



Der Kinderturn-Test ist ein Kernelement der Kampagne „Kinderturnen- Die Zukunftschance für eine nachhaltige Bewegungsförderung in Deutschland“.

## I. Anforderungen an den Kinderturn-Test

- Bundesweite **Durchführung in Turn- und Sportvereinen**, Grundschulen und Kindergärten
- Einfache und verständliche Testform (wenig Materialbedarf) für alle Kinder im Alter 3-10 Jahre (gleiche Aufgaben für alle!). Sowohl Kinder, die bereits Mitglied in einem Turn- oder Sportverein sind, als auch die, die bisher noch keinen Zugang zum Vereinssport haben.
- Durchführung muss in vereinfachter Form auch zu Hause mit den Eltern möglich sein (Inhalte müssen über die Medienkampagne der Bild transportiert werden können)

## II. Ziel:

Überprüfung der motorischen Fähigkeiten von Kindern

- a) um Kinderturnen im Verein als das Bewegungsangebot für Kinder zu platzieren - insbesondere bei Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen, aber auch in der gesamten Öffentlichkeit (Kinder in die Turnvereine!)
- b) um eine individuelle Förderung der Kinder (auch im Verein) zu ermöglichen. Durch aufeinander abgestimmte Anschlussangebote des Turnverbandes und seiner Vereine, können die Kinder ihrem Leistungsvermögen und ihren Neigungen entsprechend individuell gefördert werden.

## III. Inhalte:

Der Kinderturn-Test besteht aus 7 Aufgaben, die die Bereiche Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer abdecken. Die Testaufgaben stellen eine vereinfachte, mit geringem Materialaufwand durchführbare Variante der standardisierten Testaufgaben aus dem Karlsruher Motorik-Modul\* dar.

Die Bewertung der Testaufgaben erfolgt mit Hilfe von altersentsprechenden Beurteilungstabellen, die sich an Daten orientieren, die von der Universität Karlsruhe und dem Robert Koch-Institut im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys erhoben wurden und Richtwerte für die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern festlegen.

Entsprechend der Ergebnisse werden Handlungsempfehlungen für Eltern, Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen abgeleitet und zur Verfügung gestellt, so dass die Kinder individuell gefördert werden können.

### Anmerkung:

Optional besteht die Möglichkeit, den Test in ausgewählten Vereinen auch unter standardisierten Bedingungen (unter Einsatz von normierten Geräten und geschultem Personal) durchzuführen.

---

\* (Studie zur Fitness und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – ein Forschungsprojekt der Universität Karlsruhe und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch-Institut).

## 1. Einbeinstand

### **Aufgabe:**

Kinder sollen versuchen eine Minute lang mit einem Fuß auf einer ca. drei cm breiten Unterstützungsfläche (z.B. auf einem dickeren Seil oder einer Reckstange) zu stehen.

Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten.

Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden.  
Es werden die Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute gezählt.

Der Standfuß darf während des Tests nicht gewechselt werden. Insgesamt werden zwei Versuche, einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Bein durchgeführt.

### **Material:**

Reckstange oder Seil, Stoppuhr



### **➔ Durchführung zu Hause:**

Seil oder zusammengerollte Bildzeitung dienen als Unterstützungsfläche

## 2. Balancieren rückwärts

### **Aufgabe:**

Die Aufgabe besteht darin, rückwärts über eine umgedrehte Turnbank sowie über eine Reckstange zu balancieren. Gezählt wird die Anzahl des Fußaufsetzens ohne abzusteigen.

### **Material:**

Turnbank und Reckstange



### **➔ Durchführung zu Hause:**

Über ein Gymnastikseil balancieren

### 3. Seitliches Hin- und Herspringen

#### **Aufgabe:**

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich über eine Mittellinie und innerhalb von bestimmten Markierungen (je 50cm x 50 cm neben der Mittellinie) hin- und herzuspringen. 2 Versuche, zwischen den Versuchen ist eine Pause von einer Minute.

