

Sportmotorischer Test

Leichtathletik

in Grund- und weiterführenden Schulen für die
Jahrgangsstufen 3 bis 7



FLVW

Fußball- und Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V.

Testreihen:

- Schnelligkeit (Sprints durch Lichtschranken / schnelle seitliche Sprünge)
- Sprung (Standweitsprung in die Grube oder auf eine Matte / Jump-and-Reach / einbeiniger Sprung in Richtung Basketballkorb)
- Wurf (einarmiger Zielwurf)
- Koordination (über Block-x)

Stand: Februar 2026

Zielsetzungen:

Das Ziel eines sportmotorischen Tests sollte nicht nur in der Beurteilung der motorischen Fertigkeiten eines/einer Schüler*in bestehen, zumal die Ausprägungsqualität der motorischen Fertigkeiten durch die motorischen Fähigkeiten leistungsbestimmend ist. Ebenso werden motorische Fähigkeiten durch das Üben/Trainieren von motorischen Fertigkeiten in ihrem Niveau positiv beeinflusst. Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen folglich in einem wechselseitigen Verhältnis.

Vielmehr soll das Testverfahren dazu beitragen, die Sportart Leichtathletik und ihre Vereine als Kooperationspartner in den Schulen langfristig zu etablieren, die Schüler*innen für die Leichtathletik zu begeistern und sportmotorisch „auffälligen“ Schülerinnen und Schülern Unterstützung anbieten.

Der Verein bietet mit vorbereiteten Flyern/Ausschreibungen etc. ein Probetraining für talentierte/motivierte Schüler*innen an, um eine Nachhaltigkeit zu gewährleisten und den Schüler*innen den Kooperations-Verein vorzustellen.

GEWUSST WIE: was muss am Anfang bedacht werden...?

- ✓ **Kontaktaufnahme mit der Schule (Schulleitung) per Email, besser telefonisch und/oder persönlich**
- ✓ **Zusendung des Sportmotorischen Tests/der Ausschreibung**
- ✓ **Terminabfrage(n)**
- ✓ **Zeitmanagement (Klassenanzahl/Schüleranzahl → Ablaufplan/Zeitplan)**
- ✓ **Auswertungsbögen mit Namen etc.**
- ✓ **Namensliste mit Jahrgang als Excel-Datei (Klassenliste(n) vorher durch die Schule ausfüllen, um die Daten in die Auswertungsbögen übertragen zu können)**
- ✓ **Wo findet die Testreihe statt (Einfach-/Dreifachhalle) → entsprechende Anpassung der Testreihen; z.B. Verlängerung oder Verkürzung der Sprintstrecke**
- ✓ **Checkliste Material → *ist als Anlage hinzugefügt (letzte Seite)***
- ✓ **Einladung Probetraining**
- ✓ **Wenn möglich Anfertigung von Urkunden für jede/n Teilnehmer/in plus Vereins-Flyer (enthält alle Kontakt-Infos und Trainingszeiten)**
- ✓ **Alle oben genannten Hilfe-Dateien/Informationen etc. können unter <https://flvw.de/de/talentsuche-und-foerderung.htm> heruntergeladen werden**

Allgemeine Sicherheitsbestimmungen:

Im Jahr 2020 hat das Ministerium für Schule und Bildung des Landes NRW einen neuen Sicherheitserlass für den Sportunterricht herausgebracht. Mit nachfolgendem Link kommen Sie auf die Seite des Ministeriums.

<https://www.schulsport-nrw.de/sicherheits-und-gesundheitsfoerderung.html>

Voraussetzungen des Personals zur Testdurchführung:

- ✓ Die organisatorischen Voraussetzungen sollten von Vereins-Mitarbeiter*innen erarbeitet werden, die Erfahrungen mit Veranstaltungen mitbringen (unter Hinzuziehung der jeweiligen Talentsichtungs-Stützpunkt-Leitungen, falls vorhanden).
- ✓ Die Helfer*innen sind im besten Fall lizenzierte Trainer*innen oder Sportstudierende, die auch Erfahrungen im Bereich des Bewegungssehens mitbringen. Für die Helfertätigkeiten der Datenermittlung ist eine Lizenz oder ein Sportstudium nicht erforderlich.

