

# Das Talentdiagnosesystem (TDS) des Deutschen Eishockey-Bundes e.V. (DEB e.V.)

Sportmotorische Tests  
im Kindesalter



# Das Talentdiagnosesystem des DEB im Kindesalter (sportmotorische Eingangstests im Kindesalter, Kinder ab 6 Jahren)

## Vorwort

Diese Broschüre soll den Eishockey-Vereinstrainern im Kinderbereich die Möglichkeit geben, über allgemeingültige sportmotorische Testverfahren (SMT) den allgemeinen aktuellen Trainingszustand zu beurteilen. Der Deutsche Eishockey Bund e.V. ist im Rahmen seiner Neuausrichtung POWERPLAY 26, zusammen mit den zuständigen Landesverbänden (LEV) und deren Trainern bestrebt, im Bereich der Talentrekrutierung und Talentdiagnose, den Vereinen und Vereinstrainern die inhaltlich bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen.

## Inhaltsverzeichnis

1. Aufgabenbereiche sportmotorischer Tests.....	Seite 3
2. Das Fähigkeitenmodell.....	Seite 4
3. Die Testbatterie des Deutschen Eishockey-Bundes e.V. (bis U14).....	Seite 4
3.1 Standweitsprung.....	Seite 5
3.2 20 m Sprint.....	Seite 6
3.3 Sit and Reach Test.....	Seite 7
3.4 Balancieren Rückwärts.....	Seite 9
3.5 Einbeinstand.....	Seite 11
3.6 Ballprellen.....	Seite 12
3.7 Seitliches Hin- und Herspringen.....	Seite 13
3.8 8-Minuten-Lauf.....	Seite 14
4. Normen und Auswertungstabellen.....	Seite 16
4.1 Standweitsprung.....	Seite 16
4.2 20 m Sprint.....	Seite 17
4.3 Sit and Reach Test.....	Seite 18
4.4 Balancieren Rückwärts.....	Seite 19
4.5 Einbeinstand.....	Seite 20
4.6 Ballprellen.....	Seite 22
4.7 Seitliches Hin- und Herspringen.....	Seite 23
5. Tabelle Testergebnisse.....	Seite 24



## 1. Aufgabenbereiche sportmotorischer Tests

Sportmotorische Tests (SMT) liefern für den Eishockeysport im Allgemeinen Erkenntnisse über Trainingszustand, Niveau der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, sowie alters- und geschlechtsspezifische Charakteristika des motorischen Entwicklungsstandes. Hierbei können Veränderungen von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten über einen längeren Zeitraum beobachtet werden, ebenso kann der physiologische Werdegang anhand messbarer Parameter evaluiert werden. Bis zu einem gewissen Punkt bieten SMT auch eine Art Erfolgskontrolle über die Wirksamkeit von Trainingsmaßnahmen. Darüber hinaus lässt sich eine ungefähre Vorhersage zukünftig zu erwartender Leistungen einzelner Spieler treffen. Die Ergebnisse aus den SMT können für die Talent- und Eignungsbestimmung und zur Selektion in Bezug auf die Talentförderung herangezogen werden.

*Warum ist es sinnvoll sportmotorische Tests durchzuführen?*

- Feststellung des aktuellen Leistungsstandes einer Altersgruppe
- Grobdiagnose von muskulären und koordinativen Schwächen und Stärken im Kindesalter
- Beurteilung des altersgerechten Trainingszustandes
- Evaluierung der sportmotorischen Fähigkeiten für den Eishockeysport

*Wo setzt der Deutsche Eishockey-Bund e. V. (DEB) sportmotorische Tests ein?*

- im Vereinssport als Analysemöglichkeit und Hilfestellung für den Vereinstrainer
- Talentsichtungen auf Landesebene durch die zuständigen LEV

*Welche Art von sportmotorischen Testverfahren nutzt der Deutsche Eishockey-Bund e. V.?*

- Einzeltests und mehrdimensionale Testbatterien

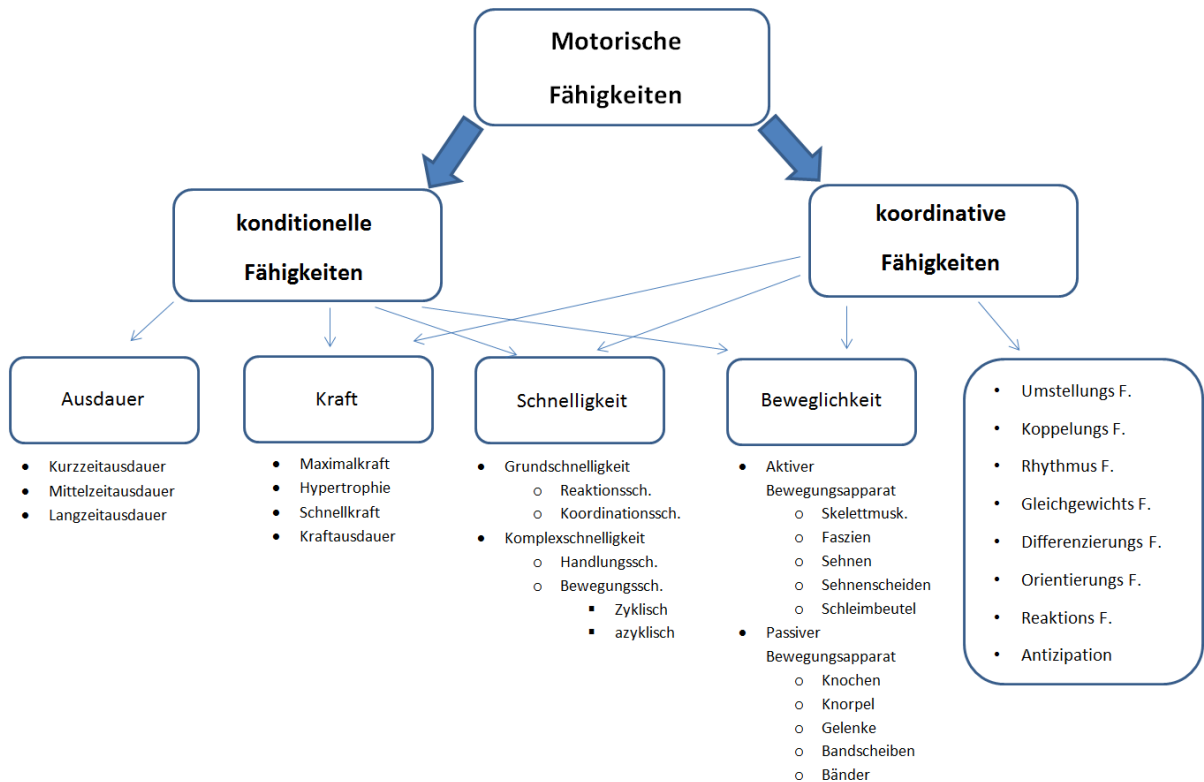
Achtung Trainer!

