

Univ.-Prof. Dr. Georg Wydra

Vorlesung Allgemeine Sportdidaktik

Modul Didaktik/Methodik

Baustein 5: Bewegungsfertigkeiten vermitteln

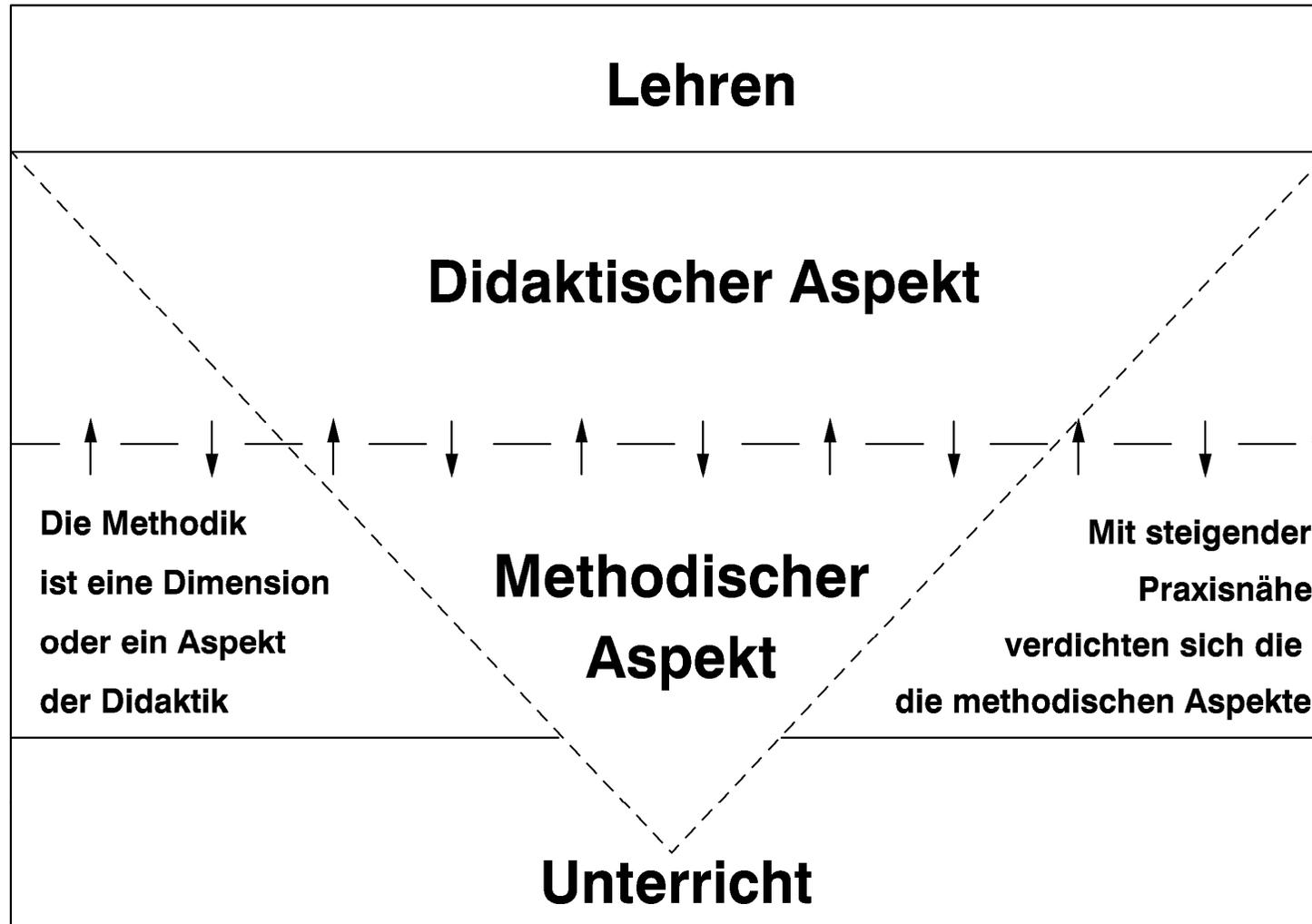
**Sportwissenschaftliches Institut
der Universität des Saarlandes**

WS 2019/2020

Übersicht über die Vorlesung

1. Sportwissenschaft, Sportpädagogik und Sportdidaktik
2. Didaktische Modelle des Sportunterrichts -
Historische Modelle
3. Der erziehende Sportunterricht
4. Ziele
- 5. Fertigkeiten vermitteln**
6. Motivation
7. Entwicklungsförderung

Didaktik/Methodik



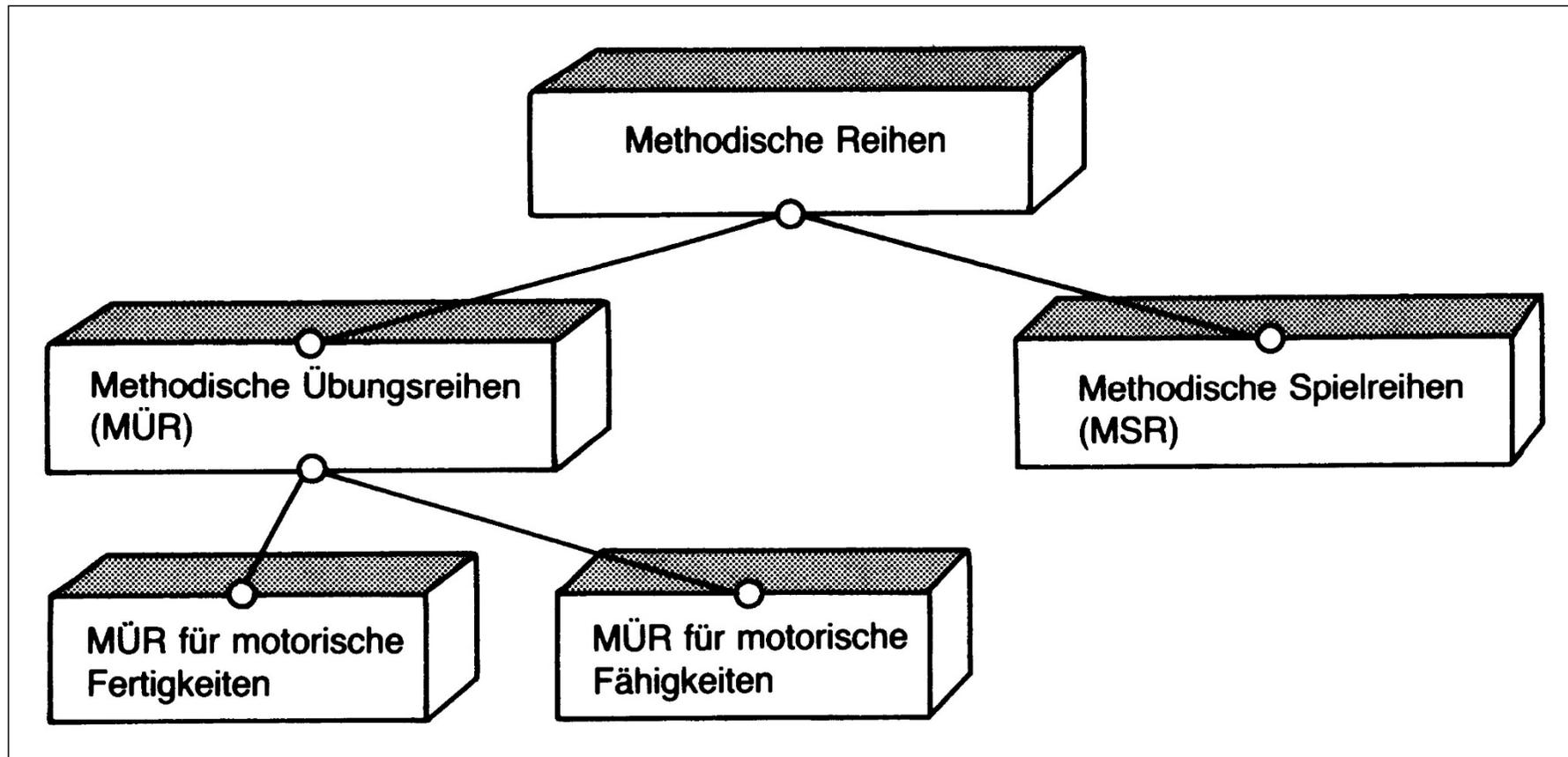
Gliederung

- **Methodische Übungsreihen**
- Methodische Übungsreihen und das Konzept der Bewegungsfelder
- Fertigkeitsvermittlung aus der Sicht der Bewegungslehre
- Bedeutung von diagnostischen Maßnahmen für die Planung, Ausführung und Evaluation von Übung und Training

Methodische Übungsreihen

„Methodische Übungsreihen sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeit (Zielübung) oder Aneignung eines bestimmten Ausprägungsgrades motorischer Eigenschaften führen sollen“ (Größing, 2007, S. 214 in Anlehnung an Fetz, 1996, S. 154).

Methodische Übungsreihen



(Größing, 1997, S. 188)

Der methodische Dreischritt

- **Vorbereitende Übungen:** Erlernen grundlegender Fertigkeiten und Erwerb grundlegender Fähigkeiten, die für die zu erlernende Fertigkeit unabdingbar sind.
- **Vorübungen:** Erlernen bewegungsverwandter Fertigkeiten und vielfältige Variation derselben mit dem Ziel der Annäherung an die Zielübung.
- **Zielübung:** Erlernen und Festigen der eigentlichen Zielübung

