

Testprotokoll

Erfassung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Haltung bei Kindern

13 Testaufgaben - Ausgewählte Testaufgaben - AST - HAKI

Testtermin:

Name, Vorname:

Geschlecht:

Junge

Mädchen

Geburtsdatum:

Geburtsjahr/-monat:

-

Körpergröße in cm:

Gewicht in kg (1 Dezimale):

,

Klasse / Gruppe

Anmerkungen

Erfassungsbogen für 13 Testaufgaben bzw. ausgewählte Testaufgaben

<i>Aerobe Ausdauer</i>		
6-Minuten-Lauf	Gemessen wird die in 6 Minuten zurückgelegte Strecke auf 5 Meter genau.	Anzahl der Runden _____ Runden x 54 m + Meter der letzten Runde _____ Gesamtstrecke (m) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<i>Kraftausdauer</i>		
Liegestütz	Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestützen in 40 Sekunden.	Anzahl <input type="text"/> <input type="text"/>
Sit-up	Anzahl der korrekt ausgeführten Sit-ups in 40 Sekunden.	Anzahl <input type="text"/> <input type="text"/>
Matthiaß-Test	Gemessen wird die Zeit (maximal 2 Minuten), in der die aktive Haltung beibehalten wird.	sec <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<i>Maximalkraft</i>		
Handkraftmessung	Angabe in Bar.	Rechte Hand <input type="text"/> , <input type="text"/> Linke Hand <input type="text"/> , <input type="text"/>
<i>Schnellkraft</i>		
Medizinballstoßen	Erreichte Weite des Stoßes in Zentimeter auf 10 Zentimeter genau; Medizinball 1kg.	1. Versuch: _____ cm 2. Versuch: _____ cm Bester Versuch (cm) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Standweitsprung	Entfernung von der Vorderkante der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes.	1. Versuch: _____ cm 2. Versuch: _____ cm Bester Versuch (cm) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<i>Aktionsschnelligkeit</i>		
20-Meter-Lauf	Zeit für 20 Meter auf 1/10 Sekunde genau.	1. Versuch: _____ sec 2. Versuch: _____ sec Bester Versuch (sec) <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>

<i>Koordination unter Zeitdruck</i>		
Hindernislauf	Benötigte Zeit für das korrekte Absolvieren des Parcours auf 1/10 Sekunde genau.	(sec) <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
<i>Koordination bei Präzisionsaufgaben</i>		
Ball-Beine-Wand-Zielwurf	Zwei Serien je 5 Versuche	S1 S2
	0 Pkt. Ball trifft nach Wurf nicht direkt die Wand 1 Pkt. Ball trifft die Wand wird nicht berührt keine rechtzeitige Drehung 2 Pkt. Ball trifft die Wand wird nicht berührt, aber rechtzeitige Drehung 3 Pkt. Bewegung wird in Grobform beherrscht, Ball wird berührt oder nach einem Bodenkontakt gefangen 4 Pkt. Ball wird ohne Bodenkontakt gefangen 5 Pkt. Ball wird gefangen ohne, dass der Platz verlassen wird	1. Versuch ____ ____ Punkte 2. Versuch ____ ____ 3. Versuch ____ ____ 4. Versuch ____ ____ 5. Versuch ____ ____ Summe ____ ____ Gesamtsumme (S1 + S2) <input type="text"/> <input type="text"/>
Zielwerfen an die Wand	Zwei Serien, je 5 Versuche	S1 S2
	0 Pkt. Kein Treffer 1 Pkt. Äußeres Quadrat 2 Pkt. Mittleres Quadrat 3 Pkt. Inneres Quadrat	1. Versuch ____ ____ Punkte 2. Versuch ____ ____ 3. Versuch ____ ____ 4. Versuch ____ ____ 5. Versuch ____ ____ Summe ____ ____ Gesamtsumme (S1 + S2) <input type="text"/> <input type="text"/>
Einbeinstand (T-Schiene)	Anzahl der Bodenberührungen des Nicht-Standbeines während einer Minute Einbeinstand. Bei mehr als 15 Kontakten in den ersten 30 Sekunden wird abgebrochen.	Anzahl <input type="text"/> <input type="text"/>
<i>Beweglichkeit</i>		
Stand and Reach	Werte (Zentimeter) oberhalb der Standfläche (des Nullpunktes) sind Negativwerte, unterhalb Pluswerte.	Vorzeichen / cm <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>