Es ist äußerst wichtig die Tests objektiv und neutral zu beobachten und die Tests nach den vorgegebenen Standards durchzuführen (nachstehend).



## 2. Das Fähigkeitenmodell

Eine Vielzahl von Testbatterien ermöglicht die Überprüfung, der für den Eishockeysport wichtigsten Determinanten. Folgendes Schaubild stellt ein Modell dar, welches die relevanten Fähigkeiten für Eishockey darstellt.



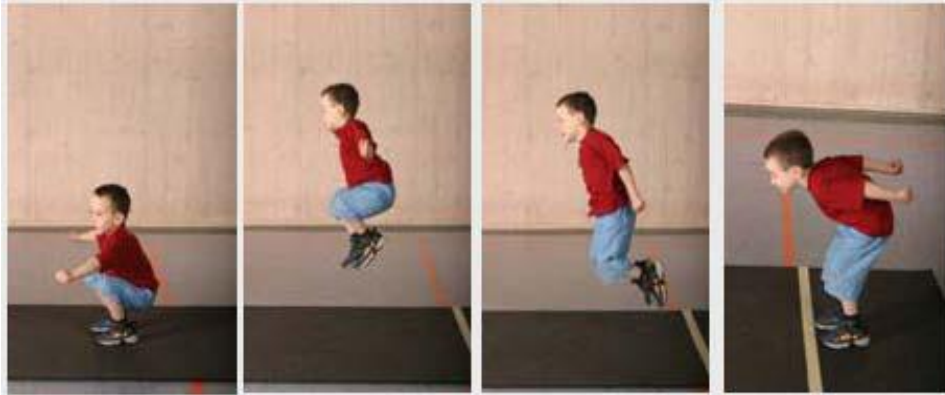
## 3. Die Testbatterie des Deutschen Eishockey-Bundes e.V. (DEB) ab 6 Jahren

1. Standweitsprung
2. 20 m Sprint
3. Sit and Reach Test
4. Balancieren Rückwärts
5. Einbeinstand
6. Ballprellen
7. Seitliches Hin- und Herspringen



## Einzeltests - Testdurchführung

### 3.1 Standweitsprung



#### Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen (Sprungkraft).

#### Testaufgabe

Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Die Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert. Die Testperson hat zwei Versuche die gewertet werden.

#### Messwertaufnahme

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern.

#### Datenverarbeitung

Messwert ist der beste Versuch aus 2 Sprüngen.

#### Testaufbau

Der Test wird auf dem Hallenboden oder einem Sprungteppich durchgeführt. Der Sprungteppich wird rutschfest auf dem Boden befestigt.

#### Testmaterialien

Maßband, Kreppband

#### Besondere Hinweise

Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden.

#### Referenz

MoMo-Testmanual (Bös et al., 2004)  
Fetz&Kornexl (1978), Dordel-Koch Test



## 3.2 20m-Sprint



### Testziel

Die Testaufgabe „20 m Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson muss eine Strecke von 20m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

### Testaufgabe

Die Testperson muss eine Strecke von 20 m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen. Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson mit beiden Beinen aufrecht hinter der Startlinie. Ein externer Starter gibt das akustische Startsignal. Auf Höhe der Ziellinie wird die Zeit manuell gestoppt. Die Aufgabe wird zweimal durchgeführt.

### Messwertaufnahme

Gemessen wird die Laufzeit in Sekunden auf 1/10 Sekunden genau.

### Datenverarbeitung

Testwert ist der Bestwert.

### Testaufbau

Ein Handballfeld (Größe 20 m x 40 m) bildet eine ideale Fläche für den 20 m-Sprint. Als Startlinie dient eine der Grundlinien des Handballfeldes. Ziellinie ist die Mittellinie des Handballfeldes (20 m). Start und Ziel werden mit jeweils 2 Markierungshütchen/Pylonen markiert.

### Testmaterialien

Stoppuhr, Handballfeld, evtl. Klebeband, Pylonen.

### Besondere Hinweise

Die Genauigkeit der Handstoppung wurde in einer Studie erfolgreich überprüft. Eine gezielte Schulung verbessert die Genauigkeit der Handstoppung. (vgl. Kapitel 5.1)  
Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden.

### Referenz

Das Karlsruher Testsystem für Kinder (Kats-K) (Bös et al., 2001)

Fetz & Kornexl (1978), Dordel-Koch Test



### 3.3 Sit and Reach / Stand and Reach



#### Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Flexibilität (vorrangig die Beweglichkeit der Hüftgelenke und der unteren Wirbelsäule; Rumpfbeugefähigkeit).