Testreihen

Die nachfolgenden Testreihen sind in ihrer Wertigkeit unterschiedlich zu verstehen. Während in den Bereichen

- Schnelligkeit,
- Sprung (Standweitsprung in die Grube oder auf eine Matte),
- Jump-and-Reach

Daten ermittelt werden, ist es in den Bereichen

- „Sprung in Richtung Basketballkorb“,
- „Wurf“ und
- „Koordination“

wichtig, ein geschultes „Auge“ (Bewegungssehen) zu haben, um die individuellen Merkmale einer Bewegung einordnen zu können.

Die Testreihen müssen **nicht** alle durchgeführt werden. Dies würde den zeitlichen Rahmen in der Schule sprengen. Die Überlegung ist, dass aus den einzelnen Bereichen Schnelligkeit und Sprung jeweils eine einzelne Testreihe durchgeführt wird (plus Wurf und Koordination) – und dies immer in Abhängigkeit der Rahmenbedingungen, die die Kooperations-Schule zulässt. Hier sind nur ein paar Stichpunkte zu nennen: Hallengröße, Gruppengröße(n), Material, Zeit.

Ansprechpartner:

Christian Breitbach

Referent Leichtathletik

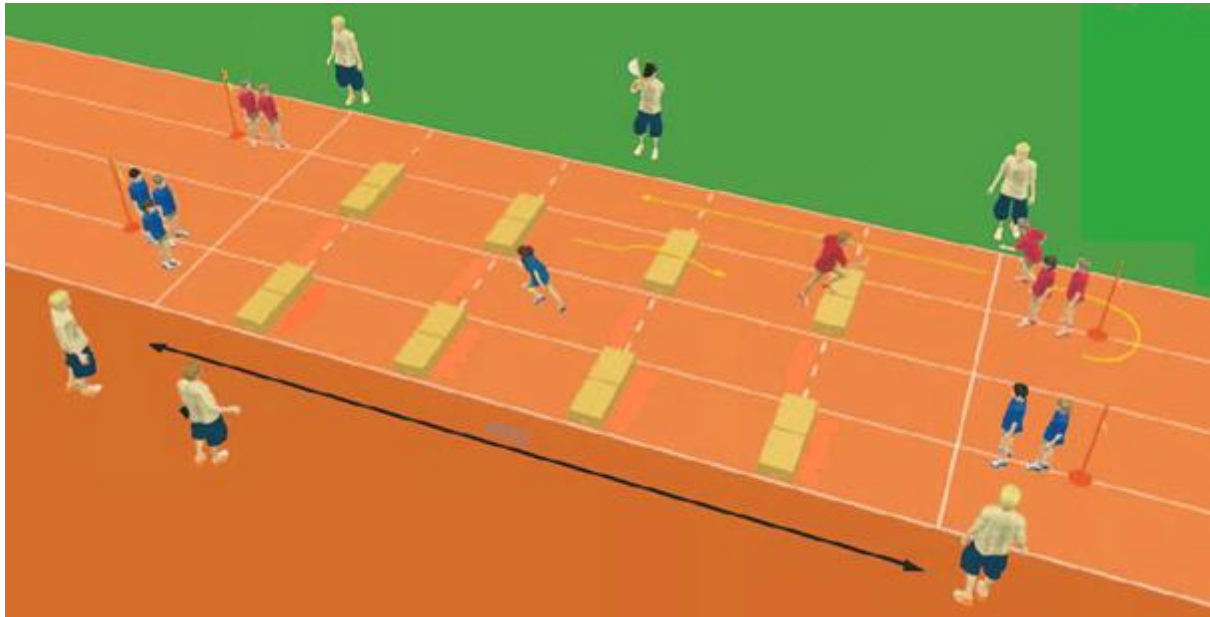
Tel.: 02307 371-595

christian.breitbach@flvw.de

Hinweis zur Lichtschrankenanlage (Test Schnelligkeit):

