

Hinweise zur Durchführung des MT 1 im Projekt Sportplatz Kommune

Vorbemerkung

Der Motorische Test (MT1) besteht aus 8 Testaufgaben und deckt die gesamte Palette der Motorischen Fähigkeiten ab. Es wird empfohlen, den gesamten Test durchzuführen.

Es ist jedoch möglich, den Test in reduzierter Form oder auch nur einzelne Testaufgaben durchzuführen.

Um eine hinreichende Aussage zur motorischen Leistungsfähigkeit machen zu können, sollten mindestens vier Testaufgaben durchgeführt werden.

Ein Kompromiss, der sowohl inhaltliche als auch organisatorische Aspekte berücksichtigt, wäre die Durchführung folgender vier Testaufgaben: 20m-Sprint, Seitliches Hin- und Herspringen, Standweitsprung und 6-Minuten-Lauf.

Testaufgabe	Fähigkeit	Zeitaufwand (pro Person)	Bemerkung
20m-Sprint	Schnelligkeit	2 Min	Zwei Testleiter*innen benötigt
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination unter Zeitdruck	2 Min	
Rumpfbeuge	Beweglichkeit	2 Min	Rumpfbeugeschiene wird benötigt
Balancieren rückwärts	Koordination bei Präzisionsaufgaben	5 Min	Balancierbalken werden benötigt
Standweitsprung	Schnellkraft	1 Min	
Liegestütz	Kraftausdauer - obere Extremitäten	2 Min	
Sit-ups	Kraftausdauer - Rumpf	2 Min	
6-Minuten-Lauf	Ausdauer	10 Min	Bis zu 12 Probanden gleichzeitig

Checkliste

Vorbereitung

- Testgeräte organisieren. Für das Balancieren rückwärts und die Rumpfbeuge werden Spezialgeräte benötigt (s. Tabelle oben); für alle anderen Testaufgaben Standardmaterialien (Matte, Stoppuhr, Maßband, Pylonen).
- Testpersonal organisieren ► Schulungsvideos auf der Website zur Schulung nutzen
- Materialien zur Durchführung herunterladen und gekennzeichnete Textstellen anpassen
 - Auftragsverarbeitungsvertrag mit mb-mediasports
 - Anschreiben Schulen
 - Elterninformation mit Einwilligungserklärung (!)
- Die Testdurchführung planen (abhängig von der Anzahl der Testaufgaben und dem Testpersonal!)
- Einen Zugangscode zur Auswertungsplattform anfordern ► erhältlich über den Verein für Sport und Gesundheitsförderung am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), Lars Schlenker (lars.schlenker@kit.edu). Vom KIT wird auch der Testerfassungsbogen zugeschickt (ein Muster zur Ansicht ist auf der Website hinterlegt).

Durchführung

- Materialien müssen vorbereitet sein und die Einwilligungserklärungen aller Probanden vorliegen.
- Die Testaufgaben exakt nach den Vorgaben (s. Schulungsvideos) durchführen.

Nach der Testung

- Testergebnisse (Rohwerte) in die Online Auswertungsplattform eingeben, dafür muss der Auftragsverarbeitungsvertrag mit mb-mediasports abgeschlossen sein.
- Testauswertungen in geeigneter Form den Schulen (s. Muster „Expertenrückmeldung“) und Probanden (s. Muster „Urkunde“) rückmelden.