

Test aus der Dokumentation „Kinder trainieren anders“  
des Deutschen Schützenbundes, Wiesbaden 1998

## T E S T für acht- bis zwölfjährige Kinder

Name der Testperson: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_

Übungsleiter: \_\_\_\_\_

**Aufgabenbeschreibung:**

Punkte:	nicht gelöst	teilweise gelöst	gelöst
	0	1	2
<b>1. Nase berühren:</b> Testperson soll abwechselnd 3-mal mit jeder Hand die Nase berühren (Arme gestreckt, Augen geschlossen) 0 Punkte: kein erfolgreicher Versuch 1 Punkt: 3-5 erfolgreiche Versuche 2 Punkte: sechs erfolgreiche Versuche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2. Ball fangen:</b> Tennisball aus 3 m Entfernung geworfen mit einer Hand fangen 0 Punkte: keinen Ball gefangen 1 Punkt: 2 Bälle gefangen 2 Punkte: 4 oder 5 Bälle gefangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3. Cents und Streichhölzer:</b> Beidhändig je 20 Cents und Streichhölzer einsammeln und sortieren (in kleine Behälter) 0 Punkte: mehr als 60 Sekunden 1 Punkt: mehr als 50 Sekunden 2 Punkte: unter 50 Sekunden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4. Labyrinth durchfahren:</b> Mit einem Bleistift ein aufgezeichnetes Labyrinth zügig durchfahren (siehe Seite 90) 0 Punkte: mehr als 5 Berührungen 1 Punkt: weniger als 5 Berührungen 2 Punkte: fehlerfreie Durchführung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5. Balancieren auf Zehenspitzen:</b> Mit geschlossenen Augen auf Zehenspitzen balancieren 0 Punkte: weniger als 10 Sekunden 1 Punkt: zwischen 10 und 20 Sekunden 2 Punkte: mehr als 20 Sekunden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>6. Kreis ausschneiden:</b> Vorgezeichneten Kreis aus Papier ausschneiden (siehe Seite 91) 0 Punkte: viel weißer Überhang 1 Punkt: wenig weißer Überhang 2 Punkte: fehlerfrei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	nicht gelöst	teilweise gelöst	gelöst
Punkte:	0	1	2
<b>7. Stehen auf einem Bein:</b> Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen 0 Punkte: bis 3 Sekunden 1 Punkt: bis 10 Sekunden 2 Punkte: über 10 Sekunden	0	0	0
<b>8. Hochsprung und Klatschen:</b> Hochsprung und in der Luft 3-mal in die Hände klatschen (2 Versuche) 0 Punkte: nicht gelöst 1 Punkt: 1 Versuch gelungen 2 Punkte: 2 Versuche gelungen	0	0	0
<b>9. Kreisen der Hände:</b> Linke Hand auf den Kopf legen und linksherum kreisen, rechte Hand auf den Bauch legen und rechtsherum kreisen 0 Punkte: nicht lösbar 1 Punkt: unsaubere Durchführung 2 Punkte: fehlerfreie Durchführung	0	0	0
<b>10. Tapping:</b> Mit einem Filzstift in 10 Sekunden möglichst viele Punkte auf ein Blatt malen 0 Punkte: weniger als 30 Punkte 1 Punkt: 30-40 Punkte 2 Punkte: mehr als 40 Punkte	0	0	0
<b>11. Stab auffangen:</b> Gymnastikstab nach Loslassen des Partners beim Durchfallen durch die geöffnete Hand auffangen Der Stab ist in 4 Zonen aufgeteilt. 0 Punkte: Zone 4 oder nicht gefangen 1 Punkt: Zone 2 oder 3 2 Punkte: Zone 1	0	0	0
<b>12. Balancieren rückwärts:</b> Über einen 2 m langen und 10 cm breiten Balken (umgedrehte Langbank) rückwärts balancieren (2 Versuche) 0 Punkte: kein erfolgreicher Versuch 1 Punkt: 1 erfolgreicher Versuch 2 Punkte: 2 erfolgreiche Versuche	0	0	0
<b>13. Zielwurf auf eine Scheibe:</b> Tennisball auf eine 3 m entfernte Pappscheibe (Ø 30 cm) werfen (3 Versuche) 0 Punkte: kein Treffer 1 Punkt: 1-2 Treffer 2 Punkte: 3 Treffer	0	0	0