- ✓ Beim Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) kann eine Lichtschrankenanlage gegen Gebühr ausgeliehen werden.
Ansprechpartner ist der Leitende Landestrainer: Sebastian Nowak
Kontakt: Tel. 02307 371-575; E-Mail: sebastian.nowak@flvw.de

Aufwärmprogramm



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Zur Einstimmung auf die bevorstehende Testreihe kann ein allgemeines Aufwärmprogramm absolviert werden, welches alle Schüler*innen gleichzeitig mit einbezieht. Hierzu wird nur ein/e Betreuer*in benötigt.
- Um die Aufmerksamkeit im Klassenverbund zu erhöhen, wird zum Abschluss des Aufwärmens eine teambildende Maßnahme empfohlen. Diese kann wie in der Abbildung aufgebaut werden. Gelaufen werden soll in Form einer Pendelstaffel → auf dem Hinweg ein Hindernissprint (z.B. über Block-x oder Bananenkartons) und auf dem Rückweg ein Flachsprint. Je die Hälfte einer Mannschaft stellt sich an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen. Der/die erste Schüler*in beginnt über die Hindernisbahn.
- Die Pendelstaffel ist beendet, wenn jede/r Schüler*in an seiner Ausgangsposition steht.

Helfer*in:

- allgemeiner Aufwärmteil:
1 Person
- Pendelstaffel: 2 Personen

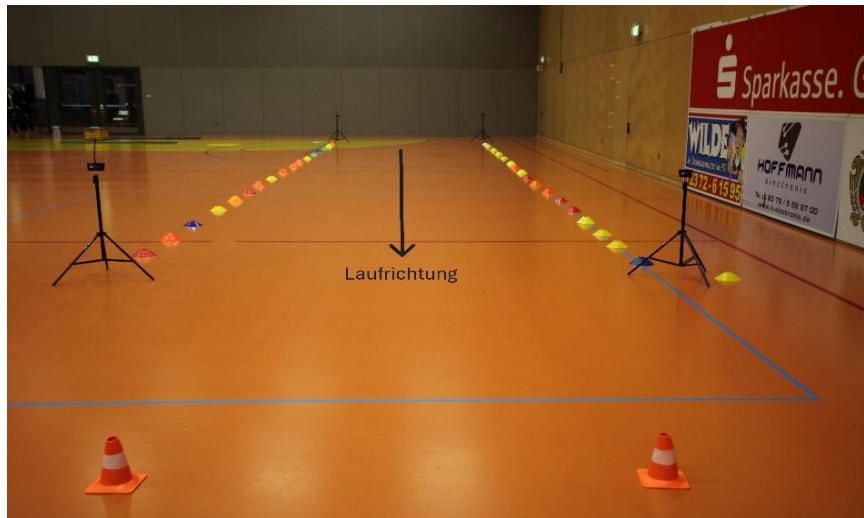
Intention:

- Erhöhung der Körperkern-
temperatur sowie Peripherie
- Erhöhung der Aufmerk-
samkeit
- durch teambildende Maß-
nahmen Motivationssteige-
rung

Material:

- individuelles Aufwärmen:
keins
- Staffel: Block-x, Fahnen-
stangen, Wurfringe oder Staf-
felstäbe

Schnelligkeit (Sprint durch Lichtschranken)



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Jede Schülerin/jeder Schüler sollte mindestens zweimal durch die Lichtschrankenpaare laufen, um die Möglichkeit zu eröffnen im zweiten Durchgang die erste erzielte Zeit zu verbessern.
- Je nach Hallengröße werden die Lichtschrankenpaare in einem Mindestabstand von 15m (besser wäre ein größerer Abstand) aufgestellt.
- Am Beginn wird eine Startmarkierung auf dem Boden angebracht oder mit Pylonen gekennzeichnet (mit einem Mindestabstand von einem Meter vor dem ersten Lichtschrankenpaar).
- Am Ende (hinter dem zweiten Lichtschrankenpaar) sollte noch ein gut sichtbares Ziel aufgebaut werden, damit die Schüler/innen nicht zu früh abstoppen.
- Die Lichtschranken werden gesichert, damit beim allgemeinen Aufwärmteil die Stative nicht beschädigt werden.
- Die nicht im Einsatz befindlichen Schülerinnen und Schüler nehmen nach Reihenfolge (wie in einer Liste notiert) auf den Bänken Platz.
- Im Optimalfall werden drei Helfer*innen zur Organisation benötigt: ein Helfer für die Zeitnahme, ein/e Helfer*in als Schriftführer, ein/e Helfer*in um die Reihenfolge einzuhalten. In der Praxis wurde es auch schon mit zwei Helfer*innen durchgeführt, wenn ein/e Lehrer*in zur Klassenbetreuung zugegen ist.