Methodische Übungsreihen

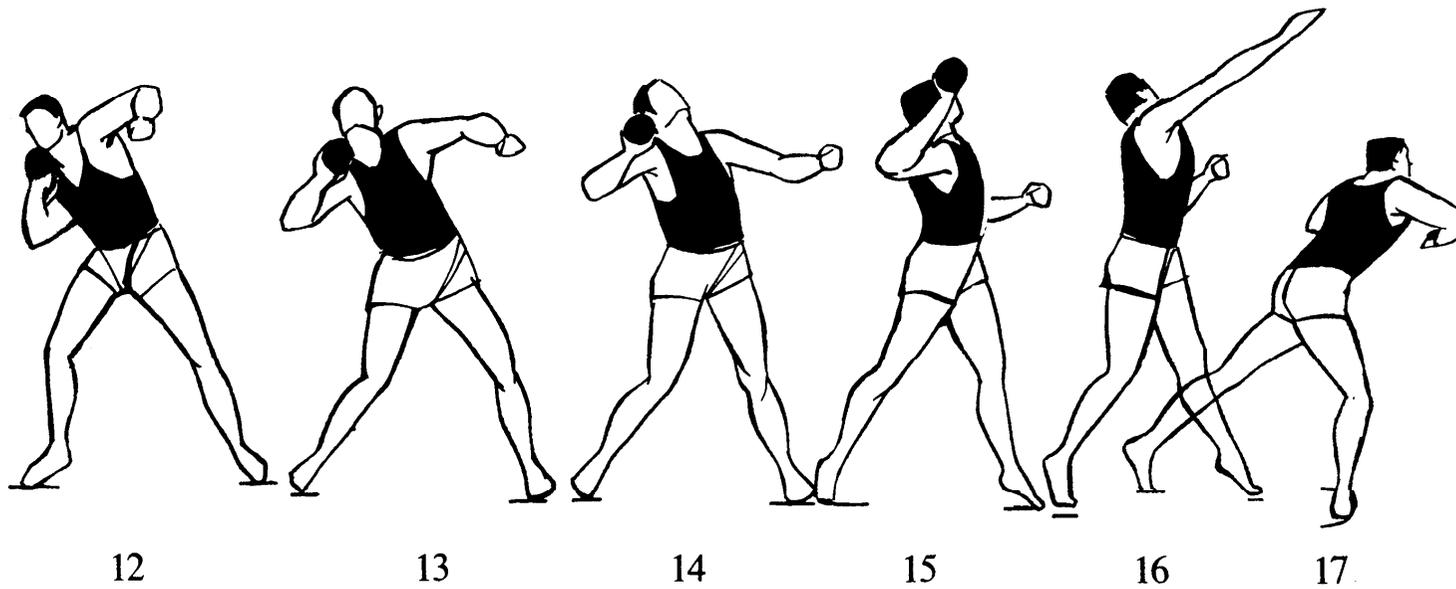
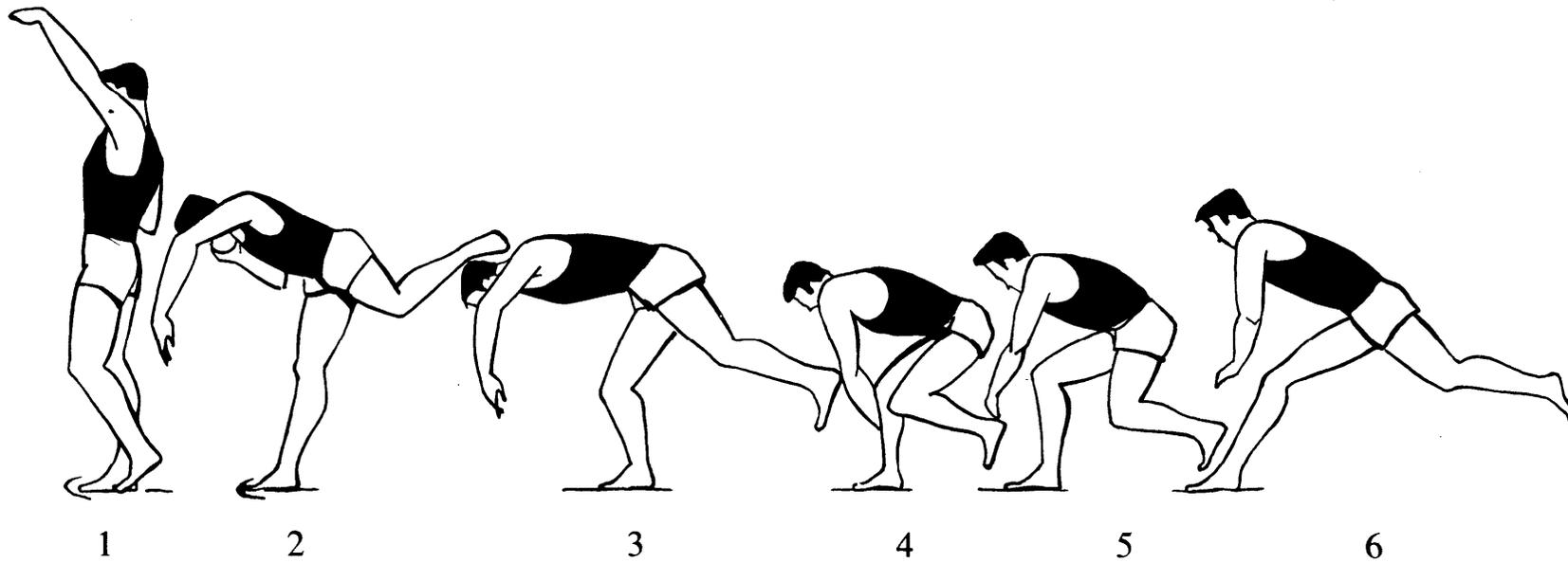
Beispiel Hochsprung

Dreischritt	Zielstellung	Inhalte
Vorbereitende Übungen	Vielfältige Sprungerfahrungen in die Höhe und die Weite mit ein- und beidbeinigem Absprung; Entwicklung der Sprungkraft	Springen
Vorübungen	Vielfältige Sprungerfahrungen in die Höhe mit einbeinigem Absprung; Weiterentwicklung der Sprungkraft	Hoch Springen
Zielübung	Direkte Hinführung zum Fosbury-Flop	Hochsprung (Flop)

Prinzipien zur Vermittlung der Zielübung

- Graduelle Annäherung
- Verminderung von Lernhilfen
- Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten
- Schaffung der konditionellen Grundlagen

(modifiziert nach Grössing, 1997)



Graduelle Annäherung

Ausgehend von einer gekonnten Fertigkeit nähert man sich durch Variation der Ausgangsfertigkeit der neuen zu erlernenden Fertigkeit.

Beispiel Kugelstoßen

- Standstoß
- Standstoß aus dem Anhüpfen heraus
- Stoßen aus dem seitlichen Angehen
- Stoßen aus dem Rückwärtsgehen
- Stoßen aus dem Angleiten heraus

<https://www.leichtathletik.de/training/methodik/kugelstossen/>

Verminderung von Lernhilfen

Die Zielübung wird von Anfang an unverändert, aber unter Einsatz von Lernhilfen (Akustik, Geräte, Gelände, Personen) unterstützt. Diese Hilfen werden Schritt für Schritt abgebaut.

Beispiel Handstützüberschlag: Videos von Mariam Gebhardt

Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten

Göhner: Unterscheidung von Haupt- und Hilfsfunktionsphasen.

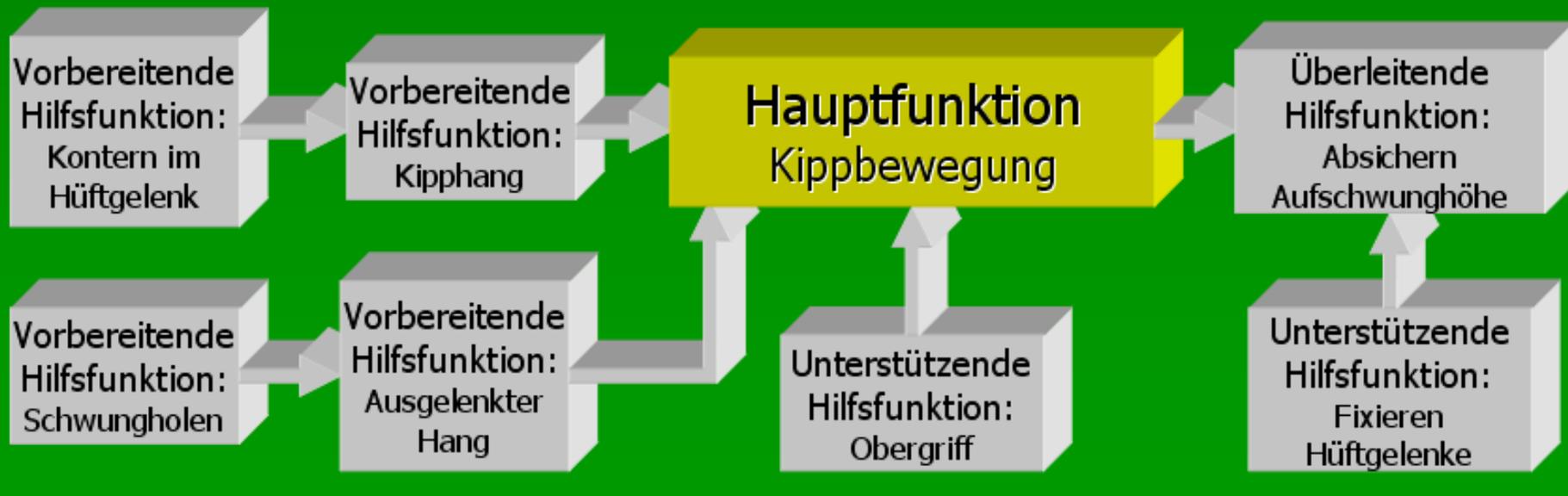
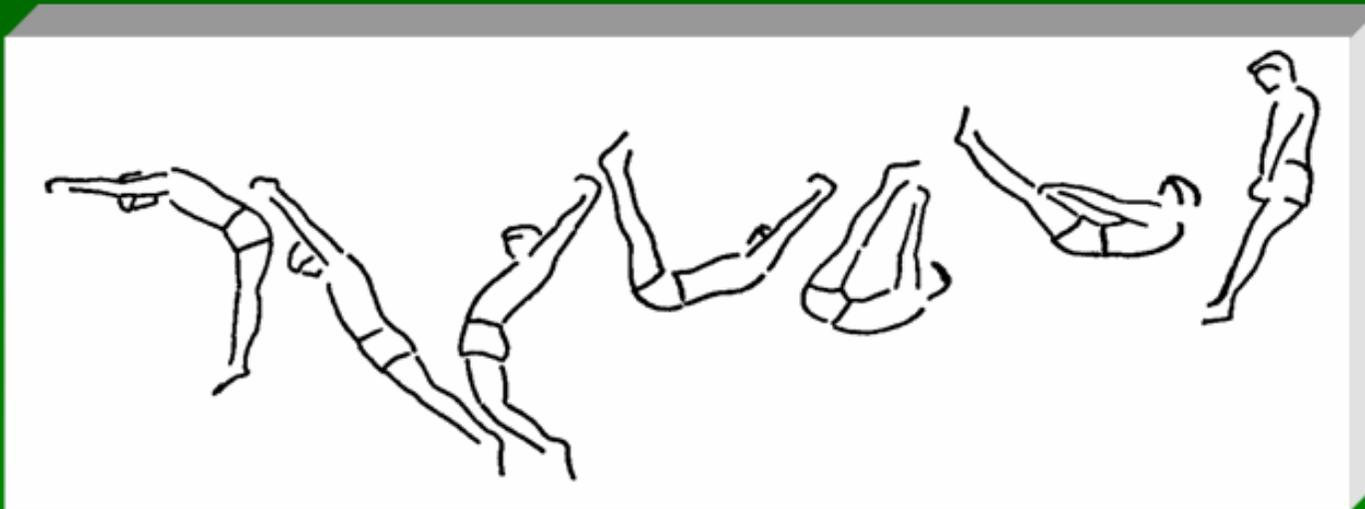
Hauptfunktionsphasen: Funktion ist direkt auf die gestellte Bewegungsaufgabe gerichtet

Hilfsfunktionsphasen: Unterstützen die Hauptfunktionsphase

<http://www.sportunterricht.de/lksport/goehner2.html>



Quelle: <http://www.sport.uni-augsburg.de/studium/skripten/bwtw/SS04/beweg/03Phasen.ppt>



Quelle: <http://www.sport.uni-augsburg.de/studium/skripten/bwtw/SS04/beweg/03Phasen.ppt>

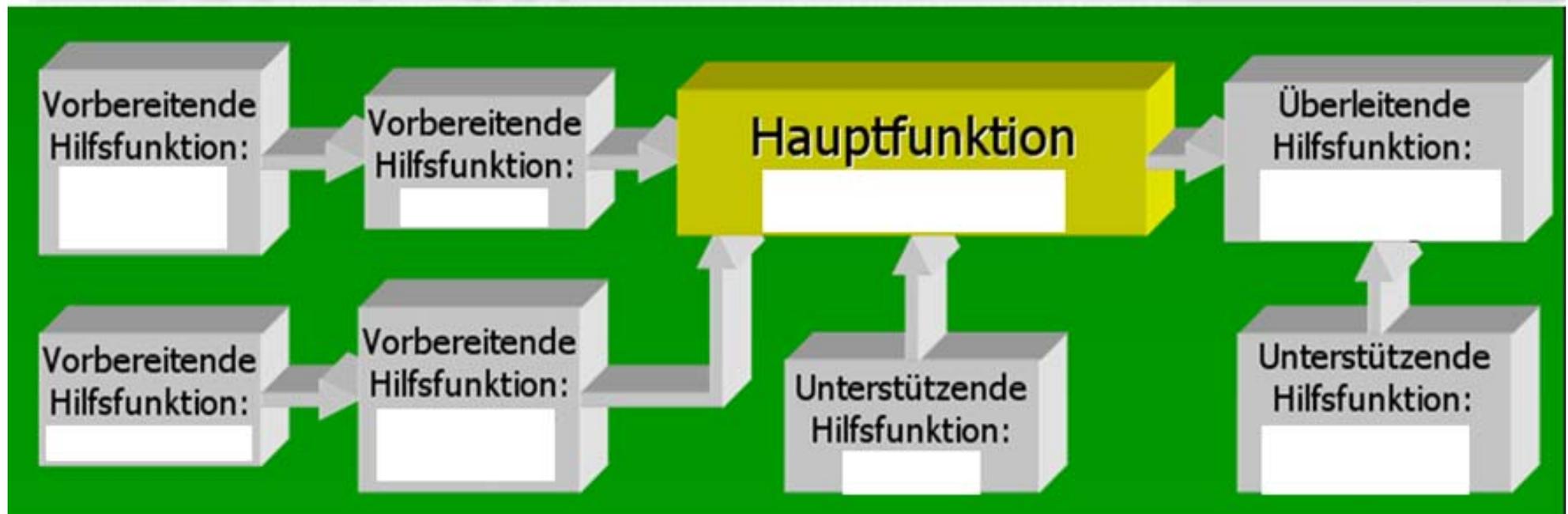
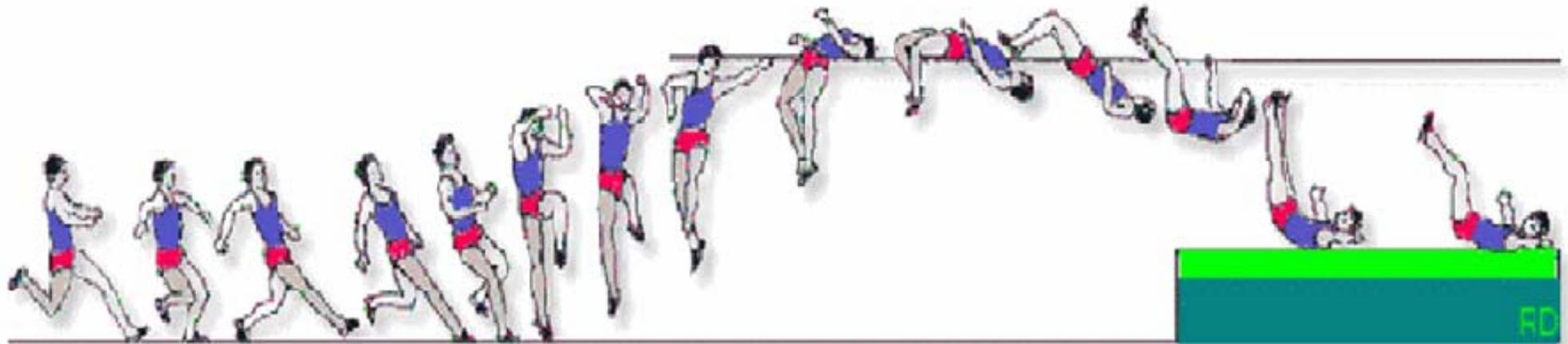
Begriffe

Hauptfunktionsphasen sind Phasen, deren Funktionscharakterisierung nur auf das vorgegebene Bewegungsziel, nicht aber auf andere Funktionsphasen zurückgeht

Vorbereitende Hilfsfunktionsphasen sind Phasen zum Erreichen, bestimmter Ortsstellen, bestimmter Lagen, bestimmter Positionen oder bestimmter Bewegungszustände

Unterstützende Hilfsfunktionsphasen sind Phasen zur Verwendung weiterer Bewegerteile, Verlängerung der Wirkungszeit und Verbesserung der Kontaktzeit

Überleitende Hilfsfunktionsphasen sind Phasen, die ein Übersteuern der Zielsituation verhindern, den Anschluss an nachfolgende Aktionen ermöglichen sollen. (Göhner, 1979)



<http://www.sportunterricht.de/animation/hoch.html>

Methodische Konsequenzen

- Lernprozess an funktionaler Bedeutung ausrichten
- Bei hoher Komplexität der Zielbewegung auf Hilfsfunktionsphasen verzichten
- Lehrstufe 1: Erlernen von Teilbewegungen der Hauptfunktionsphase
- Lehrstufe 2: Ausführen der Hauptfunktionsphasen und einer Hilfsfunktion erster Ordnung
- Lehrstufe 3: Hinzufügen weiterer Hilfsfunktionsphasen

Zur traditionellen Methodik leichtathletischer Disziplinen siehe:

<http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=735>

Methodischer Nutzen

- Reduktion der Komplexität
- Transparenz des Lehr-Lernprozesses:
 - Wichtiges und Unwichtiges unterscheiden lernen
 - Konzentration auf das Wesentliche
- Korrektur kann am Wesentlichen ansetzen
- Zumeist Kombination der verschiedenen Prinzipien

Gliederung

- Methodische Übungsreihen
- **Methodische Übungsreihen und das Konzept der Bewegungsfelder**
- Fertigkeitsvermittlung aus der Sicht der Bewegungslehre
- Bedeutung von diagnostischen Maßnahmen für die Planung, Ausführung und Evaluation von Training

Bewegungsfelder

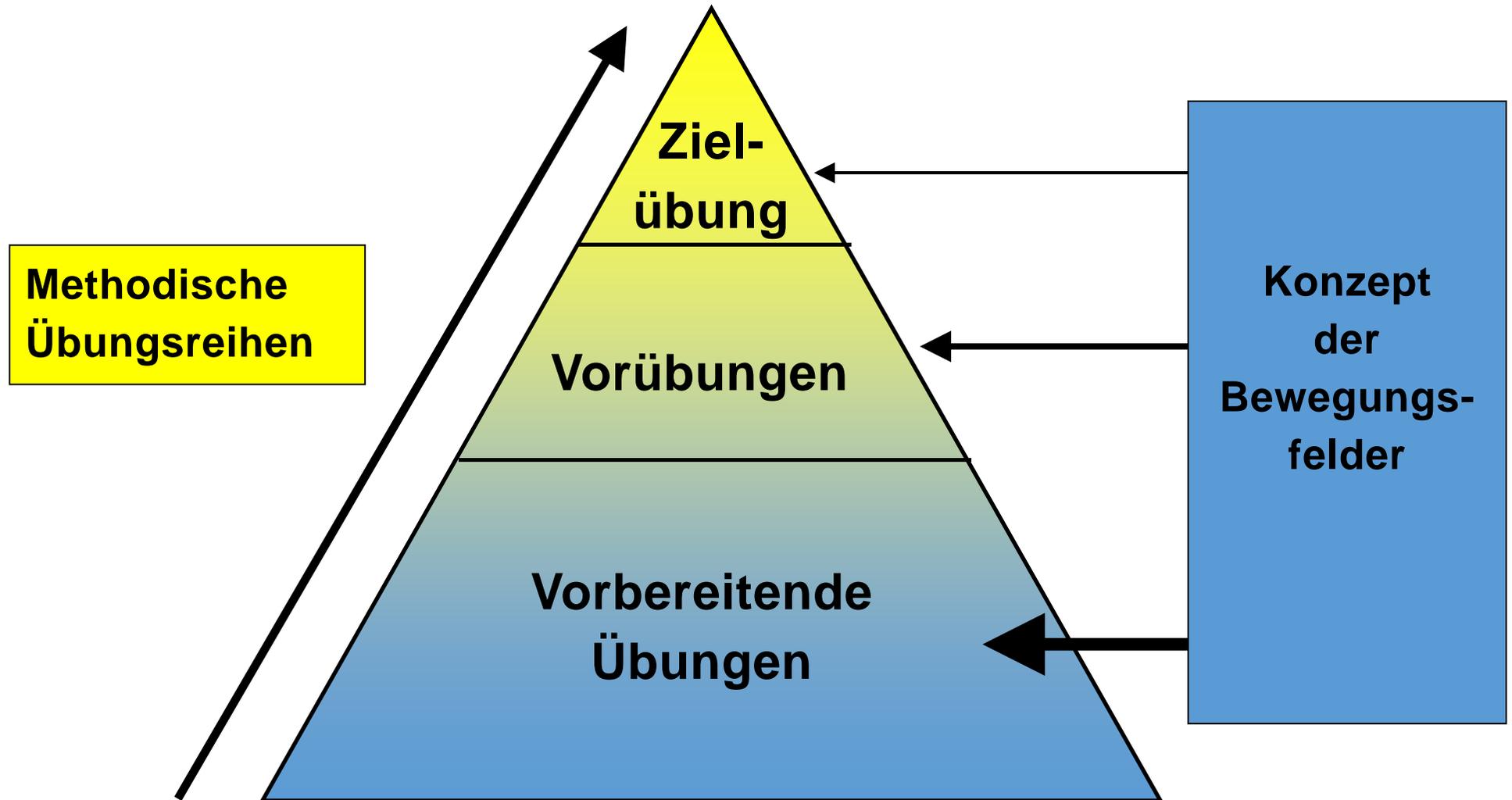
Ein Bewegungsfeld ist ein sportdidaktischer Begriff, der eine spezielle Form der Vermittlung von Fertigkeiten charakterisiert. Bei der Arbeit in Bewegungsfeldern steht die Vermittlung einer breiten Palette von elementaren, sportartübergreifenden Bewegungsfertigkeiten im Sinne von vorbereitenden Übungen im Mittelpunkt. Die Arbeit in Bewegungsfeldern schließt aber das Erarbeiten von sportartspezifischen Bewegungsfertigkeiten nicht aus.

Bewegungsfelder

- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen an Geräten
- Bewegen im Wasser
- Gleiten, Rollen Fahren
- Gestalten, Tanzen, Darstellen
- Spielen in und mit Regelstrukturen
- Ringen und Kämpfen

**Schaffung einer breiten Basis
an Sportarten übergreifenden Fertigkeiten**

Methodische Übungsreihen und das Konzept der Bewegungsfelder



Methodische Übungsreihen und das Konzept der Bewegungsfelder

- Methodische Übungsreihen sind an den sportartspezifischen Zielübungen orientiert (z. B. Fosbury-Flop)
- Gefahr der Vernachlässigung der vorbereitenden Übungen und Vorübungen
- Das Konzept der Bewegungsfelder ist an der Schaffung einer sportartenübergreifenden breiten Basis an Fertigkeiten interessiert
- Gefahr der Vernachlässigung dessen, was die Kinder wollen, nämlich den Fosbury-Flop erlernen

Bewegungsfelder und mehrperspektivischer Sportunterricht

- Orientierung an Sportarten birgt die Gefahr der eindimensionalen Ausrichtung der Methodik und eindimensionalen Wahrnehmung der Bewegungsangebote
- Orientierung an Bewegungsfeldern eröffnet in höherem Maß die methodische Ausrichtung des Unterrichts an den pädagogischen Perspektiven

Methodische Spielreihen

Dreischritt:

- spielerische Grundformen
- einfache Spielformen
- Zielspiel

Prinzipien:

- von kleineren zu größeren Mannschaftsstärken
- von verkleinerten zu regelgerechten Spielfeldmaßen
- schrittweise Veränderung der Spielgeräte
- vom einfachen zum komplexen Regelwerk

Siehe insbesondere *Heidelberger Ballschule*

Gliederung

- Methodische Übungsreihen
- Methodische Übungsreihen und das Konzept der Bewegungsfelder
- **Fertigkeitsvermittlung aus der Sicht der Bewegungslehre**
- Bedeutung von diagnostischen Maßnahmen für die Planung, Ausführung und Evaluation von Übung und Training

Fertigkeitsvermittlung nach Roth (1998)

Lernen = Erwerb zentral gespeicherter Bewegungsentwürfe

Programme = Invarianten (unveränderliche Charakteristika einer Bewegung)

- Gehen, Laufen, Springen, Werfen

Programmparameter = variable, leicht veränderbare Bewegungsmerkmale der Programme

- Laufen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit auf unterschiedlichen Untergrund mit oder ohne Zusatzaufgaben
- Springen in die Höhe oder Weite oder Hochweit
- Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen auf verschieden weit entfernte Ziele

Überforderungsaspekte beim Neulernen

1. Programmlänge

zu viele Bewegungsteile sind nacheinander zu koordinieren (Drehung und Abwurf beim Diskuswurf)

2. Programmbreite

zu viele Bewegungsteile sind simultan zu koordinieren (z. B. Armzug, Beinschlag und Atmung beim Kraulen)

3. Parameteranforderungen

zentrale Bewegungsaufgabe stellt zu hohe spezifische Anforderungen (z. B. Kippbewegung, Schlagbewegungen bei Rückschlagspielen)

4. Angst

Angst vor Verletzungen oder vor Blamage

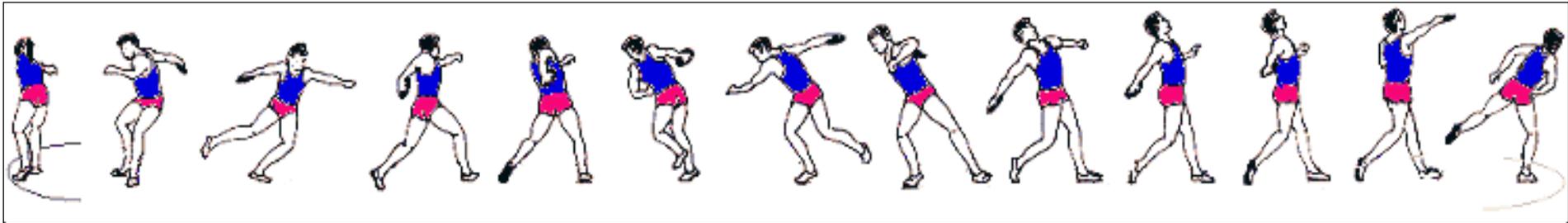
Überforderungsaspekte beim Neulernen

1. Programmlänge

zu viele Bewegungsteile sind nacheinander zu koordinieren

a. Verkürzung der Programmlänge durch Üben der Einzelteile

➤ Beispiel: Diskuswurf



(Rolf Dober)

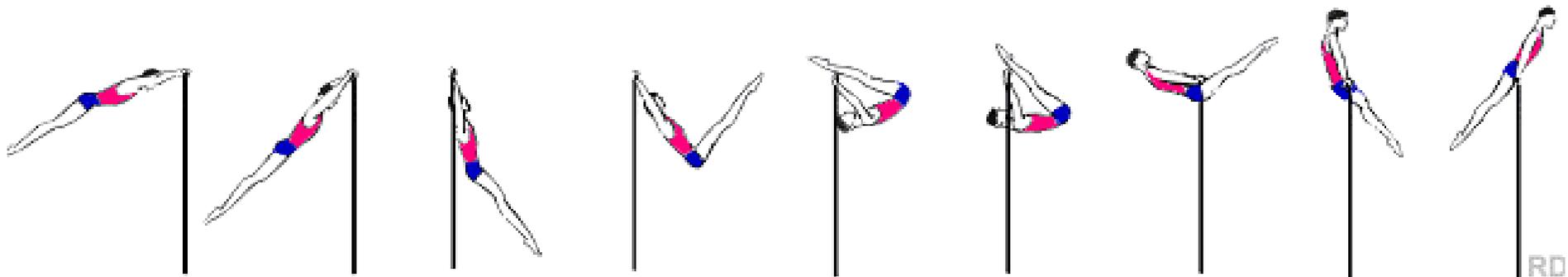
<http://www.sportunterricht.de/animation/diskusani.html>

Überforderungsaspekte beim Neulernen

1. Programmlänge

b. Funktionale Übungsreihen (von der Mitte nach außen; Zuerst Erlernen der Hauptfunktionsphase nach Göhner, dann Nebenfunktionsphasen)

➤ Beispiel: Kippe



(Rolf Dober)

<http://www.sportunterricht.de/lksport/kippereck.html>

Überforderungsaspekte beim Neulernen

2. Programmbreite

zu viele Bewegungsteile sind simultan zu koordinieren

- a. Verringerung der Programmbreite (Üben der Einzelteile)
- b. Invariantenunterstützung (Ausführungshilfen)

Überforderungsaspekte beim Neulernen

2. Programmbreite

a. Verringerung der Programmbreite

- isoliertes Üben der Einzelbewegungen

Beispiel Kraulschwimmen

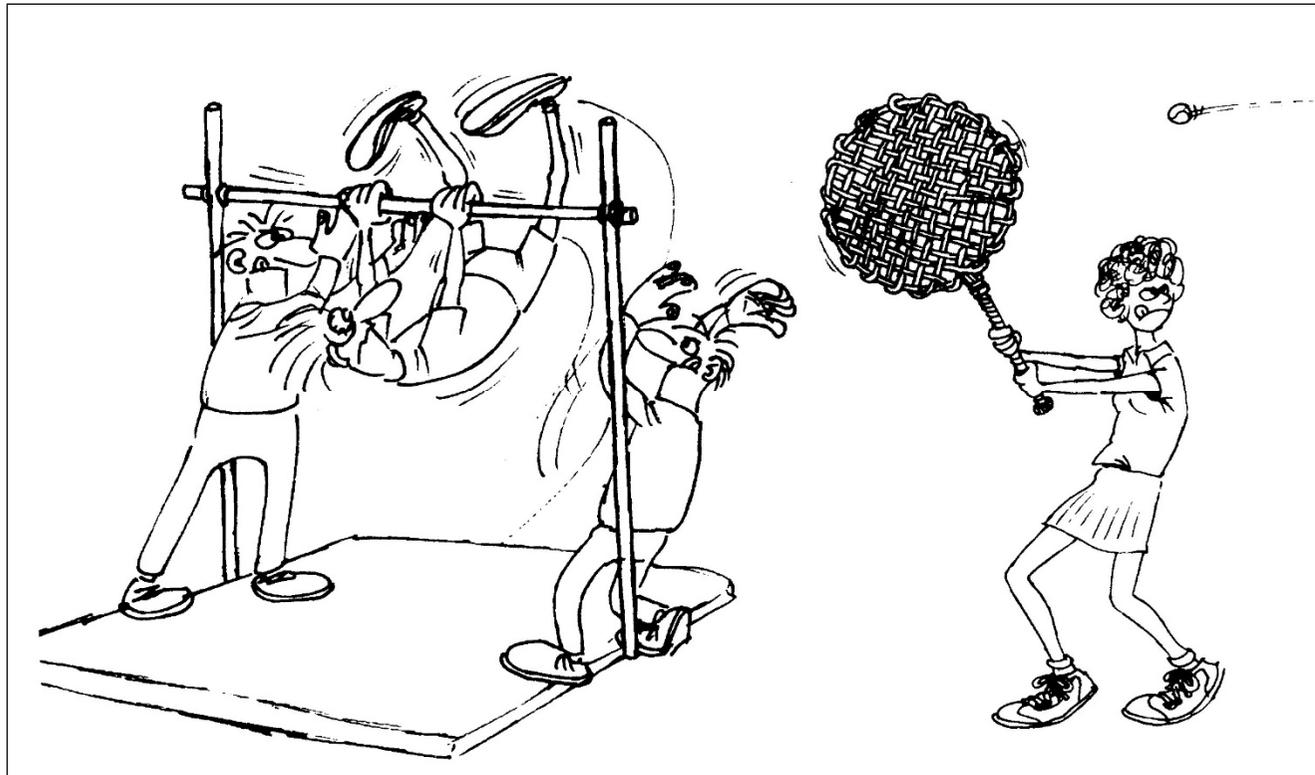
<http://www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/>

