

## Inhaltsverzeichnis

	<b>VORWORT</b>	
<b>1.</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>DIE TESTAUFGABEN IM ÜBERBLICK</b>	<b>6</b>
	2.1 Grundlegende Systematik motorischer Fähigkeiten	6
	2.2 Einordnung der Testaufgaben in die Systematik motorischer Fähigkeiten	7
	2.3 In welcher Reihenfolge sollten die Testaufgaben durchgeführt werden?	8
	2.4 Welche Daten werden noch erhoben?	9
<b>3.</b>	<b>DIE TESTAUFGABEN IM DETAIL</b>	<b>10</b>
	3.1 Testaufgabe 1: 20 m-Sprint	10
	3.2 Testaufgabe 2: Standweitsprung	12
	3.3 Testaufgabe 3: Sit-ups	14
	3.4 Testaufgabe 4: Liegestütz	16
	3.5 Testaufgabe 5: Seitliches Hin- und Herspringen	18
	3.6 Testaufgabe 6: Balancieren rückwärts	20
	3.7 Testaufgabe 7: Rumpfbeuge	22
	3.8 Testaufgabe 8: 6-Minuten-Lauf	24
	3.9 Konstitution: Körpergröße und Körpergewicht	26
<b>4.</b>	<b>TESTDURCHFÜHRUNG</b>	<b>27</b>
	4.1 Checkliste Testmaterialien	27
4 2	Räumliche Voraussetzungen und Aufbau der Teststationen	28
	4 3 Organisation der Testdurchführung	29
<b>5.</b>	<b>TESTAUSWERTUNG UND ERGEBNISRÜCKMELDUNG</b>	<b>32</b>
	5.1 Testauswertung	32
	5.2 Materialien zur Testauswertung und zur Ergebnisrückmeldung	32
	5.3 Testauswertung – ein Beispiel	33
	5.4 Wissenschaftlicher Hintergrund der Normwerte	36
<b>6.</b>	<b>ANHANG</b>	<b>37</b>
	6 1 Erfassungsbogen	37
	6 2 Kinder-Urkunde (Kopiervorlage)	38
	6 3 BMI-Perzentilkurven	39
	6 4 Beispiel einer Normwerttabelle	41