Helfer*in:

- 2, besser 3
- Helfer 1: Zeitnahme
- Helfer 2: Aufruf
- Helfer 3: Protokoll (Zeiten)

Wertung:

- jede Schülerin/jeder Schüler hat mindestens 2 Läufe
- die Zeiten werden in eine Rangfolge gebracht (weiblich/männlich getrennt) oder in eine personenbezogene Liste eingetragen

Material:

- 2 Lichtschrankenpaare mit Stoppuhr
- 2 Paar Stative
- Tisch/Stuhl
- Bänke
- Schutz/Begrenzer um die Lichtschranken
- Bandmaß
- Stifte
- vorbereitete Listen

Schnelligkeit (schnelle Sprünge über z. B. Block-x)



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Bei dem Schnelligkeitstest „schnelle Sprünge über Block-x“ geht es, wie in der Bildreihe zu erkennen, um seitliche Sprünge (beidbeinig) rechts und links neben ein kleines Hindernis (hier Block-x, oder, wenn ein Block-x zu hoch sein sollte, halbierte Schaumstoff-Rohrummantelungen, Abbildungen unten oder z.B. Mini-Hütchen). Das Hindernis muss so schnell wie möglich übersprungen werden.
- Es werden die beidbeinigen Bodenkontakte rechts und links neben dem Hindernis, die innerhalb von 15 Sekunden erzielt werden, als Summe gezählt.
- Die Schülerin/der Schüler hat mindestens zwei Versuche.
- Der beste Versuch kommt in eine Gesamtrangliste der Klasse, weiblich und männlich getrennt oder wird in eine personenbezogene Liste eingetragen.
- Bei einer großen Anzahl von Schüler/innen innerhalb einer Klasse sollten zwei Stationen aufgebaut werden.



Helfer*in:

- 2 bis 3 Helfer
- Helfer 1: Zeitnahme
- Helfer 2 und 3: Bodenkontakte zählen und in die Liste(n) eintragen

Wertung:

- Mindestens 2 Versuche
- Pro Versuch 15 Sekunden
- Innerhalb der 15 Sekunden zählt jeder beidbeinige Kontakt des Bodens neben dem Hindernis
- der beste Versuch kommt in die Wertung

Material:

- Stoppuhr
- Hindernis (z.B. Block-x oder Mini-Hütchen)
- vorbereitete Liste(n)

Sprung: Standweitsprung in die Weitsprunggrube



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben links beginnend nach unten rechts zu sehen.
- Die Schülerin/der Schüler steht am Rand der Sprunggrube, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Dann werden die Arme nach hinten geschwungen und gleichzeitig geht der Körper in die Hocke. Danach schwingen die Arme kräftig nach vorn-oben, während die Beine zum Absprung gestreckt werden.
- Die Landung soll möglichst weit mit beiden Füßen vorn erfolgen.
- Es erfolgt kein „Nachhüpfer“.
- Das Ziel ist, möglichst weit zu springen und den Sprung zu stehen (nicht nach hinten fallen).
- Der hinterste Abdruck der Ferse wird gemessen.
- Es erfolgen mindestens zwei Versuche. Der bessere Versuch kommt in eine Klassenliste, weiblich und männlich getrennt oder wird in eine personenbezogene Liste eingetragen.

