

Klaus Bös - Elke Opper - Alexander Woll - Reinhard Liebisch - Dieter Breithecker - Berthold Kremer

Das Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K) - Testmanual

Reihe: Fitness in der Grundschule – Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung

Inhaltsverzeichnis des Testmanuals

0	Inhaltsverzeichnis des Testmanuals	4
1	Einleitung	5
2	Motorische Fähigkeiten – Systematisierung und Messung	6
2.1	Systematisierung motorischer Fähigkeiten	6
2.2	Systematisierung von Testaufgaben - Einzeltests	9
3	Entwicklung des Karlsruher Testsystems für Kinder (KATS-K):	
	Beschreibung der Basisaufgaben motorischer Tests	9
3.1	Beschreibung der Pilotstudie	9
3.2	Beschreibung der Normierungsstichprobe	13
3.3	Zusammenstellung der Basisaufgaben	14
4	Das Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K) – Testbeschreibung der Basisaufgaben	17
4.1	Aerobe Ausdauer (AA)	17
4.1.1	Sechs-Minuten-Ausdauerlauf (6MIN-AA)	17
4.2	Kraftausdauer (KA)	20
4.2.1	Liegestütz (LS-KA)	20
4.2.2	Sit-up (SU-KA)	22
4.2.3	Matthiaß-Test (MT-KA)	25
4.3	Maximalkraft (MK)	27
4.3.1	Handkraftmessung (HK-MK)	27
4.4	Schnellkraft (SK)	30
4.4.1	Medizinballstoßen (MEDB-SK)	30
4.4.2	Standweitsprung (SW-SK)	32
4.5	Aktionsschnelligkeit (AS)	35
4.5.1	20-Meter-Lauf (20M-AS)	35
4.6	Koordination unter Zeitdruck (KZ)	37
4.6.1	Hindernislauf (HL-KZ)	37
4.7	Koordination bei Präzisionsaufgaben (KP)	40
4.7.1	Ball-Beine-Wand-Zielwurf (BBW-KP)	40
4.7.2	Zielwerfen an die Wand (ZIEL-KP)	42
4.7.3	Einbeinstand mit offenen Augen auf einer T-Schiene (EINB-KP)	45
4.8	Beweglichkeit (B)	47
4.8.1	Stand and Reach (SR-B)	47
5	Zusammenstellung von Testprofilen für die praktische Arbeit des Lehrers	51
5.1	AST (6-11 Jahre)	51
5.2	HAKI (6-11 Jahre)	55
6	Testerfassungsbogen	60
7	Literatur	65