

9. MOTORIK-TESTS

DER STUFEN ROT, ORANGE UND GRÜN

ÜBERSICHT DER KINDER MOTORIK-TESTS

GESCHICKLICHKEIT

Luftballons jonglieren
Das Kind spielt zwei Luftballons gleichzeitig möglichst lang in der Luft hoch. Dabei nutzt es Hände, Füße, Knie und Kopf. Es hat drei Versuche.
Wie lange schafft es das Kind (in Sekunden)?

Slalom
Das Kind lenkt Tennisbälle mit einem Schläger durch einen Hütchen-Slalomparcours (8 Hütchen im Abstand von 1 Meter hintereinander, Start ist direkt beim ersten Hütchen, nach Umrunden des letzten Hütchens läuft es gerade an den Hütchen vorbei zurück, Stopp ist beim ersten Hütchen).
Wie lange braucht das Kind (in Sekunden)?

Bälleprellen
Das Kind prellt gleichzeitig 2 Tennisbälle auf den Boden. Dann fängt es diese abwechselnd mit dem Handrücken nach unten bzw. oben zeigend wieder auf. Es hat 3 Versuche.
Wie oft fängt das Kind die Bälle ohne Fehler?

Geschicklichkeit Luftballons jonglieren
Geschicklichkeit Slalom
Geschicklichkeit Bälleprellen

Name Kind 1	Name Kind 2	Name Kind 3	Name Kind 4	Name Kind 5	Name Kind 6	Name Kind 7	Name Kind 8	Name Kind 9	Name Kind 10
Sekunden									
Sekunden									
Anzahl									

GESCHICKLICHKEIT

LAUFEN

Koordinationsleiter
Das Kind läuft vier Bahnen in der Koordinationsleiter mit unterschiedlichen Vorgaben: Side-Step rechtes Bein voraus, Side-Step linkes Bein voraus, Kniehebelauf, abwechselnd in und neben die Leiter tippen (rechten und linken Fuß in dasselbe „Kästchen“ rechten und linken Fuß neben das nächste Kästchen usw.) Die Bewegungen sollten flüssig sein und das Kind sollte nicht auf die Leiter treten.
Wie lange braucht das Kind (in Sekunden)?

Linientappings
Das Kind steht mit den Zehenspitzen vor einer Linie. Es hat 20 Sekunden lang Zeit, so oft wie möglich mit beiden Füßen nacheinander vor- und wieder hinter die Linie zu tippen. (Rechts vor, links vor, rechts zurück, links zurück)
Wie oft schafft es das Kind?

Ballholen
Es liegen 5 Tennisbälle auf folgenden Punkten im Großfeld: Kreuz Grundlinie/ Einzellinie (rechts und links), Kreuz T-Linie/ Einzellinie (rechts und links), in der Mitte der T-Linie. Das Kind startet in der Mitte der Grundlinie, holt jeden Ball einzeln und legt ihn auf einen in der Mitte der Grundlinie liegenden Schläger ab.
Wie lange braucht das Kind (in Sekunden)?

Laufen Koordinationsleiter
Laufen Linien-Tappings
Laufen Ballholen

Sekunden									
Anzahl									
Sekunden									

LAUFEN

SPRINGEN

Linien sprünge
Das Kind hüpfte vier Bahnen die T-Linie entlang: Einbeinig links, einbeinig rechts, zweibeinig vorwärts, zweibeinig rückwärts. Es sollte die Bewegungen flüssig ausführen und möglichst nicht von der Linie abkommen.
Wie lange braucht das Kind?

Seilspringen
Das Kind zeigt unterschiedliche Seilsprungvarianten (Beidbeinig, auf einem Bein, Doppeldurchzug, im Laufen etc.) Es sollte fehlerfrei mindestens 2 unterschiedliche Techniken kombinieren. Es hat 3 Versuche.
Wie lange schafft es das Kind ohne Fehler (in Sekunden)?

Weitsprung
Das Kind macht von der Grundlinie ohne Anlauf 3 beidbeinige Sprünge hintereinander in die Feldmitte.
Wie weit kommt das Kind (in Metern)?

Springen Linien sprünge
Springen Seilspringen
Springen Weitsprung

Sekunden									
Sekunden									
Meter									

SPRINGEN

WERFEN/FANGEN

Ballfangen
Das Kind fängt einen großen Ball (Gymnastikball) auf einem Bein stehend und wirft ihn ohne „umzukippen“ zurück zum Trainer, der 3 Meter entfernt steht. Es hat 3 Versuche.
Wie oft schafft es das Kind ohne Fehler?

Weitwurf
Das Kind wirft einen Tennisball von der T-Linie aus über das Netz. Es hat 3 Versuche.
Wie weit kommt das Kind (in Metern)?

Reaktionsfangen
Das Kind steht mit dem Rücken zum Trainer. Dieser wirft ihm im Abstand von 3 Metern einen Tennisball zu. Auf Zuruf (sobald der Ball die Hand verlässt) dreht es sich um und fängt den Ball direkt aus der Luft mit einem Hütchen. Es hat 3 Versuche.
Wie oft schafft es das Kind ohne Fehler?

Werfen/Fangen Ballfangen
Werfen/Fangen Weitwurf
Werfen/Fangen Reaktionsfangen

Anzahl									
Meter									
Anzahl									

WERFEN/FANGEN