Helfer*in:

- 2 Helfer
- Helfer 1: Listenführung und Weitenmessung
- Helfer 2: Weitenmessung und Sand glätten

Wertung:

- Jede Schülerin/jeder Schüler hat mindestens 2 Versuche
- Die Weite wird bis zum ersten Abdruck der Ferse gemessen
- der beste Versuch geht in die Wertung

Material:

- Bandmaß
- Harke
- vorbereitete Liste(n)

Sprung: Standweitsprung auf die Matte



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben rechts beginnend nach unten links zu sehen.
- Bewegungsbeschreibung wie beim Standweitsprung in die Weitsprunggrube.
- Die Landung soll möglichst weit mit beiden Füßen vorn erfolgen.
- Es erfolgt kein „Nachhüpfer“.
- Das Ziel ist, möglichst weit zu springen und den Sprung zu stehen (nicht nach hinten fallen).
- Der hinterste Abdruck der Ferse wird gemessen.
- Es erfolgen mindestens zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet (Listeneintrag), weiblich und männlich getrennt oder wird in eine personenbezogene Liste eingetragen.
- Die Matten müssen rutschfest verlegt werden.

Helfer*in:

- 2 Helfer
- Helfer 1: Listenführung und Weitenmessung
- Helfer 2: Weitenmessung

Wertung:

- Jede Schülerin/jeder Schüler hat mindestens 2 Versuche
- Die Weite wird bis zum ersten Abdruck der Ferse gemessen
- der beste Versuch geht in die Wertung

Material:

- Bandmaß
- Absprungmarkierung
- vorbereitete Liste(n)

Sprung: Jump-and-Reach



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von links nach rechts zu sehen.
- Ziel des Jump-and-Reach-Testes ist es, zwischen Reichhöhe im Stand und Sprung eine möglichst große Differenz in cm zu erreichen.
- Die Schülerin/der Schüler steht mit gestrecktem Arm seitlich an der Wand. Die Fußsohle bleibt komplett am Boden.
- Nun wird die Reichhöhe z.B. mit Kreide an der Wand markiert. Die Fingerspitzen werden mit Kreide bestrichen, damit der Sprung gemessen werden kann.
- Mit Doppelarmschwung und dynamischer Bewegung der Hüfte nach unten (90°-Winkel Ober- und Unterschenkel) wird Energie für eine Ganzkörperstreckbewegung erzielt.
- Die Hand (Fingerspitzen) berührt im höchsten Punkt eine Markierung an der Wand (s. Fotoserie). Die Fingerspitzen hinterlassen Kreideabdrücke (Messpunkt).
- Zwischen Reichhöhe und Sprungmarkierung (Kreideabdrücke) wird die Differenz in cm ermittelt.
- Es werden mindestens zwei Versuche absolviert. Die Versuche werden in einer Liste protokolliert, weiblich und männlich getrennt, oder werden in eine personenbezogene Liste eingetragen.

Helfer*in:

- 1 Helfer
- Helfer: Erklärung der Bewegung, Protokollierung in Liste

Wertung:

- Differenz zwischen Reichhöhe und Sprungmarkierung in cm
- 2 Versuche

Material:

- Kreide
- Höhenskala an der Wand (oder Zollstock)
- vorbereitete Liste(n)

Sprung: einbeiniger Sprung in Richtung Basketballkorb



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben links beginnend nach unten rechts zu sehen.
- Mit ein paar Metern Anlauf läuft der/die Schüler*in auf die Turnmatte und springt dann einbeinig von einem querstehenden Kastenoberteil ab und versucht mit Einsatz des Schwungbeins und einer Streckbewegung nach vorne-oben so weit wie möglich mit einer Hand an den Basketballkorb heranzureichen.
- Gelandet wird beidbeinig auf einer Weichbodenmatte, die unterhalb des Basketballkorbs liegt (s. Bilderreihe).
- Wichtig zur Beobachtung sind folgende Bewegungsmerkmale: Streckung des Absprungbeins, Schwungbeineinsatz, Oberkörperposition (Rücklage; Vorlage), Höhe des Sprungs.
- Es werden mindestens zwei Versuche absolviert. Die Ausführungen der Bewegungsmerkmale werden in einer Liste notiert.