AST - Erfassungsbogen

1. 20-Meter-Lauf	Zeit für 20 Meter auf 1/10 Sekunde genau.	1. Versuch: _____ sec 2. Versuch: _____ sec <p style="text-align: right;">Bester Versuch (sec) <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/></p>																					
2. Zielwerfen an die Wand	Zwei Serien je 5 Versuche. 0 Pkt. Kein Treffer 1 Pkt. Äußeres Quadrat 2 Pkt. Mittleres Quadrat 3 Pkt. Inneres Quadrat.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"></th> <th style="width: 25%; text-align: center;">S1</th> <th style="width: 25%; text-align: center;">S2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____ Punkte</td> </tr> <tr> <td>2. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>3. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>4. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>5. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>Summe</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">Gesamtsumme (S1 + S2) <input type="text"/> <input type="text"/></p>		S1	S2	1. Versuch	_____	_____ Punkte	2. Versuch	_____	_____	3. Versuch	_____	_____	4. Versuch	_____	_____	5. Versuch	_____	_____	Summe	_____	_____
	S1	S2																					
1. Versuch	_____	_____ Punkte																					
2. Versuch	_____	_____																					
3. Versuch	_____	_____																					
4. Versuch	_____	_____																					
5. Versuch	_____	_____																					
Summe	_____	_____																					
3. Ball-Beine-Wand-Zielwurf	Zwei Serien je 5 Versuche 0 Pkt. Ball trifft nach Wurf nicht direkt die Wand 1 Pkt. Ball trifft die Wand wird nicht berührt keine rechtzeitige Drehung 2 Pkt. Ball trifft die Wand wird nicht berührt, aber rechtzeitige Drehung 3 Pkt. Bewegung wird in Grobform beherrscht, Ball wird berührt oder nach einem Bodenkontakt gefangen 4 Pkt. Ball wird ohne Bodenkontakt gefangen 5 Pkt. Ball wird gefangen ohne, dass der Platz verlassen wird	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"></th> <th style="width: 25%; text-align: center;">S1</th> <th style="width: 25%; text-align: center;">S2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____ Punkte</td> </tr> <tr> <td>2. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>3. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>4. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>5. Versuch</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>Summe</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">Gesamtsumme (S1 + S2) <input type="text"/> <input type="text"/></p>		S1	S2	1. Versuch	_____	_____ Punkte	2. Versuch	_____	_____	3. Versuch	_____	_____	4. Versuch	_____	_____	5. Versuch	_____	_____	Summe	_____	_____
	S1	S2																					
1. Versuch	_____	_____ Punkte																					
2. Versuch	_____	_____																					
3. Versuch	_____	_____																					
4. Versuch	_____	_____																					
5. Versuch	_____	_____																					
Summe	_____	_____																					
4. Hindernislauf	Benötigte Zeit für das korrekte Absolvieren des Parcours auf 1/10 Sekunde genau.	(sec) <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>																					
5. Medizinballstoßen	Erreichte Weite des Stoßes in Zentimeter auf 10 Zentimeter genau; Medizinball 1 kg.	1. Versuch: _____ cm 2. Versuch: _____ cm <p style="text-align: right;">Bester Versuch (cm) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>																					
6. Sechs-Minuten-Lauf	Gemessen wird die in 6 Minuten zurückgelegte Strecke auf 5 Meter genau	Anzahl der Runden _____ Runden x 54 m + Meter der letzten Runde _____ <p style="text-align: right;">Gesamtstrecke (m) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>																					

HAKI - Erfassungsbogen		
1. Matthiaß-Test	Gemessen wird die Zeit (maximal 2 Minuten), in der die aktive Haltung beibehalten wird.	Sekunden <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Liegestütz	Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestützen in 40 Sekunden.	Anzahl <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Stand and Reach	Werte (Zentimeter) oberhalb der Standfläche (des Nullpunktes) sind Negativwerte, unterhalb Pluswerte.	Vorzeichen / cm <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. Sit-up	Anzahl der korrekt ausgeführten Sit-ups in 40 Sekunden.	Anzahl <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. Einbeinstand (T-Schiene)	Anzahl der Bodenberührungen des Nicht-Standbeines während einer Minute Einbeinstand. Bei mehr als 15 Kontakten in den ersten 30 Sekunden wird abgebrochen.	Anzahl <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Anmerkungen