#### Testaufgabe

Die Versuchsperson steht auf einer Langbank oder auf einem extra für diese Übung angefertigten Holzkasten. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab, wobei die Hände parallel entlang einer Zentimeterskala möglichst weit nach unten geführt werden. Die Beine müssen bei dieser Übung gestreckt bleiben. Die maximal erreichbare Dehnposition muss von der Testperson zwei Sekunden lang gehalten werden, sodass der Testleiter den Skalenwert am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen der Testperson berühren, ablesen kann.

#### Messwertaufnahme

Auf einem vorgefertigten Holzkasten bzw. Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt. Sie zeigt Werte unterhalb sowie oberhalb des Sohlenniveaus (Nullpunkt) an. Der Nullpunkt ist die Oberkante des Holzkastens. Unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

Bei dieser Übung trägt die Versuchsperson keine Sportschuhe und steht mit ihren Zehenspitzen bei jedem Versuch an der vordersten Kante. Die Versuchsperson hat zwei Versuche. Zwischen den beiden Versuchen soll sich die Versuchsperson kurz aufrichten. Es wird kein Probeversuch durchgeführt.

#### Datenverarbeitung

Der Skalenwert wird an dem weitesten Punkt, den die Fingerspitzen beider Hände berühren, abgelesen und notiert.

### Testaufbau

Der Test wird auf einem ebenen und festen Boden durchgeführt.

### Testmaterialien

1 Langbank mit Holzbrett und Zentimeterskala, oder **alternativ eine** Holzbox mit Messbrett (Skala in cm)

### Besondere Hinweise

Wichtig und während des ganzen Tests zu beachten ist, dass die Zentimeterskala unter dem Sohlenniveau positiv und darüber negativ ist. Die Testperson soll auf eine langsame Übungsausführung und die gestreckten Beine achten. Beugt die Testperson die Beine während des Versuches, ist dieser ungültig und muss wiederholt werden. Der Testleiter sollte also die Kniegelenke der Testperson immer beobachten. Zu empfehlen ist, eine Hand bzw. zwei Finger unterhalb des Knies der Testperson anzulegen, sodass er genau merkt wann die Testperson ihre Beine einbeugt. Ein ruckartiges Bewegen der Versuchsperson verfälscht das Ergebnis.

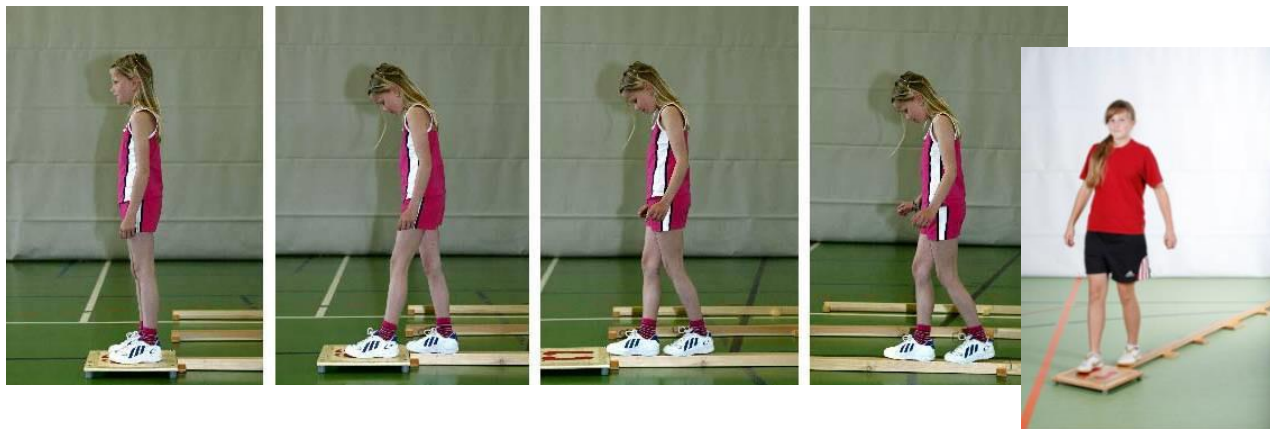
### Referenz

Deutscher Motorik Test (DMT), Dordel-Koch Test





### 3.4 Balancieren rückwärts



#### Testziel

Der Test dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben.

#### Testaufgabe

In jeweils zwei gültigen Versuchen balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken. Der Test beginnt stets am Startbrett. Gezählt werden die Anzahl der Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt. Es wird ein Probeversuch vorwärts und rückwärts durchgeführt. Anschließend werden zwei gültige Versuche pro Balken (insgesamt 6 gültige Versuche) gewertet. Die Testaufgabe wird vorher demonstriert.

#### Messwertaufnahme

Gezählt wird die Anzahl des Fußaufsetzens beim Rückwärtsbalancieren über den Balken. Das erste Fußaufsetzen wird noch nicht gewertet. Erst wenn sich beide Füße auf dem Balken befinden, zählt der Testleiter laut die Schritte mit. Jeder Schritt wird als ein Punkt gezählt. Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt. Maximal kann die Testperson acht Punkte erreichen. Diese erhält die Testperson, wenn sie die gesamte Länge des Balkens mit weniger als acht Schritten gemeistert hat, oder sie acht Schritte auf dem Balken ausgeführt hat. Beim Aufsetzen eines Fußes auf den Boden wird der Versuch abgebrochen und die Testperson bekommt die bis dahin durchgeführten Schritte als Punkte angerechnet. Das Ergebnis pro Balken pro Versuch wird sofort nach jedem Durchgang direkt vom Testleiter in den Erfassungsbogen eingetragen.