#### **Material:**

Klebeband zur Markierung der Mittellinie sowie den Feldern (50cm x 50cm), Stoppuhr



#### ➔ Durchführung zu Hause:

Die Übung kann in gleicher Form zu Hause durchgeführt werden

### 4. Standweitsprung

#### **Aufgabe:**

Die Aufgabe besteht darin, mit beidbeinigem Absprung möglichst weit zu springen. Paralleler Stand mit gebeugten Beinen an der Absprunglinie. Schwungholen mit den Armen ist erlaubt. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung auf beiden Füßen.

Zwei Versuche. Bei fünf Testversuchen erfolgt Testabbruch.

#### **Material:**

Maßband, Klebeband zur Markierung der Absprunglinie



➔ **Durchführung zu Hause:** Die Übung kann in gleicher Form zu Hause durchgeführt werden

## 5. Liegestütz

### **Aufgabe:**

Die Aufgabe besteht darin, innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchzuführen. Die Testperson liegt 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, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist. Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.

Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition eingenommen ist. Bevor ein neuer Liegestütz durchgeführt wird, berührt die Versuchsperson die Hände hinter dem Rücken.

### **Testmaterial:**

Matte, Stoppuhr



➔ **Durchführung zu Hause:**

Die Übung kann in gleicher Form zu Hause durchgeführt werden.

## 6. Rumpfbeugen

### **Aufgabe:**

Die Testperson steht auf einer Turnbank oder einem kleinen Kasten. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind gestreckt.

2 Versuche, zwischen dem ersten und zweiten Versuch soll sich die Versuchsperson kurz aufrichten.

### **Material:**

Turnbank oder kleiner Kasten, Zentimeterskala, Klebeband

➔ **Durchführung zu Hause:**

Stuhl, Maßband





## 7. 6-Minutenlauf

### **Aufgabe:**

Die Aufgabe besteht darin, über einen Zeitraum von 6 Minuten in möglichst gleichmäßigem Tempo zu laufen. Die zurückgelegte Strecke wird gemessen.

### **Testmaterial:**

Abgemessene Laufstrecke, Stoppuhr

### **➔ Durchführung zu Hause:**

Die Übung kann in gleicher Form zu Hause durchgeführt werden

## **Umsetzung/ Durchführung:**

### **a) in Vereinen, Schulen und Kindergärten**

Die Materialien die zur Durchführung des Kinderturn-Tests benötigt werden, können von jedem Verein, jedem Kindergarten und jeder Grundschule kostenlos beim DTB angefordert werden.

Der Kinderturn-Test soll im Rahmen von Kinderturn-Tagen durchgeführt werden.

Die Kinderturntage beinhalten neben dem Test weitere Bewegungsangebote („Module“), die den Kindern vor allem den Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Sporttreiben vermitteln sowie Elemente des Kinderturnens näher bringen sollen.

Je nach Platz und Geräteausstattung der Räumlichkeit (Turnhalle, Gymnastikraum im Kindergarten...) sowie Alter und Könnenstand der Kinder können die Übungsleiter/innen, Lehrer/innen und Erzieher/innen bestimmte Bewegungsangebote („Module“) auswählen und anbieten. Die Module sind ebenfalls in der Begleitbroschüre beschrieben.

Die Auswertung der Testaufgaben erfolgt anhand altersentsprechender Beurteilungstabellen, die den Übungsleiter/innen, Kindergärtner/innen, Lehrer/innen mit dem Material zur Verfügung gestellt werden.

Die Ergebnisse werden auf einer Auswertungskarte für Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen dokumentiert.

Außerdem wird die Bewertung in vereinfachter Form auf den Laufzetteln der Kinder eingetragen, die auch gleichzeitig als Urkunde dienen (Beispiel siehe Anlage).

### **b) zu Hause**

In einer vereinfachten Form kann der Test auch zu Hause mit den Eltern durchgeführt werden (siehe Anmerkungen Durchführung zu Hause). Die Aufgaben werden über die Medienkampagne der Bildzeitung kommuniziert.

## **Material:**

- Stationskarten (gleichzeitig Urkunden) für die Kinder
- Auswertungskarte für Übungsleiter/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen
- Plakate
- Smiley-Stempel für Stationskarten
- Begleitbroschüre für Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen