

Test der koordinativen Fähigkeiten

Zur Erfassung der koordinativen Fähigkeiten im Ballsport können zwei Teilübungen des Münchner Fitness Tests (MFT) von Rusch und Irrgang herangezogen werden. Für diesen Test liegen Normwerte für Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 17 Jahren vor, um das aktuelle Leistungs-Niveau Ihrer Schülerinnen und Schüler einzuordnen.

Test-Übung 1: Ballprellen

Testaufbau

Eine Turnbank wird umgedreht und drei Gymnastikbälle bereitgelegt.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

Messwertaufnahme/Bewertung

Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nichtgezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien

Langbank, 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr

Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

Normierungstabelle für Test-Übung 1: Ballprellen

männlich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30		2		3	4	3	3
31	1		3			3	3
32	11			3	4		4
33			3	3	4	3	4
34	1	2	3			3	4
35		2	3		4	4	
36	1	2	3	3	4	4	4
37		3	3		4		4
38	1	3	4	3	4	4	4
39	1	3	4	4	4		5
40		3	4	4	5	4	5
41	1	3	4	4	5	4	5
42		4	4	4	5	4	
43	1	4	4	4	5	4	
44			4	4	5	4	5
45	1	4	5	4	5	5	6
46	1	4	5	5	5	5	6
47		4	5	5	5	5	6
48	2	4	5	5	5	5	6
49		5	5	5	6	5	6
50	2	5	5	6	6	6	7
51		5	6	6	6	6	7
52	2	5	6	6	6		7
53	2	5	6	6	6	6	7
54		5	6	6	6	6	7
55	2	5	6	6	6	6	7
56	2	5	6	7	6	7	
57	2	6	7	7	7	7	7
58	2	6	7	7	7	7	8
59	2	6	7	7	7	7	8
60	2	6	7	7	7	7	8
61	3	6	7	7	7	7	8
62	3	6	8	7		8	9
63	3	7	8	8	7	8	
64	3	7	8	8	7		
65	3	7	8	8	7	8	9
66	3	8	8	8	8	9	9
67	3	8	8	9	8	9	9

weiblich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30	9	1	1	2	2	2	
31	1		1	2	2	3	
32		1	2	2	2	3	2
33		2	2	2			
34		2	2	2	3		
35	11	2		3		3	2
36		2	2	3	3	3	2
37			2		3	3	3
38	1	2	3	3		3	3
39	1	2	3		3		3
40	1	2	3	3	3		3
41	1		3	3	3	3	3
42	1	3	3	3	3	3	3
43	1	3	3	3	4	4	3
44		3		3	4	4	3
45	1	3	3	4		4	
46		3	4		4		3
47		3		4	4	4	3
48	2	3	4	4	4	4	4
49		4	4	4	4	4	
50		4	4	4	4	4	
51	2	4	4	4	4	5	4
52		4	4	4	5	5	4
53	2		4	4	5		4
54	2	4	4	4	5	5	4
55		4	4	5	5	5	
56	2	4	5	5	5	5	
57		5	5	5	5	6	4
58		5	5	5	6	6	5
59	2	5	5	5	6	6	5
60			5	5	6	6	5
61		5	5	6	6	6	6
62	2	5	5	6	6		6
63		5	6	6	6	7	7
64		5	6	6	7	7	
65	2	5	6		7	7	7
66	2		6	7	7	7	
67	2	6	6	7		7	7

68	4		9	9	8	9	9		68		6	7	7	7	7	
69	4	8	9	9	8	9	9		69	3	6	7	7			7
70	4	8	9	9	8		9		70	3	6	7	8	7	7	

Test-Übung 2: Zielwerfen

Testaufbau

Mit Klebeband werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurflinie wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert.

Maße: 2,60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0,30 m; 0,50 m lange Zwischenräume

Aufgabenstellung

Von der Abwurflinie aus versucht eine Versuchsperson ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht hinter der Abwurflinie und soll mit einem Schockwurf das Sandsäckchen möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden. Die Versuchsperson hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, wo das Sandsäckchen auftrifft.

Messwertaufnahme/Bewertung

Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte verteilt.

Testmaterialien

Sandsäckchen, Klebeband

Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

Normierungstabelle für Test-Übung 2: Zielwerfen

männlich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30		5,	6	6,	7		7,
31			6,5	7		6,	
32				7,	7,		
33		6	7			7	8
34	1	6,				7,	9,
35		7			8		
36			7,5	8			
37		7,			8,		
38	1,		8		9		10
39				8,	9,	8	
40		8	8,5				
41	2		9	9	10		10
42		8,	9,5	9,		8,	11
43	2,				10		11
44	3	9	10	10		9	
45	3,					9,	
46	4	9,	10,	10	11	10	12
47				11		10	
48	4,	10			11		12
49		10	11	11			
50	5			12		11	
51	5,	11	11,		12		13
52		11		12		11	
53	6		12			12	
54		12			12		
55	6,		12,	13		12	13
56	7				13		
57		12	13				
58	7,			13	13	13	
59	8		13,				
60	9						14
61	9,	13		14	14	13	
62			14				
63						14	
64		13			14		14
65	10						
66	11					14	
67			14,	14			

weiblich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30	0,		4,		5,	4	
31				4		4,	6,
32		5,	5	4,		5	
33						6	
34	1		5,	5	6	7	
35		6	6				7
36	1,		6,	5,	6,		
37		6,		6		7,	7,
38				6,			
39	2						8
40		7	7	7	7	8	8,
41	2,						9
42	3	7,	7,	7,	7,		9,
43			8	8		8,	
44	3,	8		8,	8		10
45			8,	9	8,	9	
46	4	8,				9,	
47			9	9,	9	10	
48	4,	9			9,		10
49		9,	9,	10		10	
50	5				10	11	11
51	5,		10	10		11	
52	6	10			10		11
53	6,		10	11		12	
54	7	10			11		12
55		11	11	11			
56	7,				11	12	
57			11				
58	8	11		12	12	13	
59		12	12				12
60	8,					13	
61	9	12	12	12			
62				13	12		13
63	9,					14	13
64	10	13	13	13	13		
65							14
66	10			14		14	
67							14

68	11				15		15		68	11		13		13		
69	12	14							69	11						15
70	12								70	12		14	14	14	15	

Testauswertung

Zur Auswertung werden die Testwerte bzw. Punktzahl mit Hilfe der geschlechts- und altersspezifischen Normierungstabellen für [Test-Übung 1](#) und [Test-Übung 2](#) in *T-Werte* umgewandelt. Anhand der gewonnenen T-Werte lässt sich mit Hilfe der folgenden fünfstufigen Beurteilungsskala das personenbezogene Fähigkeitsniveau von Schülerin A ermitteln:

Beurteilungsskala	mangelhaft	ausreichend	befriedigen	gut	sehr gut
T-Wert Skala	0 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	66 - 70

Den vollständigen MFT mit allen Test-Übungen sowie Normierungstabellen und weiteren Hinweisen finden Sie unter <http://www.sportunterricht.de/mft/mft.pdf>.