	nicht gelöst	teilweise gelöst	gelöst
Punkte:	0	1	2
<b>14. Streichhölzer einsammeln:</b> 40 Streichhölzer einzeln in eine Streichholzschachtel legen 0 Punkte: mehr als 70 Sekunden 1 Punkt: 55-70 Sekunden 2 Punkte: weniger als 55 Sekunden	0	0	0
<b>15. Einbeiniger Sprung:</b> Aus einer Fußlänge Abstand mit einem Bein in einen Reifen springen und 5 Sekunden auf dem Sprungbein stehen bleiben (3 Versuche) 0 Punkte: kein erfolgreicher Versuch 1 Punkt: 1-2 erfolgreiche Versuche 2 Punkte: 3 erfolgreiche Versuche	0	0	0
<b>16. Tennisring auffangen:</b> Einen aus 4 m Entfernung geworfenen Tennisring mit den Händen fangen (3 Versuche) 0 Punkte: kein erfolgreicher Versuch 1 Punkt: 1-2 erfolgreiche Versuche 2 Punkte: drei erfolgreiche Versuche	0	0	0
<b>17. Hampelmannsprung:</b> 10 Sekunden lang Hampelmannsprünge machen 0 Punkte: kein erfolgreicher Versuch 1 Punkt: teilweise richtige Versuche 2 Punkte: 10 Sekunden richtige Versuche in Form und Rhythmus	0	0	0
<b>18. Aufstehen mit Ball:</b> und wieder hinsetzen 0 Punkte: weder Aufstehen noch Hinsetzen geschafft 1 Punkt: Aufstehen <b>oder</b> Hinsetzen geschafft 2 Punkte: Aufstehen und Hinsetzen geschafft	0	0	0

**Anmerkung:**

Diesen Test habe ich in den letzten fünf Jahren auch mit Erwachsenen bei Lehrgängen durchgeführt. Sie waren danach sehr erstaunt über ihre Defizite bei den scheinbar einfachen Aufgaben.

## Ergebnisse des Koordinationsfähigkeitstests

Jede dieser 18 Testaufgaben lässt sich einer koordinativen Fähigkeit zuordnen.

Gleichgewichtsfähigkeit :		
Aufgaben	5, 7, 12, 15	
Orientierungsfähigkeit :		
Aufgaben	8, 9, 17, 18	
Reaktionsfähigkeit :		
Aufgabe	11	
Geschicklichkeit :		
Aufgaben	2, 6, 10, 14, 16	
Differenzierungsfähigkeit :		
Aufgaben	1, 3, 4, 13	

Zunächst ist festzustellen, dass offensichtlich der Schießsport eine Möglichkeit bietet, die motorischen Fähigkeiten im Allgemeinen und die koordinativen Fähigkeiten im Speziellen fördern zu können. Die Untersuchung über die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten im Alter von acht bis zwölf Jahren zeigt, dass in diesem Bereich Verbesserungen erreichbar sind, die unabhängig vom Alter und der Höhe des vorhandenen Entwicklungsniveaus zu einem Entwicklungsvorsprung bei Gleichaltrigen führen können.

Gerade die koordinativen Fähigkeiten werden bei vielen Sportarten und deren Trainingsprogrammen nicht oder nur ungenügend berücksichtigt. Es geht dort viel mehr um Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer (konditionelle Fähigkeiten).

### Zur Gleichgewichtsfähigkeit:

Bei Kindern, die sportlich trainieren, ist eine höhere Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit zu erkennen als bei nicht sportlichen Kindern:  
8- bis 9-Jährige = 12 %,  
10- bis 11-Jährige = 18 %.

### Zur Orientierungsfähigkeit:

Hier lassen sich Steigerungsraten bei 8- bis 9-Jährigen um 15 %, bei 10- bis 11-Jährigen um 23 % erzielen.

### Zur Reaktionsfähigkeit:

Verbesserungen möglich bei 8- bis 9-Jährigen um 22 %, bei 10- bis 11-Jährigen um 20 %. Dies bestätigen die bisherigen Ergebnisse.

### Zur Geschicklichkeit:

Trotz des hohen Ausgangsniveaus steigerten sich die 8- bis 9-Jährigen nochmals um 18 %, die Älteren um 12 %.

### Zur Differenzierungsfähigkeit:

In beiden Altersgruppen lässt sich die Differenzierungsfähigkeit gleichermaßen gut trainieren.