Helfer*in:

- 2 Helfer
- Helfer 1: Bewegungssehen
- Helfer 2: Protokollierung

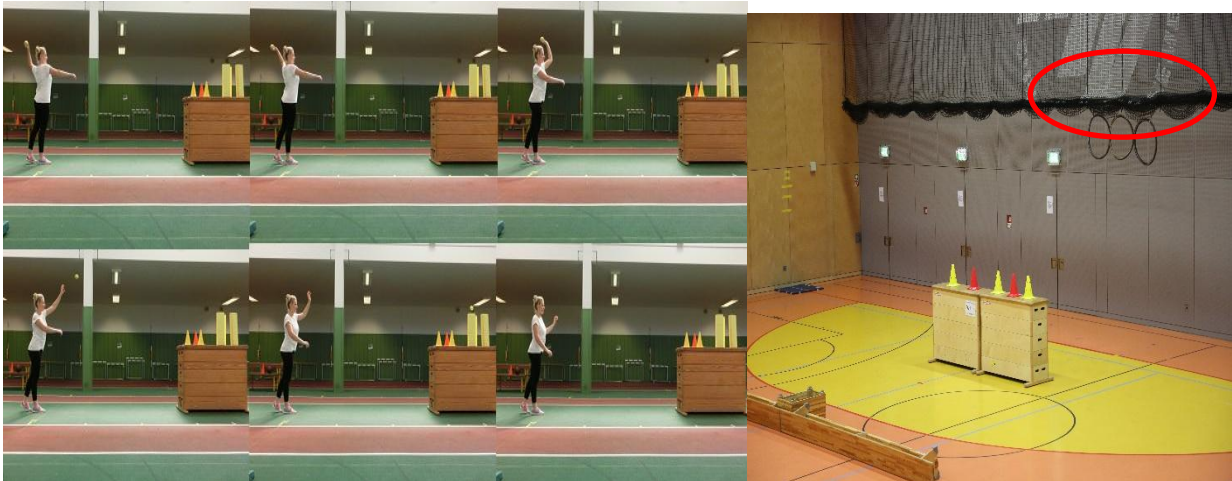
Wertung:

- (+): gut
- (o): weniger gut
- (-): mangelhaft

Material:

- Basketballkorb
- Turnmatte
- Kastenoberteil
- Weichbodenmatte
- vorbereitete Liste

Wurf: einarmiger Zielwurf



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Die Bilder sind in der Reihenfolge von oben links beginnend nach unten rechts zu sehen.
- Von einer Abwurfmarkierung werfen die Schüler*innen jeweils getrennt auf ihre „Wurfbude“ (es werden zwei große Kästen mit jeweils Block-x und Pylonen benötigt, sowie zwei Abwurfmarkierungen → am besten quergestellt Bänke).
- Die Schüler*innen versuchen jeweils als Team ihre „Wurfbude“ abzuräumen.
- Dabei können folgende Bewegungsmerkmale analysiert werden: Beinstellung (bei Rechtshändern optimal linkes Bein vorn; bei Linkshändern rechtes Bein vorn), Schlagwurfbewegung, kein zu frühes Vorbeugen des Oberkörpers.
- Es werden mehrere Würfe pro Schüler*in durchgeführt.
- „Bewegungsauffällige“ (talentierte) Schüler*innen werden in der Liste notiert. Es ist schwer, alle Schüler*innen gleichzeitig zu sehen, deshalb erfolgt ein Fokus.
- Zur besseren Bewegungsbeobachtung werden die Kästen für Jungen und Mädchen in unterschiedlicher Entfernung quer zur Wurfriichtung aufgebaut.
- Die „Abwurflinie“ wird durch eine Bank ausgetauscht, damit die Entfernung zum Kasten bei jedem Wurf identisch bleibt.
- Optional können die Schüler*innen auch auf ein höher gelagertes Ziel werfen. Dazu könnten beispielsweise Ringe aufgehängt und als Ziel genutzt werden (rechte Abbildung).