#### Datenverarbeitung

Die Summe der Punkte aus allen 6 Versuchen (2 pro Balken) werden für die weiteren Auswertungen herangezogen. Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt 48 [ $3 \times (2 \times 8) = 48$ ].

### Testaufbau

Je ein Balancierbalken mit folgenden Maßen (Breite x Höhe x Länge):

- 6 cm x 5 cm x 300 cm
- 4,5 cm x 5 cm x 300 cm
- 3 cm x 5 cm x 300 cm
- Mindestens 1 Startbrett mit den Maßen 40 cm x 5 cm x 40 cm (Breite x Höhe x Länge)

Die 3 Balken und das Startbrett werden rutschfest auf dem Boden befestigt. Bei Unebenheiten werden die Balken unterlegt, so dass sie stabil stehen.

### Testmaterialien

Balancierbalken in 6, 4,5 cm und 3 cm Breite, 5 cm Höhe und 300 cm Länge. Startbrett in 40 cm Länge, 40 = 40 cm Breite und 5 cm Höhe.

### Besondere Hinweise

Die Testaufgabe erfordert Ruhe und Konzentration, daher ist darauf zu achten, dass die Testperson bei der Durchführung Richtung Wand blickt. erfolgt ein Fehlversuch, durch eine externe Störquelle, wie z.B. wartenden Testpersonen, wird der Versuch wiederholt. Die Übung soll mit Sportschuhen durchgeführt werden.

### Referenz

MoMo-Testmanual (Bösetal, 2004)

KTK (Kiphard & Schilling, 1974)



### 3.5 Einbeinstand



#### Testziel

Der Einbeinstand ein Test mit hoher Korrelation und weist somit eine hohe Spezifität der Gleichgewichtsleistung auf.

#### Testaufgabe

Bei der fünften Testaufgabe wird das Standgleichgewicht einbeinig (Einbeinstand) sowohl quantitativ, indem die Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute gezählt werden, wie auch qualitativ durch die Beurteilung der Haltung geprüft. Die Testperson soll mit einem zuvor frei gewählten Bein barfuß eine Minute lang auf einem doppelt gelegten Seil stehen, während das Spielbein ohne Kontakt an das Standbein in der Luft gehalten wird. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden. Falls das Gleichgewicht kurzzeitig nicht gehalten werden kann, darf der freie Fuß kurz den Boden berühren, der Einbeinstand soll aber sofort wieder eingenommen werden.

#### Messwertaufnahme

Während des Tests darf das Standbein nicht gewechselt und das Seil nicht verlassen werden. Bei mehr als 15 Kontakten in 30 Sekunden wird der Test abgebrochen und später wiederholt. Ferner wird die Qualität des Einbeinstands nach, Ausgleichsbewegungen mit dem Spielbein, Ausgleichsbewegungen mit den Armen, der Wahl des Standbeins und der Haltung (ruhig oder unruhig), dreistufig beurteilt.

#### Datenverarbeitung

Neben der Qualität der Testdurchführung werden die Bodenkontakte des Spielbeins während einer Minute gezählt.

#### Testaufbau

Das Seil wird auf ebenen und festen Untergrund mit Klebeband am Boden fixiert.

#### Testmaterialien

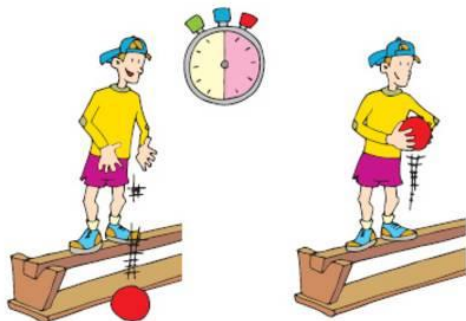
1 Seil ca. 1,5 cm Durchmesser, Klebeband

#### Referenz

Dordel-Koch-Test (DKT)



### 3.6 Ballprellen



#### Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

#### Testaufgabe

Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.

#### Messwertaufnahme

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

#### Datenverarbeitung

Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

#### Testaufbau

Eine Turnbank wird umgedreht und drei Gymnastikbälle bereitgelegt.

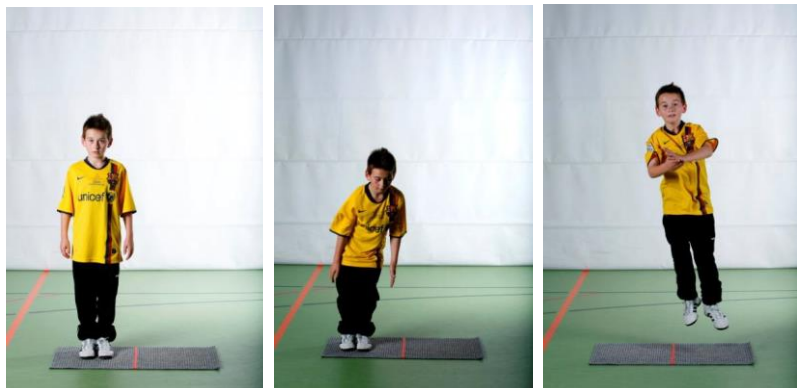
#### Testmaterialien

1 Turnbank, 3 Gymnastikbälle

#### Referenz

Münchner Fitnesstest (MFT)

### 3.7 Seitliches Hin- und Herspringen



#### Testziel

Der Test dient zur Messung der Gesamtkörperkoordination, der Aktionsschnelligkeit und der lokalen Kraftausdauerfähigkeit der unteren Extremitäten unter Zeitdruck bei Sprüngen.

