

Erfassungsbogen Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen



Name/ID: _____ **Geburtsdatum:** ____ . ____ . ____ **Geschlecht:** männlich weiblich

Testdatum: ____ . ____ . ____ **Größe:** __ , __ m

Testort: _____ **Einrichtung, Gruppe:** _____ **Gewicht:** __ , __ kg

20 m-Sprint **Durchgang 1:** ____ , ____ sec **Durchgang 2:** ____ , ____ sec **Bester Durchgang:** ____ , ____ sec

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Externer Starter
- Zeitnahme auf Höhe der Ziellinie

Balancieren rückwärts **6cm-Balken** **4,5cm-Balken** **3cm-Balken** **Summe aller Schritte:** ____ Schritte

- Erklärung und Demonstration
- Pro Balken: 1x vor- und 1x rückwärts zur Probe, dann 2 Durchgänge
- Der 1. Schritt zählt nicht
- Max. 8 Punkte pro Durchgang

1. ____ Schritte 1. ____ Schritte 1. ____ Schritte

2. ____ Schritte 2. ____ Schritte 2. ____ Schritte

Seitliches Hin- u. Herspringen **Durchgang 1:** ____ Sprünge **Durchgang 2:** ____ Sprünge **Mittelwert:** ____ , ____

- Erklärung und Demonstration
- 5 Probesprünge
- 2 Durchgänge à 15 sec
- 1 Minute Pause zwischen Durchgängen

Rumpfbeuge **Durchgang 1:** +/- ____ , ____ cm **Durchgang 2:** +/- ____ , ____ cm **Bester Durchgang:** +/- ____ , ____ cm

- Ohne Schuhe!
- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Finger über Fußsohle = Negativer Wert (-); Finger unter Fußsohle = Positiver Wert

Liegestütz **Anzahl:** ____

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang à 40 sec

Sit-ups **Anzahl:** ____

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang à 40 sec

Standweitsprung **Durchgang 1:** ____ cm **Durchgang 2:** ____ cm **Bester Durchgang:** ____ cm

- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 gültige Versuche

6-Minuten-Lauf **Anzahl der Runden:** ____ **Reststrecke:** ____ m **Gesamtstrecke:** (Anzahl der Runden x 54) + Restmeter

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

____ m