Helfer*in:

- 2 Helfer
- Helfer 1: Bewegungssehen
- Helfer 2: Protokollierung

Wertung:

- (+): gut
- (o): weniger gut
- (-): mangelhaft

Material:

- 2 große Kästen
- z.B. Block-x
- kleine Pylonen
- Wurfbälle aus Leder oder WV 80/200g
- 2 Bänke
- vorbereitete Liste

Koordination



Kurzbeschreibung/Organisation:

- Es werden mindestens zehn Block-x in einer Reihen hintereinander mit einem Abstand von zwei bis drei Füßchen gestellt (s. Bildreihe).
- Der/die Schüler*in soll im Kniehebellauf mit einem Kontakt zwischen den Blocks in die Hände klatschen (hinter dem Oberkörper, vor dem Oberkörper und über dem Kopf) → s. Bildreihe. Für Grundschüler*innen empfehlen wir eine einfachere Bewegungsausführung: nur vor und hinter dem Oberkörper in die Hände klatschen.
- Dazu hat der/die Schüler*in mindestens zwei Versuche. Die Ausführung der Bewegungsmerkmale (Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit von Kniehebellauf und Armarbeit) werden in einer Liste notiert.

Helfer*in:

- 2 Helfer*innen
- Helfer*in 1: Bewegungssehen
- Helfer*in 2: Protokollierung

Wertung:

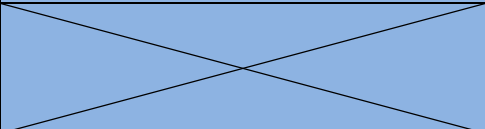
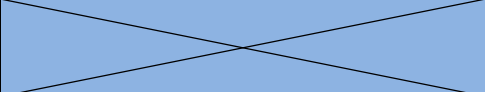
- (+): gut
- (o): weniger gut
- (-): mangelhaft

Material:

- mindestens 10 Block-x
- vorbereitete Liste

Auflistung Material

Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Block-x (mind. 10 Stück) • (Hand-)Stoppuhr • Bandmaß • Stifte, Edding, Textmarker • vorbereitete Liste(n) • Klemmbrett(er) • Tesafilm • Schere • Urkunden-Papier • Einladung Probetraining, Vereins-Flyer • evtl. Ablaufplan für LehrerInnen
------------------	--

Zusätzliches Material für die einzelnen Stationen:		allgemeine Materialien:
Aufwärmprogramm	<ul style="list-style-type: none"> • Fahnenstangen • Wurfringe oder Staffelstäbe 	<ul style="list-style-type: none"> • Block-x
Sprint Lichtschranken	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Lichtschrankenpaare • Blockbatterien • 2 Paar Stative • Bänke • Material, um die Lichtschranken zu schützen • Klebemarkierungen • 4 Pylonen • Schraubendreher 	<ul style="list-style-type: none"> • Bandmaß • Stifte • vorbereitete Liste(n)
Schnelle Sprünge		<ul style="list-style-type: none"> • z.B. Block-x oder Mini-Hütchen • Stoppuhr • Stifte • vorbereitete Liste(n)
Standweitsprung Grube	<ul style="list-style-type: none"> • Harke 	<ul style="list-style-type: none"> • Bandmaß • Stifte • vorbereitete Liste(n)
Standweitsprung Matte	<ul style="list-style-type: none"> • Absprungmarkierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Bandmaß • Stifte • vorbereitete Liste(n)
Jump & Reach	<ul style="list-style-type: none"> • Kreide und Zollstock oder • Kreide und Höhenskala an der Wand 	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • vorbereitete Liste(n)
Sprung Basketball	<ul style="list-style-type: none"> • Basketballkorb • Turnmatte • Kastenoberteil • Weichbodenmatte 	<ul style="list-style-type: none"> • Stifte • vorbereitete Liste(n)
Einarmiger Zielwurf	<ul style="list-style-type: none"> • 2 große Kästen • kleine Pylonen • WV- oder Leder-Bälle 80/200g • 2 Bänke als „Abwurfmarkierung“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Block-x • Stifte • vorbereitete Liste(n)
Koordination		<ul style="list-style-type: none"> • mind. 10 Block-x • Stifte • vorbereitete Liste(n)