#### Testaufgabe

Die Testperson hat die Aufgabe, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von fünfzehn Sekunden, seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin- und herzuspringen.

#### Messwertaufnahme

Die Testperson steht mit beiden Beinen und geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes seitlich neben der Mittellinie. Nach dem Startkommando, das durch den Testleiters eingeleitet wird, springt die Testperson über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes. Von dort springt sie ohne Zwischenhüpfen sofort wieder in die erste Hälfte zurück. Diese Übung wiederholt sich so oft, bis der Testleiter das Ende des Tests signalisiert. Der Testleiter zählt nur die korrekt ausgeführten Sprünge, nicht gezählt werden Sprünge bei denen die Testperson die Mittellinie bzw. eine der anderen Seitenlinien betritt. Vor Testbeginn dürfen fünf Probesprünge durchgeführt werden.

#### Datenverarbeitung

Insgesamt werden zwei Wertungsdurchgänge a 15 Sekunden durchgeführt. Zwischen den beiden Versuchen ist eine Pause von mindestens einer Minute festgelegt.

#### Testaufbau

Die Testfläche wird mit den Maßen 50cm x 100cm, einschließlich der Mittellinien auf den Hallenboden. Jedes Feld hat somit die Größe von 50cm x 50cm. Alternativ kann der Test auf einer Teppichbodenmatte mit den gleichen, wie oben genannten Maßen durchgeführt werden. Die Teppichmatte ist rutschfest auf dem Boden zu befestigen.

#### Testmaterialien

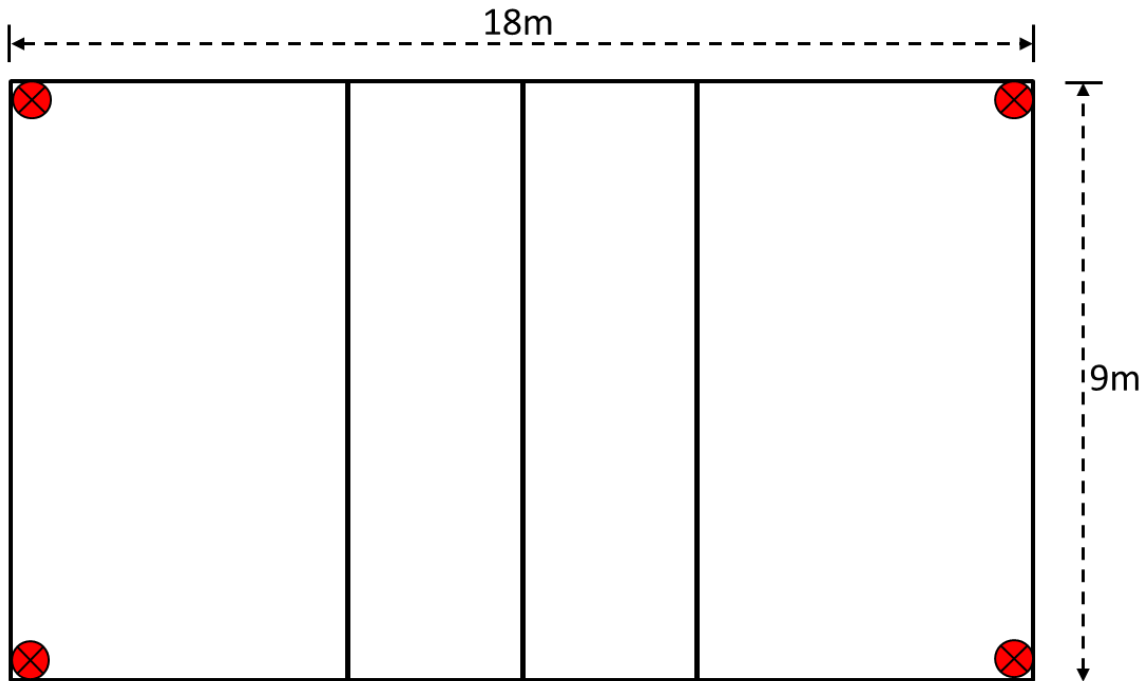
1 Stoppuhr, Kreppband zum Abkleben des Testfeldes oder 1 Teppichmatte (50cm x 100cm) mit Mittellinie, evtl. doppelseitiges Klebeband zur Befestigung der Teppichbodenmatte

#### Referenz

Dordel-Koch Test



### 3.8 8-Minuten-Lauf



#### Aufgabe und Durchführung

Die Testpersonen umlaufen das abgesteckte Feld in 8 Minuten möglichst oft. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu max. 10 Testpersonen. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der 8 Minuten bleibt jede Testperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden.

#### Aufbau

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Feldes (9x18 m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Malstangen aufgestellt. Die Länge der Laufrunde beträgt 54 m.

#### Material

6 Malstäbe, 1 Stoppuhr, 1 Maßband, Schreibmaterial für jedes Team (2 Testpersonen)

#### Anweisung für die Testpersonen

„Bei diesem Test sollt ihr 8 Minuten dauerlaufen. Stellt euch dazu hinter der Startlinie auf. Lauft in eurem Tempo um das Feld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schließlich 8 Minuten durchhalten! Ihr musst die ganze Zeit über rennen (joggen) und dürft nicht gehen. Kurz vor Ende der 8 Minuten fange ich an, die letzten 5 Sekunden rückwärts zu zählen 5-4-3-2-1. Bei eins bleibt ihr dort stehen, wo ihr gerade seid und setzt euch auf den Boden. Das Startkommando lautet: Achtung – Fertig – Los!“



### Beobachtungspunkte

Gehen ist nicht erlaubt!