1. Gleiten
2. Beinarbeit
3. Armbewegung
4. Atmung
5. Gesamtbewegung

Überforderungsaspekte beim Neulernen

2. Programmbreite

b. Invariantenunterstützung (Ausführungshilfen)



(Roth, 1998, S. 34)

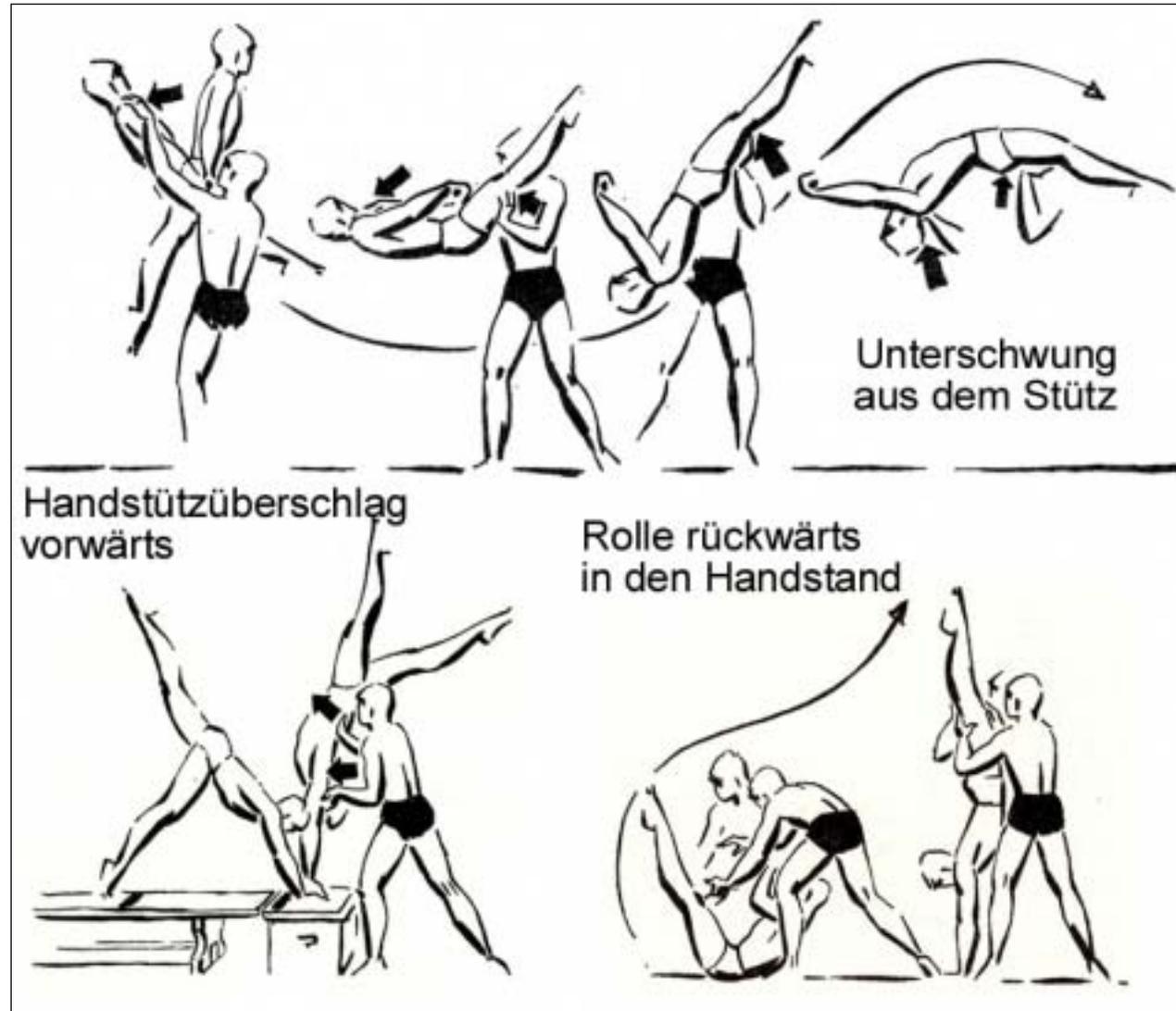
Überforderungsaspekte beim Neulernen

2. Programmbreite

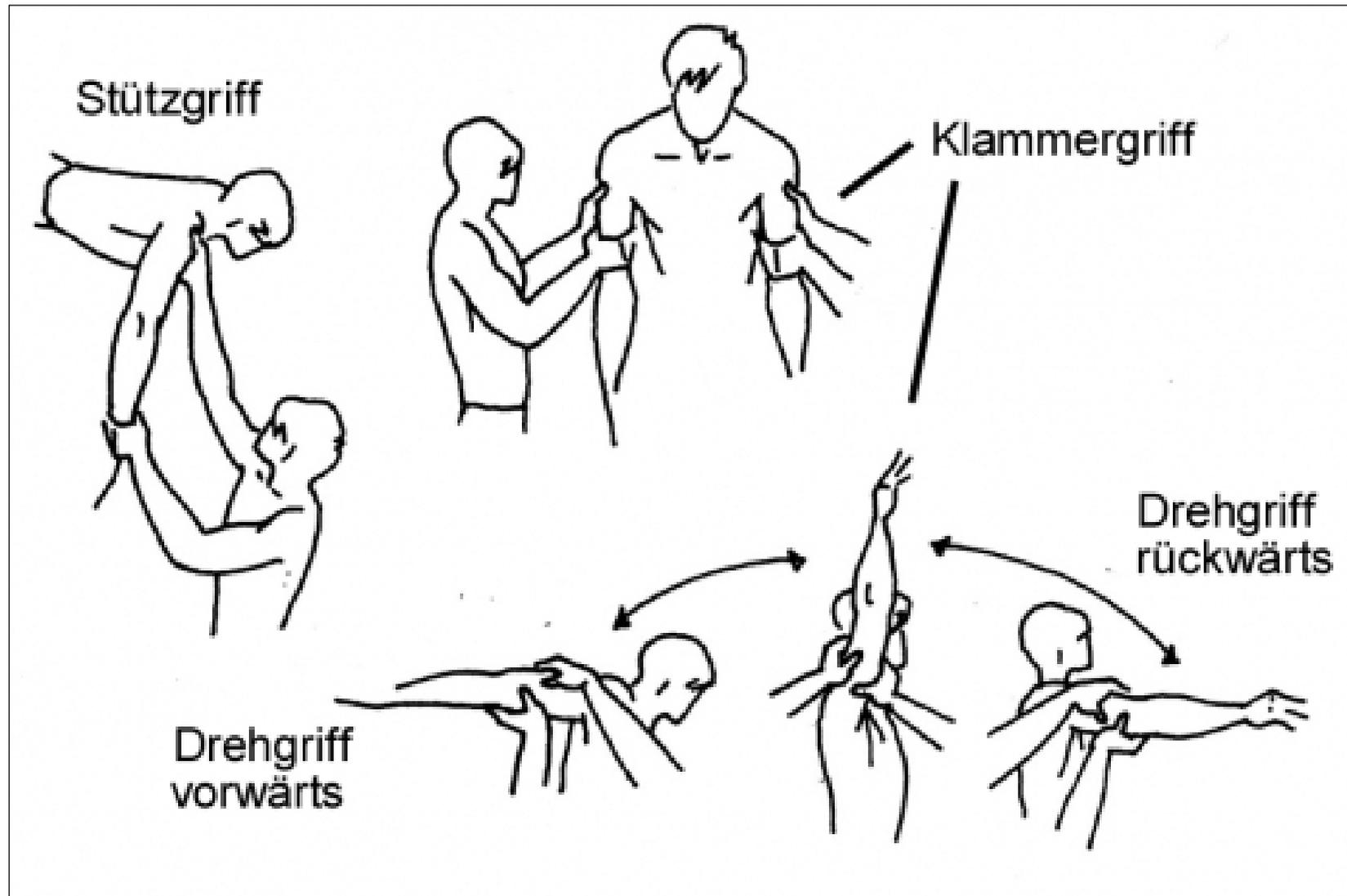
b. Invariantenunterstützung (Ausführungs- bzw. Lernhilfenhilfen)

- Hilfestellung
- Rhythmusvorgaben
- Orientierungsvorgaben
- Erhöhung der Fehlertoleranzen (Präzisionsanforderungen verringern)

Invariantenunterstützung: Hilfestellung



Quelle:<http://www.sportlerfrage.net/bilder/geraetturnen/welche-arten-von-hilfestellung-gibt-es-beim-turnen/2583>



Quelle: <http://www.sportlerfrage.net/bilder/geraeturnen/welche-arten-von-hilfestellung-gibt-es-beim-turnen/2582>

Siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?v=d6K4-GKWfLY>

Invariantenunterstützung: Rhythmusvorgaben

- Bewegungsunterstützung durch Musik
- Bewegungsunterstützung durch Klatschen und/oder Verbalisieren (lang, kurz, kurz, lang)
- Optimierung der Technik: 5-er Rhythmus beim Speerwurf
- etc.

Invariantenunterstützung: Orientierungsvorgaben

- **Beispiel Fosbury-Flop:** Der Blick folgt der Hand, die in Richtung der Landestelle weist („Kopfsteuerung“).
- **Beispiel Salto:** Kopf auf die Brust
- **Beispiel Flick-Flack:** Kopf in den Nacken
- **Beispiel Anlauf:** Zwischenmarkierungen
- etc.

Invariantenunterstützung: Erhöhung der Fehlertoleranzen (Präzisionsanforderungen verringern)

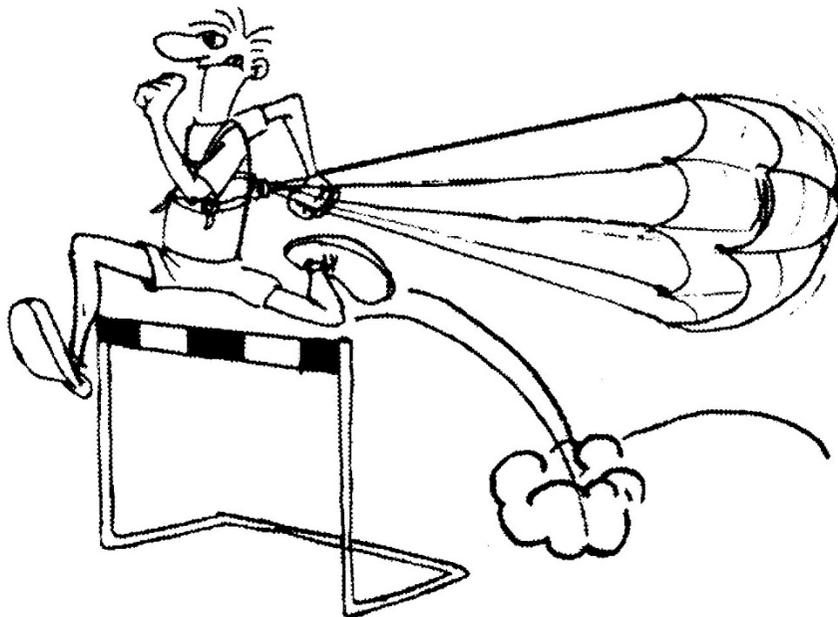
- **Beispiel Weitsprung:** Absprung aus einer Zone
- **Beispiel Tennis:** Schläger mit größerer Trefferfläche
- **Beispiel Skilauf:** Anwendung von Lernskiern
- etc.

Überforderungsaspekte beim Neulernen

3. Parameteranforderungen

Zentrale Bewegungsaufgabe stellt zu hohe spezifische Anforderungen

⇒ Parameterveränderungen



(Roth, 1998, S. 36)

Überforderungsaspekte beim Neulernen

3. Parameteranforderungen

⇒ Parameterveränderungen

- **Verringerung der Geschwindigkeit** (z. B. langsames Laufen, Zeitlupenbälle etc.)
- **Verlängerung der Bewegungsdauer** (z. B. Absprung von Geländehilfe oder Sprungbrett)
- **Verringerung der Kraftanforderungen** (z. B. Werfen oder Stoßen leichter Gewichte, Laufen bergab)
- **Verbesserung der konditionellen Voraussetzungen** (z. B. Verbesserung der Stützkraft für turnerische Übungen, der Sprungkraft für Sprünge aller Art)

Überforderungsaspekte beim Neulernen

4. Angst vor Verletzungen und Blamage

a. Beseitigung der Angst induzierenden Faktoren

- Sicherheitsvorkehrungen
- Schaffen einer adäquaten Lernatmosphäre (Empathie)

b. Abbau der Angst

- Entspannungsverfahren
- Systematische Desensibilisierung

Vereinfachungsstrategien beim Neulernen

Überforderungsaspekte	Fertigkeiten	Vereinfachungsstrategie
Programmlänge	... mit vielen sequentiellen Bewegungsteilen	a. Verkürzung der Programmlänge b. Erlernen der Hauptfunktionsphasen
Programmbreite	... mit vielen gleichzeitig auszuführenden Bewegungsteilen	a. Verkürzung der Programmbreite (Üben der Einzelteile) b. Invariantenunterstützung (Hilfen)
Parameteranforderungen	... mit hoher Bewegungsgeschwindigkeit, großem Krafteinsatz oder kurzer Bewegungszeit	Parameterveränderung (Geschwindigkeit, Zeit, Kraft, konditionelle Voraussetzungen)
Angst	... mit ungewissem Ausgang	a. Sicherheitsvorkehrungen b. Systematische Desensibilisierung

(modifiziert nach Roth, 1998, S. 36)

Gliederung

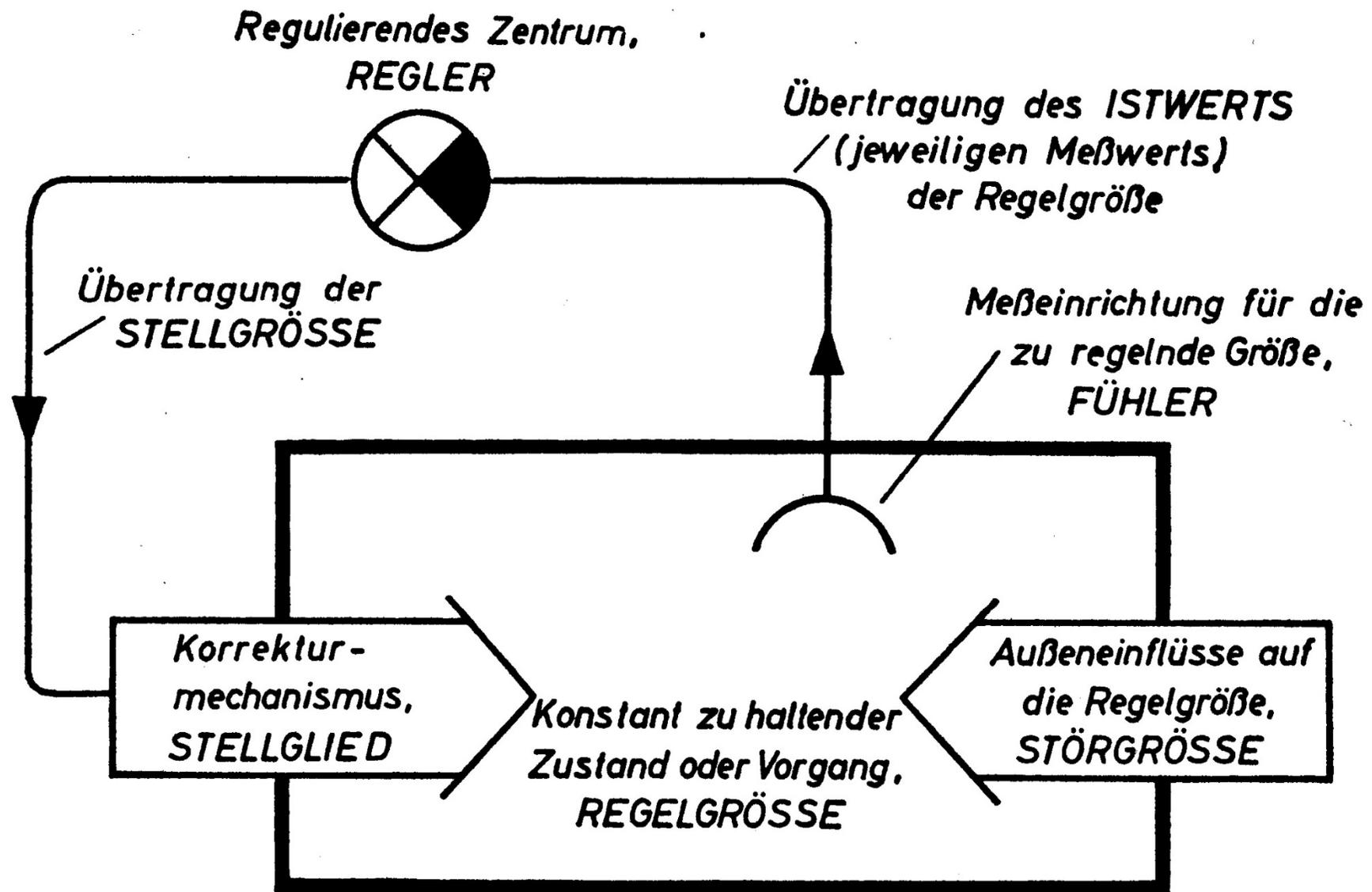
- Methodik im engeren Sinne: Methoden der Fertigkeitsvermittlung
- Methodische Übungsreihen
- Methodische Übungsreihen und das Konzept der Bewegungsfelder
- Fertigkeitsvermittlung aus der Sicht der Bewegungslehre
- **Bedeutung von diagnostischen Maßnahmen für die Planung, Ausführung und Evaluation von Übung und Training**

Training der motorischen Voraussetzungen

„Training ist ein komplexer Handlungsprozess, der auf systematischer Planung, Ausführung und Evaluation von Maßnahmen basiert, um nachhaltige Ziele in den verschiedenen Anwendungsfeldern des Sports zu erreichen“ (Hottenrott; & Hoos, 2013, S. 440).

Anwendungsfelder:

- Kindergarten und Schule
- Freizeit und Gesundheitssport
- Leistungssport
- Rehasport

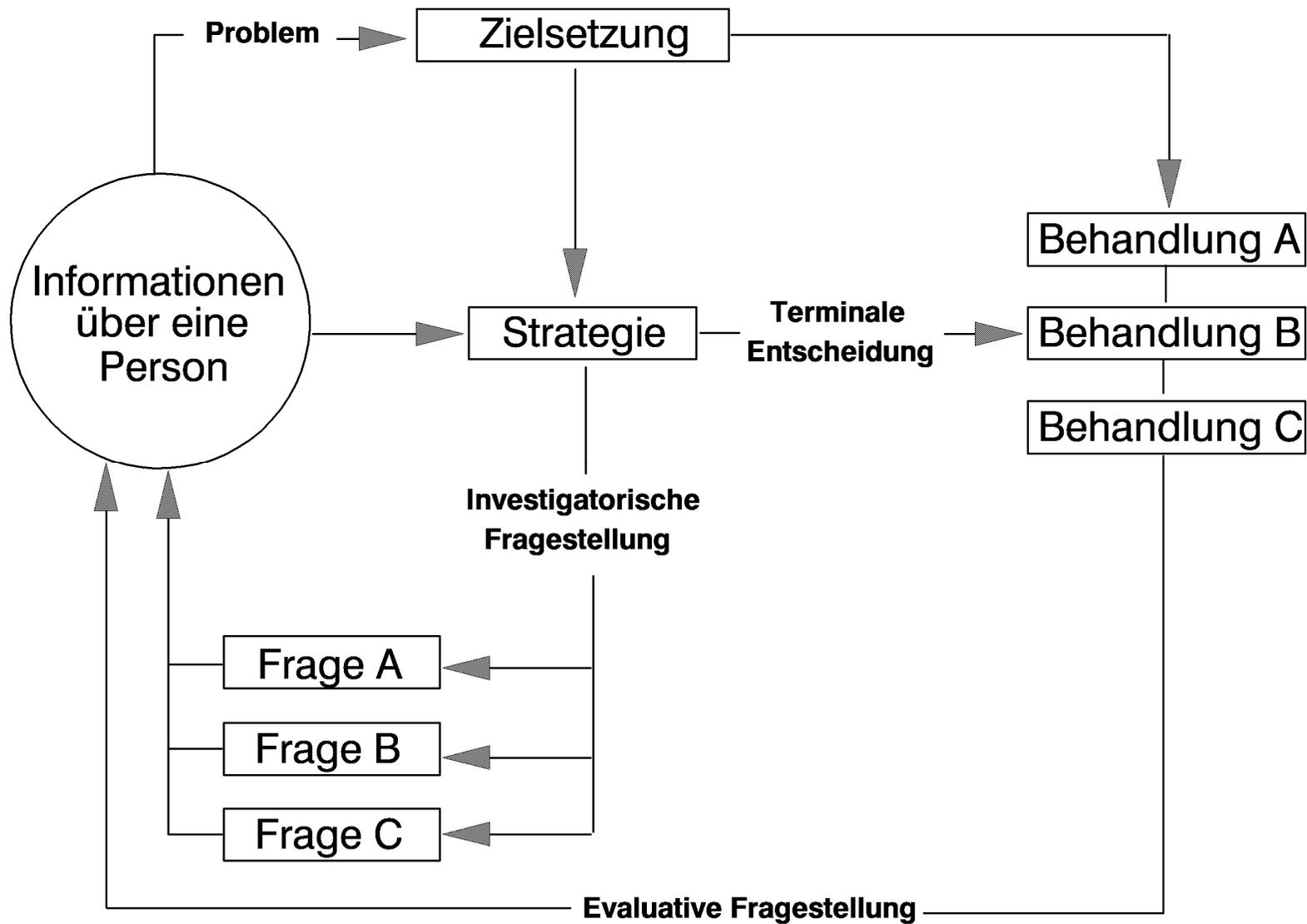


Hassenstein (1970)

Assessment und Tests

Tests sind wissenschaftlich begründete Routineverfahren zur Untersuchung von allgemeinen und speziellen Merkmalen einer Person. Ziel ist eine möglichst quantitative Aussage über den relativen Grad der individuellen Merkmalsausprägung. Tests müssen unter Standardbedingungen durchführbar sein und den statistischen Gütekriterien genügen (vgl. Lienert, 1969; Bös, 1987).

