten</li> <li>- 1 Weichbodenmatte</li> <li>- aus 4 Einzelstäbe mit Klicker oder Klebeband ein Quadrat (Seite 60cm) bauen</li> <li>- 1 Wendemarkierung</li> <li>- 1 Reifen</li> <li>- 4 Hürdenständer</li> <li>- Klebeband</li> <li>- Maßband</li> <li>- Stoppuhr</li> </ul>	<p><b>Start:</b>  <b>Startposition:</b> der Schüler berührt den ersten Medizinball mit der Hand  <b>Startkommando:</b> Fertig – Pfiff</p> <p><b>1 Medizinbälle</b>          → Zick Zack – Lauf, Bälle mit 1Hand berühren,</p> <p><b>2 1 Hürde (Höhe kann sich jeder Schüler individuell einstellen)</b>          → Überspringen, unterkriechen</p> <p><b>3 Medizinball</b>          → Medizinball berühren (insgesamt 3x: vor Hürde, nach Hürde, nach Kastendeckel)</p> <p><b>4 Kastenoberteil</b>          → Aufspringen Blickrichtung nach vorne – zur Innenseite beidbeinig abspringen - beidbeinig aufspringen – zur Außenseite beidbeinig abspringen – beidbeinig aufspringen – dann zurück zum Medizinball und berühren</p> <p><b>5 Matte, Hürde (50cm Höhe), Matte</b>          → Rolle vorwärts - Hürde mit halber Drehung überspringen - Rolle rückwärts – halbe Drehung</p> <p><b>6 Stäbequadrat</b>          → Beidbeiniges Sternspringen: Hinten - Mitte – Seite rechts – Mitte – Vorne – Mitte – Seite links – Mitte – Hinten</p> <p><b>7 Medizinball (2kg) in Gymnastikreifen, Hürdenständer</b>          → Slalomrollen: Den in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball mit Händen oder Füßen im Slalom um die Hürdenständer rollen und gerade zurück wieder in den Ring deponieren          → Slalomlauf: um Hürdenständer (ohne Ball)</p> <p><b>8 4teiliger Kasten, 1 Weichbodenmatte</b>          → Kasten überqueren</p> <p><b>9 Ziel: Medizinball</b>          → Die Zeit stoppt, wenn das Gesäß den Ball berührt  <b>Jeder Fehler wird mit 1 Sekunde Zeitaufschlag bestraft</b>  <b>Fehler:</b> Med.bälle werden nicht berührt, Hürden oder Markierungen umwerfen (Berührung erlaubt), falsche Sprungfolgen, Slalomrollen: Ball verliert Bodenkontakt</p>
<p>Bewertung: Zeit in Sekunden</p> <p>1 Versuch</p> <p>Tipp: Positionen der Bälle, Hürden, ... mit Klebeband markieren</p>	

# Sportmotorischer Eignungstest



## 9. Ausdauer – 1000 m - Lauf

### **Testanordnung/-aufbau:**

Der 1000 m -Lauf erfolgt auf einer 400 m -Bahn. Die Mädchen und Jungs starten jeweils in einer Gruppe zusammen.

### **Durchführung:**

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Strecke wird in maximaler Geschwindigkeit ohne Pause durchlaufen.

**Versuche:** 1 Versuch

**Messgröße:** Zeit in Minuten und Sekunden (z. B. 4,12 Min.),

**Helfer:** Anzahl der Helfer ist abhängig von der Größe des Starterfeldes (z. B. Starter, Zeitnehmer, Zielrichter, Schreiber, ...)

**Material:** Startklappe, mind. 2 Stoppuhren

### **Bildliche Testveranschaulichung:**



1000 m

# Sportmotorischer Eignungstest



## Impressum

Herausgeber:  
Bayerischer Skiverband e.V.  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München



in Zusammenarbeit mit dem  
Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT)  
Marschnerstraße 29  
04109 Leipzig