### Bewertung / Anforderung

Niveau C: 12 – 23 ganze Runden (ca. 650 m – 1300 m)  
Niveau B: 24 – 27 ganze Runden (ca. 1300 m – 1500 m)  
Niveau A:  $\geq$  28 ganze Runden ( $\geq$  ca. 1500 m)

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 10 min. pro 10 Testpersonen
Organisation	Die Gruppe wird in Paare aufgeteilt: 1 Person läuft und die andere zählt die Anzahl Runden. Vor dem Test soll das gleichmäßige Laufen über längere Zeit aufbauend geübt werden. Musik während des Tests kann motivierend wirken
Testpersonen	max. 10 Testpersonen pro 8 Minuten-Lauf
Probleme	Testpersonen dürfen nach 8 min. nicht weiterlaufen, sondern sollen sofort absitzen.



## 4. Normen und Auswertungstabellen

### 4.1 Standweitsprung

Jungen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 140	127-139	110-126	93-109	60-92	≤ 59
7 Jahre	≥ 156	140-155	126-139	103-125	86-102	≤ 85
8 Jahre	≥ 175	153-174	136-152	120-135	94-119	≤ 93
9 Jahre	≥ 185	164-184	139-163	117-138	104-116	≤ 103
10 Jahre	≥ 184	160-183	144-159	121-143	89-120	≤ 88
11 Jahre	≥ 186	166-185	146-165	121-145	91-120	≤ 90
12 Jahre	≥ 192	175-191	156-174	128-155	99-127	≤ 98
13 Jahre	≥ 206	184-205	160-183	133-159	88-132	≤ 87
14 Jahre	≥ 213	191-212	170-190	145-169	112-144	≤ 111
15 Jahre	≥ 225	201-224	174-200	152-173	129-151	≤ 128
16 Jahre	≥ 233	204-232	181-203	157-180	129-156	≤ 128

Mädchen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 135	124-134	109-123	84-108	66-83	≤ 65
7 Jahre	≥ 152	128-151	111-127	98-110	79-97	≤ 78
8 Jahre	≥ 156	139-155	119-138	102-118	90-101	≤ 89
9 Jahre	≥ 173	151-172	127-150	112-126	85-111	≤ 84
10 Jahre	≥ 162	149-161	130-148	114-129	102-113	≤ 101
11 Jahre	≥ 177	156-176	132-155	115-131	93-114	≤ 92
12 Jahre	≥ 177	165-176	140-164	117-139	92-116	≤ 91
13 Jahre	≥ 179	162-178	145-161	127-144	109-126	≤ 108
14 Jahre	≥ 191	165-190	145-164	120-144	99-119	≤ 98
15 Jahre	≥ 187	160-186	138-159	117-137	83-116	≤ 82
16 Jahre	≥ 210	160-209	141-159	121-140	102-120	≤ 101

Erklärung der Leistungsklassen:

1=weit überdurchschnittlich, 2=überdurchschnittlich, 3=durchschnittlich,

4=unterdurchschnittlich, 5=weit unterdurchschnittlich, 6=extrem unterdurchschnittlich





## 4.2 20 m Sprint

Alter (Jahre)	Jungen	Mädchen
08 - 10	4,5 – 4,0	4,5 – 4,0
11 - 12	4,2 – 3,9	4,2 – 3,9
13 - 14	3,9 – 3,7	3,9 – 3,8
15 - 16	3,7 – 3,5	3,8 – 3,7
17 - 18	3,5 – 3,4	3,7

Wertungstabelle zur Beurteilung der 20 m Sprintleistung:  
Untrainierte Kinder und Jugendliche (nach Grosser/Starischka 1986)



### 4.3 Sit and Reach / Stand and Reach

Jungen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥10	5-9	0-4	-5- -1	-14- -6	≤ -15
7 Jahre	≥ 10	6-9	-1-5	-7- -2	-11- -8	≤ -12
8 Jahre	≥ 11	4-10	-4-3	-10- -5	-18- -11	≤ -19
9 Jahre	≥ 14	4-13	-2-3	-10- -3	-17- -11	≤ -18
10 Jahre	≥ 9	4-8	-2-3	-11- -3	-19- -12	≤ -20
11 Jahre	≥ 11	5-10	-1-4	-10- -2	-17- -11	≤ -18
12 Jahre	≥ 9	5-8	-1-4	-11- -2	-20- -12	≤ -21
13 Jahre	≥ 11	3-10	-4-2	-10- -5	-19- -11	≤ -20
14 Jahre	≥ 15	6-14	0-5	-9- -1	-16- -10	≤ -17
15 Jahre	≥ 20	7-19	-2-6	-8- -3	-16- -9	≤ -17
16 Jahre	≥ 20	10-19	1-9	-9-0	-17- -10	≤ -18

Mädchen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 14	10-13	4-9	-2-3	-12- -3	≤ -13
7 Jahre	≥ 12	8-11	0-7	-4- -1	-10- -5	≤ -11
8 Jahre	≥ 12	6-11	1-5	-6-0	-11- -7	≤ -12
9 Jahre	≥ 13	7-12	-1-6	-8- -2	-16- -9	≤ -17
10 Jahre	≥ 16	8-15	0-7	-8- -1	-16- -9	≤ -17
11 Jahre	≥ 13	6-12	-1-5	-10- -2	-14- -11	≤ -15
12 Jahre	≥ 16	9-15	1-8	-8-0	-17- -9	≤ -18
13 Jahre	≥ 19	14-18	5-13	-4-4	-12- -5	≤ -13
14 Jahre	≥ 22	14-21	6-13	-5-5	-17- -6	≤ -18
15 Jahre	≥ 20	14-19	4-13	-7-3	-19- -8	≤ -20
16 Jahre	≥ 24	18-23	4-17	-5-3	-19- -6	≤ -20