Unter einem **Assessment** versteht man einen multidimensionalen und interdisziplinären diagnostischen Prozess mit dem Ziel, die medizinischen, psychosozialen und funktionellen Probleme und Ressourcen eines Patienten zu erfassen und einen umfassenden Behandlungs- und Betreuungsplan zu entwickeln (vgl. Huber, 2004).



Tack (1976)

Cooper-Test als Assessment)

Testergebnis (km)	Sauerstoff- aufnahme (ml/kg/min)	Bewertung	Training
weniger als 1,6	bis 28	Sehr schlecht	Fünf differen- zierte Pro- gramme ent- sprechend des Ausgangsni- veaus
1,6 - 2,0	28,1 - 34	schlecht	
2,0 - 2,4	34,1 - 42	mäßig	
2,4 - 2,8	42,1 - 52	gut	
mehr als 2,8	über 52	sehr gut	

Cooper (1970)

VO₂-Rechner: <http://gesuender-abnehmen.com/sport/cooper-test-vo2max.html>

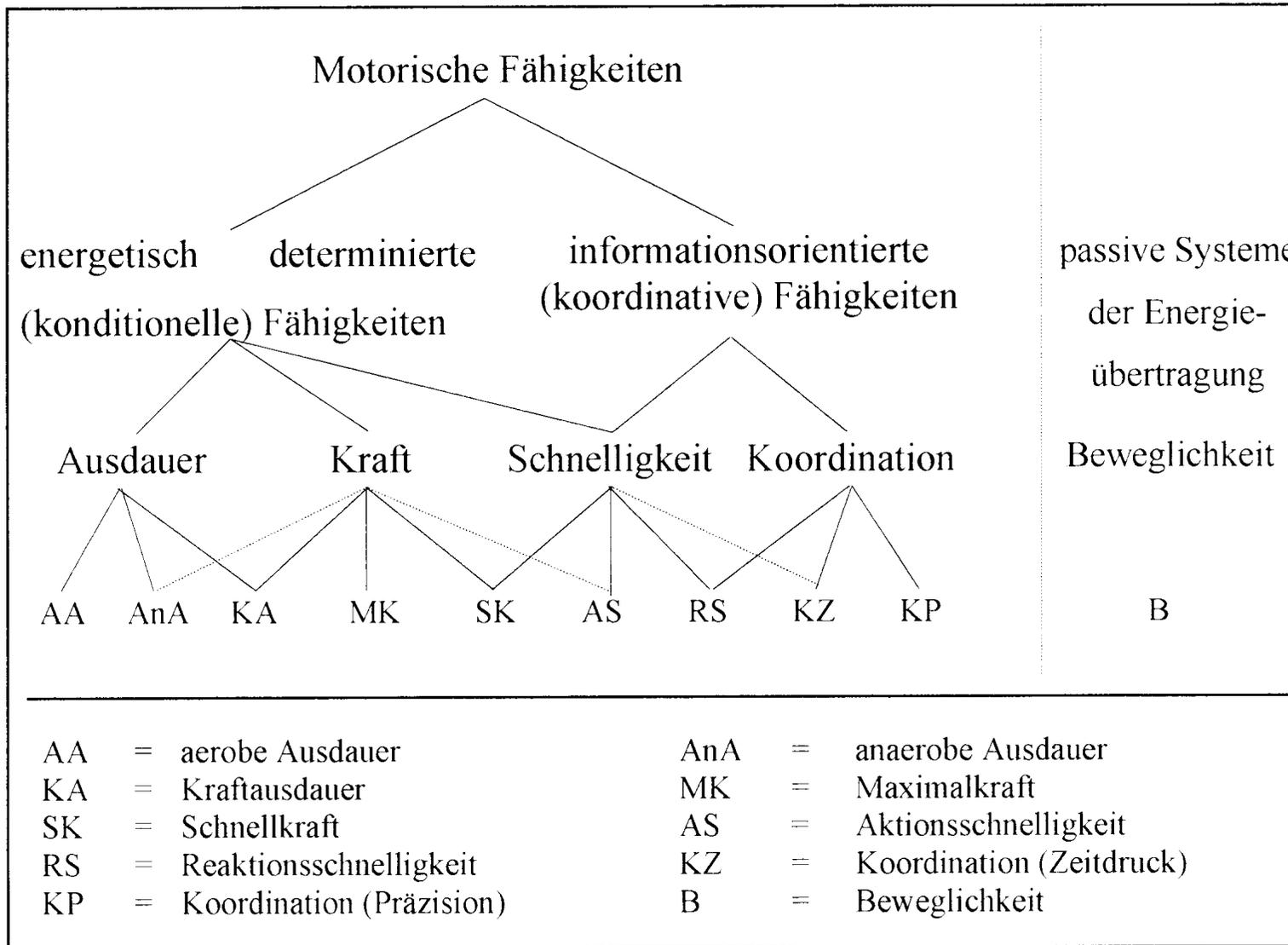
Testbatterien

Testbatterie: Hierbei handelt es sich um die Zusammenstellung verschiedener Einzeltests, um ein umfassenderes und damit genaueres Testergebnis zu erhalten.

Man unterscheidet heterogene und homogene Testbatterien.

- Heterogen: mehrere Tests zur Erfassung verschiedener Fähigkeitsbereiche (z. B. DMT 6 - 18 von Bös, 2009)
- Homogen: mehrere Tests zur Erfassung eines Fähigkeitsbereiches (z. B. GGT von Wydra, 1993)

Deutscher Motoriktest (DMT 6–18)



Bös (2009)

Deutscher Motoriktest (DMT 6–18)

Testübung	Fähigkeitsbereich
6-Minuten-Lauf	Aerobe Ausdauer
20-m-Sprint	Schnelligkeit
Sit-ups	Kraftausdauer Bauch
Liegestütze	Kraftausdauer Schulter
Standweitsprung	Schnellkraft Beine
Balancieren rückwärts	Gleichgewicht
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination
Rumpfbeuge	Beweglichkeit

Siehe: <https://www.sport.kit.edu/dmt/index.php>

20m-Sprint

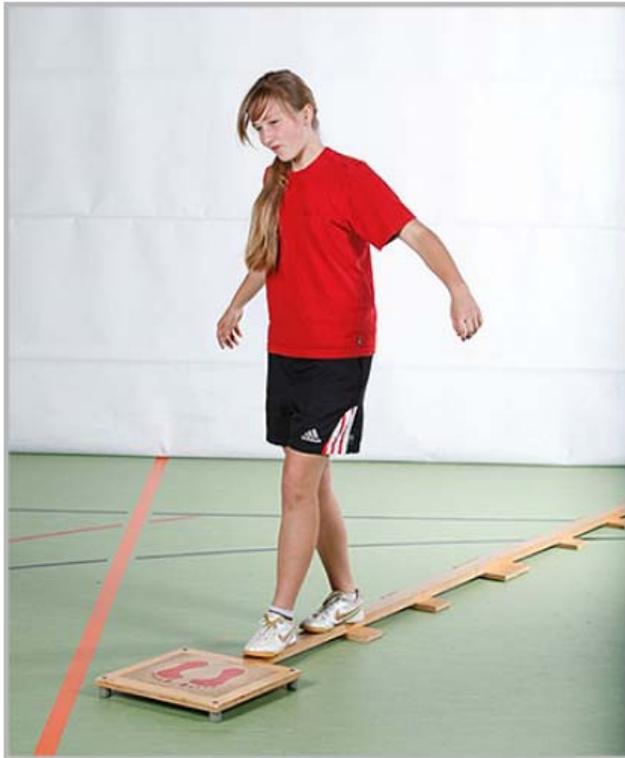
Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit.

Testaufgabe

Die Versuchspersonen müssen eine Strecke von 20m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen. Zu Beginn der Testaufgabe steht die Versuchsperson aufrecht und in Schrittstellung hinter der Startlinie. Ein externer Starter gibt das akustische Startsignal. Der Testleiter steht auf der Höhe der Ziellinie und stoppt die Zeit der Testperson ab dem Startsignal bis zum Überqueren der Ziellinie auf 1/10 Sekunden genau.





Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben.

Testaufgabe

Die Versuchsperson muss hier rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken balancieren. Der Testversuch beginnt stets mit beiden Füßen vom Startbrett aus. Gezählt wird jeweils die Anzahl der Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt. Vor dem Test wird jeweils ein Probeversuch vorwärts und rückwärts über die gesamte Balkenlänge durchgeführt. Somit wird als Vorübung pro Balken einmal vorwärts und einmal rückwärts, anschließend zur Leistungsmessung je zweimal rückwärts balanciert. Insgesamt werden damit zwei gültige Versuche pro Balken gewertet.



Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur.

Testaufgabe

Die Versuchsperson muss in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich absolvieren. Während der Durchführung werden die Füße vom Testleiter fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Hände werden an die Schläfe gehalten. Die Versuchsperson muss bei einem Sit-up aus liegender Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen beide Knie berühren. Anschließend muss die Testperson mit den Schultern die Matte berühren. Dann kann der nächste Sit-up erfolgen. Die Testperson führt zuerst zwei Sit-ups zur Probe durch, bevor gewertet wird.

Liegestütz

Testziel

Die Aufgabe dient der Messung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten.

Testaufgabe

Die Versuchsperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viel Liegestütz wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Versuchsperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die nächste Liegestütz kann erfolgen. Die Testperson führt zuerst zwei Liegestütz zur Probe durch, dann zählt der Testleiter die korrekt ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden.



Seitliches Hin- und Herspringen

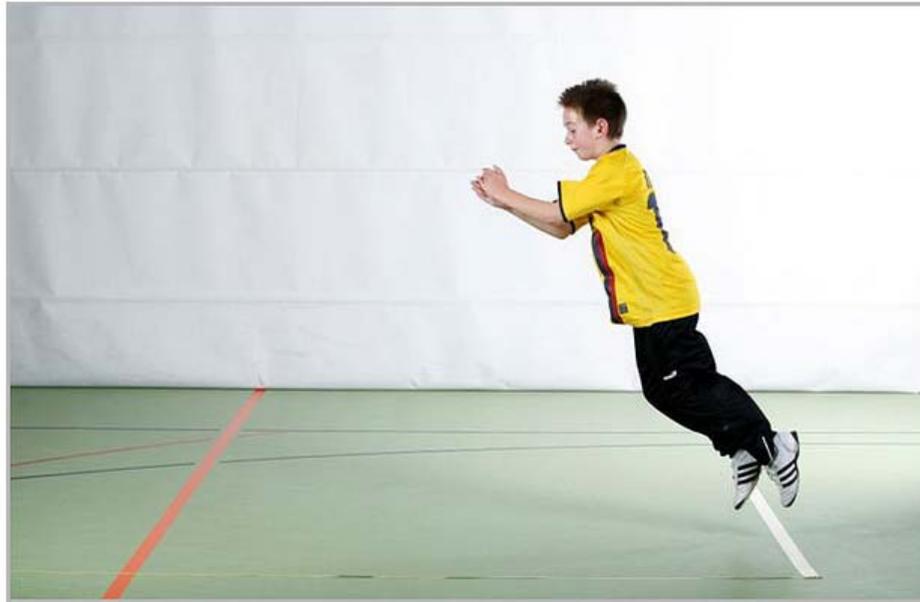
Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen.

Testaufgabe

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich über die Mittellinie einer Teppichmatte hin- und herzuspringen. Die Testperson startet mit geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes. Mit dem Startsignal springt die Testperson ohne Zwischenhüpfer immer von einer Feldhälfte in die Andere, ohne dabei die Mittellinie zu berühren und ohne die Teppichmatte zu verlassen. Der Testleiter signalisiert nach 15 Sekunden das Ende des Versuches.





Testziel

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

Testaufgabe

Die Versuchsperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen parallel auf dem Boden vor der Absprunglinie und die Landung erfolgt ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Es werden zwei Wertungssprünge ohne Probeversuch durchgeführt.

Testziel

Die Aufgabe dient der Messung der Rumpfbeweglichkeit.

Testaufgabe

Die Versuchsperson steht ohne Schuhe auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab und die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine bleiben dabei gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Es werden zwei Wertungsdurchgänge ohne Probeversuch durchgeführt.





Testziel

Die Aufgabe dient der Messung der aeroben Ausdauer beim Laufen.

Testaufgabe

Die Versuchspersonen sollen das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen bis ca. 10 Versuchspersonen. Jede Versuchsperson erhält zur Kennzeichnung eine Startnummer oder einen Startbuchstaben. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt, aber stehen bleiben ist nicht gestattet. Eine Testperson gibt die ersten zwei Runden den Laufrhythmus und das Tempo zur Orientierung vor. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jede Versuchsperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden.

Gütekriterien von Tests

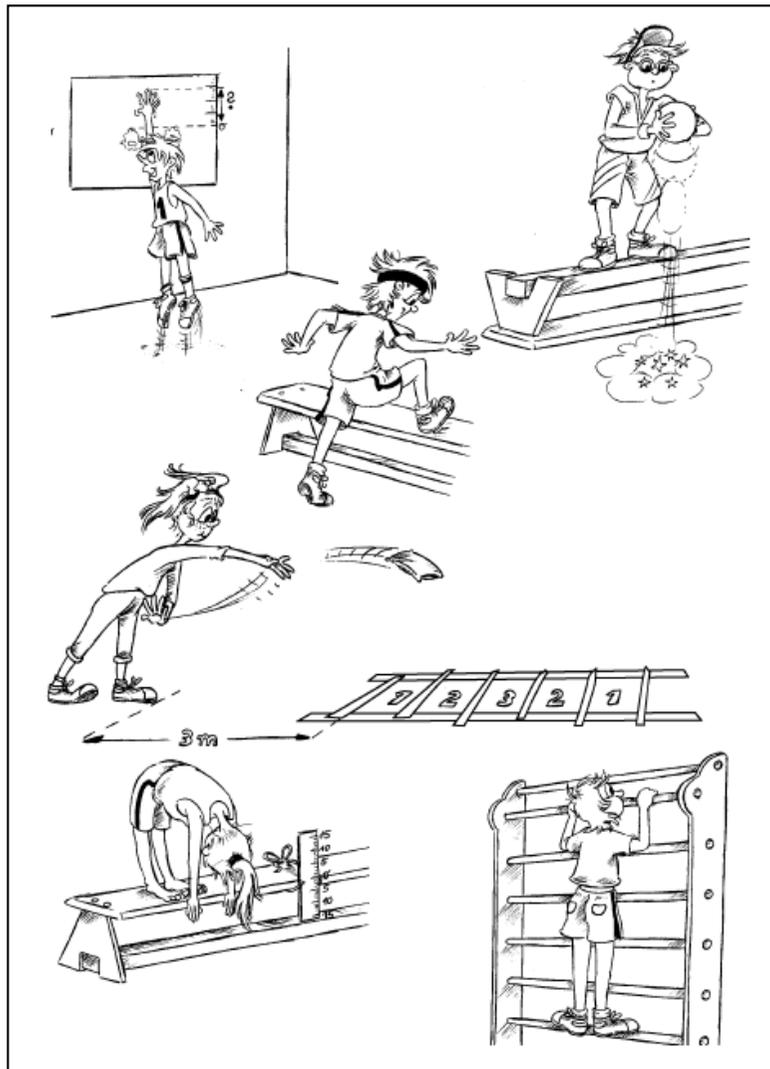
Hauptgütekriterien

- Objektivität (=Interraterreliabilität)
- Reliabilität (=Intraraterreliabilität)
- Validität

Nebengütekriterien

- Nützlichkeit
- Ökonomie
- Normierbarkeit

Negativbeispiel: Münchner Fitnessstest

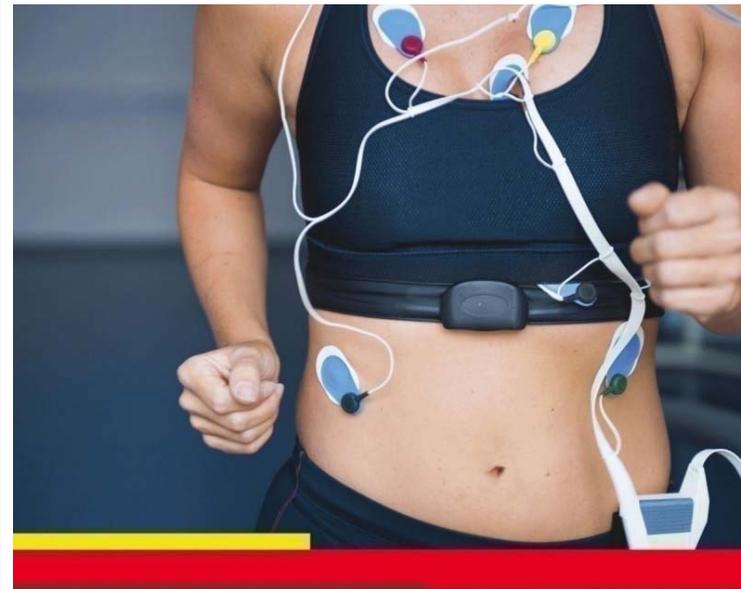


1 Million durchgeführte Tests ersetzen nicht die Überprüfung der Gütekriterien!

Tests für verschiedene Anwendungsfelder

- Kindergarten und Schule
- Freizeit und Gesundheitssport
- Leistungssport
- Rehasport

Im Überblick: Bös (2017),
Wydra, G. (2011a + b)



Klaus Bös
(Hrsg.)

Handbuch Motorische Tests

Sportmotorische Tests, Motorische Funktionstests, Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren

3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

 hogrefe

Literaturverzeichnis

Bös, K. (1987): Handbuch sportmotorischer Tests. Göttingen: Hogrefe.

Bös, K. (2009): Deutscher Motorik-Test 6–18. Hamburg: Czwalina.

Bös, K. (2017). Handbuch Motorische Tests. Göttingen: Hogrefe.

Cooper, K. H. (1970). Bewegungstraining. Frankfurt am Main: Fischer.

Fetz, F. (1996). Allgemeine Methodik der Leibesübungen. Bad Homburg: Limpert.

Göhner, U. (1979). *Bewegungsanalyse im Sport*. Schorndorf: Hofmann.

Größing, S. (1997). *Einführung in die Sportdidaktik* (7. Auflage). Wiebelsheim: Limpert.

Größing, S. (2007). *Einführung in die Sportdidaktik* (9. Auflage). Wiebelsheim: Limpert.

Hassenstein, B. (1970). Biologische Kybernetik. Heidelberg: Quelle & Meyer.

Hottenrott, K., & Hoss, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und Leistungen – Trainingswissenschaft. In A. Güllich, & M. Krüger, Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium (S. 439 - 502). Berlin: Springer.

- Huber, G. (2004): Sporttherapeutisches Assessment. In K. Schüle, & H. Huber (Hrsg.), Grundlagen der Sporttherapie (S. 121 - 133; 2. überarbeitete Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Knirsch, K. (1996): *Fundamentum des Gerätturnens*. Sindelfingen: Röhm.
- Lienert, G. A. (1969): Testaufbau und Testanalyse. Weinheim: Beltz.
- Roth, K. (1998). Wie lehrt man schwierige geschlossene Fertigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen, *Methoden im Sportunterricht*. (3. neubearbeitete Auflage) (S. 27 - 46). Schorndorf: Hofmann.
- Stillger, K. (2003/2004). *Gerätturnen Didaktik*. Studienbegleitendes Skriptum für die praktisch didaktische Veranstaltung Gerätturnen an der Universität Augsburg. Augsburg: Sportzentrum.
- Tack, H. (1976). Diagnostik als Entscheidungshilfe. In K. Pawlik (Hrsg.), *Diagnose der Diagnostik* (S. 103 - 130). Stuttgart: Klett.
- Wydra, G. (1993): Bedeutung, Diagnose und Therapie von Gleichgewichtsstörungen. In: *Motorik* 16: 100 - 107
- Wydra, G. (2011a). Das Bewegungssystem im professionellen Handlungsfeld der Physiotherapie. Theoretische Grundlagen zu Assessmentinstrumenten. Studienbrief der Hamburger Fern-Hochschule. Hamburg: Hamburger Fern-Hochschule.

Wydra, G. (2011b). Das Bewegungssystem im professionellen Handlungsfeld der Physiotherapie. Diagnostik und die Bedeutung der ICF für das Klinische Assessment. Studienbrief der Hamburger Fern-Hochschule. Hamburg: Hamburger Fern-Hochschule.