Erklärung der Leistungsklassen:

1=weit überdurchschnittlich, 2=überdurchschnittlich, 3=durchschnittlich,

4=unterdurchschnittlich, 5=weit unterdurchschnittlich, 6=extrem unterdurchschnittlich



## 4.4 Balancieren Rückwärts

### Jungen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 26	22-26	17-21	12-16	12-8	≤ 8
7 Jahre	≥ 30	26-30	21-25	17-20	17-13	≤ 13
8 Jahre	≥ 33	29-33	24-28	20-23	20-16	≤ 16
9 Jahre	≥ 36	32-36	27-31	23-26	25-21	≤ 21
10 Jahre	≥ 38	33-38	29-32	24-28	24-20	≤ 20
11 Jahre	≥ 39	35-39	30-34	25-29	25-21	≤ 21
12 Jahre	≥ 39	35-39	30-34	25-29	25-21	≤ 21
13 Jahre	≥ 40	35-40	31-34	26-30	26-22	≤ 22
14 Jahre	≥ 40	36-40	31-35	26-30	26-22	≤ 22
15 Jahre	≥ 41	36-41	32-35	27-31	27-23	≤ 23
16 Jahre	≥ 43	39-43	34-38	29-33	29-25	≤ 25

### Mädchen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 29	25-29	20-24	15-19	15-11	≤ 11
7 Jahre	≥ 34	29-34	25-28	20-24	20-16	≤ 16
8 Jahre	≥ 36	32-36	27-31	22-26	22-18	≤ 18
9 Jahre	≥ 38	34-38	29-33	25-28	25-21	≤ 21
10 Jahre	≥ 40	35-40	31-34	26-30	26-22	≤ 22
11 Jahre	≥ 41	36-41	32-35	27-31	27-23	≤ 23
12 Jahre	≥ 42	37-42	33-36	28-32	28-24	≤ 24
13 Jahre	≥ 42	37-42	33-36	28-32	28-24	≤ 24
14 Jahre	≥ 42	38-42	33-37	28-32	28-24	≤ 24
15 Jahre	≥ 43	38-43	34-37	29-33	29-25	≤ 25
16 Jahre	≥ 41	37-41	32-36	27-31	27-23	≤ 23

Erklärung der Leistungsklassen:

1=weit überdurchschnittlich, 2=überdurchschnittlich, 3=durchschnittlich,

4=unterdurchschnittlich, 5=weit unterdurchschnittlich, 6=extrem unterdurchschnittlich



## 4.5 Einbeinstand – quantitative Beurteilung (Bodenkontakte)

### Jungen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	0	1	2-6	7-10	11-19	≥ 20
7 Jahre	0		1-2	3-9	10-15	≥ 16
8 Jahre	0		1	2-4	5-13	≥ 14
9 Jahre	0			1-2	3-6	≥ 7
10 Jahre	0			1-3	4-8	≥ 9
11 Jahre	0			1-2	3-5	≥ 6
12 Jahre	0			1	2-7	≥ 8
13 Jahre	0			1	2-5	≥ 6
14 Jahre	0			1	2-5	≥ 6
15 Jahre	0				1-3	≥ 4
16 Jahre	0				1-3	≥ 4

### Mädchen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	0		1-4	5-14	15-18	≥ 19
7 Jahre	0		1	2-8	9-24	≥ 25
8 Jahre	0		1	2-5	6-12	≥ 13
9 Jahre	0			1-3	4-14	≥ 15
10 Jahre	0			1-2	3-8	≥ 9
11 Jahre	0			1	2-6	≥ 7
12 Jahre	0			1	2-6	≥ 7
13 Jahre	0			1	2-4	≥ 5
14 Jahre	0			1	2-3	≥ 4
15 Jahre	0				1-2	≥ 3
16 Jahre	0				1-10	≥ 11

Der Einbeinstand in der vorliegenden Form eignet sich nicht für eine differenzierte Leistungsbeurteilung; er findet aber Einsatz im Rahmen der Auslese motorisch auffälliger Kinder

Erklärung der Leistungsklassen:

1=weit überdurchschnittlich, 2=überdurchschnittlich, 3=durchschnittlich,

4=unterdurchschnittlich, 5=weit unterdurchschnittlich, 6=extrem unterdurchschnittlich



## Einbeinstand – qualitative Beurteilung (Beobachtung)

**Jungen  
und  
Mädchen:**

Alter / Note	1	2	3
6 – 16 Jahre	stabil	phasenweise stabil	instabil



## 4.6 Ballprellen

### Jungen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 34	26-32	21-25	17-20	13-16	≤ 12
7 Jahre	≥ 34	26-32	21-25	17-20	13-16	≤ 12
8 Jahre	≥ 34	26-32	21-25	17-20	13-16	≤ 12
9 Jahre	≥ 34	26-32	21-25	17-20	13-16	≤ 12
10 Jahre	≥ 72	60-70	51-59	42-50	29-40	≤ 28
11 Jahre	≥ 83	71-81	59-67	48-58	37-47	≤ 36
12 Jahre	≥ 83	71-80	61-70	46-59	38-45	≤ 37
13 Jahre	≥ 78	70-77	61-67	53-60	44-52	≤ 43
14 Jahre	≥ 86	71-85	61-70	47-59	42-46	≤ 41
15 Jahre	≥ 91	79-90	70-78	59-68	46-58	≤ 45
16 Jahre	≥ 91	79-90	70-78	59-68	46-58	≤ 45

### Mädchen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 27	25-26	21-24	18-20	12-16	≤ 11
7 Jahre	≥ 27	25-26	21-24	18-20	12-16	≤ 11
8 Jahre	≥ 27	25-26	21-24	18-20	12-16	≤ 11
9 Jahre	≥ 27	25-26	21-24	18-20	12-16	≤ 11
10 Jahre	≥ 58	52-57	42-49	31-40	25-30	≤ 24
11 Jahre	≥ 64	51-62	43-50	38-42	27-37	≤ 26
12 Jahre	≥ 69	54-66	44-52	38-43	32-36	≤ 31
13 Jahre	≥ 72	57-67	48-56	40-47	31-39	≤ 30
14 Jahre	≥ 71	61-70	48-59	40-47	35-39	≤ 34
15 Jahre	≥ 76	49-75	41-48	36-40	29-35	≤ 28
16 Jahre	≥ 76	49-75	41-48	36-40	29-35	≤ 28

Erklärung der Leistungsklassen:

1=weit überdurchschnittlich, 2=überdurchschnittlich, 3=durchschnittlich,

4=unterdurchschnittlich, 5=weit unterdurchschnittlich, 6=extrem unterdurchschnittlich



## 4.7 Seitliches Hin- und Herspringen

### Jungen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 60	46-59	29-45	25-28	20-24	≤ 19
7 Jahre	≥ 65	56-64	44-55	31-43	20-30	≤ 19
8 Jahre	≥ 76	62-75	50-61	39-49	23-38	≤ 22
9 Jahre	≥ 87	70-86	55-69	43-54	30-42	≤ 29
10 Jahre	≥ 83	76-82	62-75	50-61	36-49	≤ 35
11 Jahre	≥ 96	80-95	70-79	57-69	41-56	≤ 40
12 Jahre	≥ 98	86-97	76-85	61-75	46-60	≤ 45
13 Jahre	≥ 95	88-94	79-87	65-78	52-64	≤ 51
14 Jahre	≥ 105	93-104	80-92	69-79	57-68	≤ 56
15 Jahre	≥ 106	90-105	79-89	70-78	50-69	≤ 49
16 Jahre	≥ 110	94-109	82-93	74-81	60-73	≤ 59

### Mädchen:

Alter / Note	1	2	3	4	5	6
6 Jahre	≥ 62	45-61	31-44	24-30	18-23	≤ 17
7 Jahre	≥ 68	54-67	39-53	26-38	21-25	≤ 20
8 Jahre	≥ 78	63-77	49-62	37-48	29-36	≤ 28
9 Jahre	≥ 82	68-81	57-67	46-56	33-45	≤ 32
10 Jahre	≥ 90	77-89	64-76	51-63	39-50	≤ 38
11 Jahre	≥ 89	80-88	68-79	54-67	41-53	≤ 40
12 Jahre	≥ 89	82-88	70-81	57-69	45-56	≤ 44
13 Jahre	≥ 98	86-97	72-85	60-71	38-59	≤ 37
14 Jahre	≥ 92	86-91	73-85	60-72	51-59	≤ 50
15 Jahre	≥ 96	83-95	74-82	63-73	53-62	≤ 52
16 Jahre	≥ 94	86-93	77-85	64-76	37-62	≤ 36

Erklärung der Leistungsklassen:

1=weit überdurchschnittlich, 2=überdurchschnittlich, 3=durchschnittlich,

4=unterdurchschnittlich, 5=weit unterdurchschnittlich, 6=extrem unterdurchschnittlich



## 5. Tabelle Testergebnisse

NAME: \_\_\_\_\_ VORNAME: \_\_\_\_\_

GEBOREN AM: \_\_\_\_\_

TEST-DATUM: \_\_\_\_\_

	Stand- weitsprung		20 m Sprint		Sit/Stand and Reach		Seitl. Hin- und Herspringen		Einbeinstand	Ballprellen
Versuche										
Wertung										

	Rückwärts Balancieren	
6 cm Balken		
4,5 cm Balken		
3 cm Balken		
Gesamtwertung		





# Allgemeine Hinweise

## Interpretation der Vergleichswerte

Die erzielten Werte des durchgeführten Testverfahrens stellen eine Quantifizierung der motorischen Fähigkeit oder Fertigkeit aus der Sicht des untersuchten Athleten dar. Zur Interpretation der erzielten Werte bieten sich grundsätzlich drei Wege an:

1. Zunächst einmal können die erzielten Werte direkt betrachtet werden. Der Abstand zu möglichen Extremwerten - maximal und minimal erreichbaren Ausprägungen - gibt einen ersten Hinweis auf die Selbstbeurteilung eines Athleten innerhalb der Gruppe.
2. Die zweite Interpretationsmöglichkeit bezieht sich auf den Vergleich der erzielten Ergebnisse mit Vergleichswerten entsprechender Alters- und Geschlechtsgruppen. Dies kann sowohl in Bezug auf die nominierten Athleten als auch ggf. auf die nichtnormierten Athleten geschehen. Hier kann die relative Abweichung des erzielten Messwertes von dem erwarteten Wert angegeben werden.
3. Bei einer dritten Interpretationsmöglichkeit können aufgrund zusätzlich/parallel erhobener Werte (Leistungsdiagnostik) Veränderungen in Relation zueinander gesetzt werden. Aus den so gewonnenen Resultaten können Rückschlüsse auf die Leistungsentwicklung und damit auch auf die Effektivität von allgemeinen und gezielten Trainingsprogrammen gezogen werden.

## WICHTIG:

**Die Tests dürfen und sollten nur nach erfolgter sportmedizinischer Untersuchung und positivem Bescheid eines Sportmediziners durchgeführt werden – verantwortlich für die Durchführung ist der Testleiter/Trainer!**

