

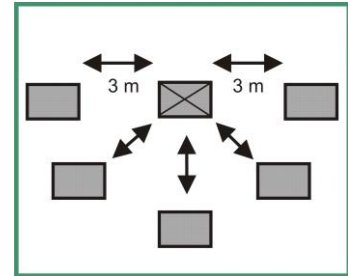
Aufgaben – Kinder-Olympiade

Stand: 26.10.13

Komplex Koordination

STERNLAUF

Testbeschreibung: Der Start erfolgt an einem umgedrehten kleinen Kasten. Im Abstand von 3 Metern stehen sternförmig 5 Turnkästchen auf denen ein Gegenstand liegt. Die Aufgabe besteht darin, so schnell wie möglich in beliebiger Reihenfolge, aber nacheinander die Gegenstände von den Kästchen in den Startkasten zu legen. Es wird die Zeit gemessen, die benötigt wird, bis alle Gegenstände im Startkasten liegen.



Benötigte Personen: 1

Geräte: 6 Turnkästchen, 5 Schaumstoffschnitzelchen o.ä., Metermaß zum Abmessen der Abstände, Stoppuhr.

Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	>23	22- 23	21- 22	20- 21	19- 20	18- 19	17- 18	16- 17	15- 16	<15

PRELLSPRÜNGE

Testbeschreibung: Die Testperson steht vor einem Kastendeckel auf einer Turnmatte (8 cm) und hüpfet auf Signal aus der Schlussstellung vom Boden auf die Kastenoberfläche, von diesem beidbeinig rückwärts hinunter, um sofort den nächsten Sprung zu starten. Insgesamt springt das Kind 20 mal auf den Kasten. Die Zeit, die das Kind dafür benötigt, wird gestoppt, wenn der letzte Sprung am Boden endet.

Benötigte Personen: 1

Geräte: Einen Kastendeckel, 1 Turnmatte (8 cm), 1 Stoppuhr

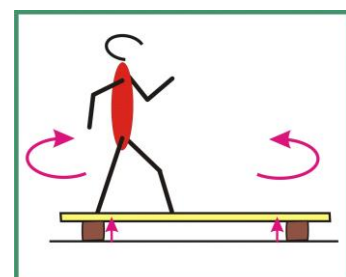
Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20X / Sek.	55	52	49	46	43	40	37	34	31	<31

Komplex Koordination/Gleichgewicht

STRECKENBALANCIEREN

Testbeschreibung: Die Aufgabe besteht darin, jeweils
1. vorwärts über die umgedrehte Langbank zu balancieren
2. rückwärts über die umgedrehte Langbank zu balancieren
3. vorwärts bis zur Mitte der umgedrehten Langbank zu balancieren, eine halbe Drehung zu machen und rückwärts bis zum Ende weiterzugehen. Beginn ist auf einen Turnhocker und auch die Umkehrpunkte können über einen Turnhocker absolviert werden.



Benötigte Personen: 1

Geräte: Langbank (LB) –, 2 Turnhocker

Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Länge	Bis ½ LB vw.	½ LB vw.	1/2 - 1 LB vw.	1 LB rw.	Bis ½ LB rw.	½ LB rw.	½ - 1 LB rw.	1 LB rw.	½ vw. ½ Drhg.	Nach ½ Drhg komplett ½ LB rw.

Insgesamt benötigte Geräte und Personen:

Benötigte Personen: 9-12

Geräte: 3 Langbank, 11 Turnhocker, 2 Turnmatte (8 cm), 1 „Teppichfliese“ (ca. 40x50cm), 5 Stoppuhr, ein „Schaumstoffhandball“ (alternativ: Gymnastikball), ein Zentimetermaß von 15 cm bis -15 cm, Klebeband, 5 Schaumstoffschnitzelchen o.ä., 3 Metermaß, 1 Kastendeckel.

Komplex Schnelligkeit

25m-Sprint

Testbeschreibung: Die Aufgabe besteht darin, eine Strecke von 25m so schnell wie möglich zurückzulegen. Gestartet wird aus der Schrittstellung.

Benötigte Personen: 1

Geräte: 1 Stoppuhr

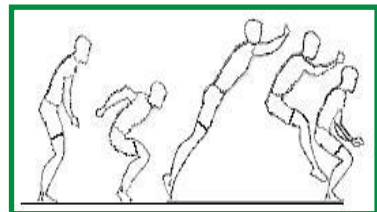
Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	>11	<11	<10	<9	<8	<7	<6	<5,5	<5,0	<4,5

Komplex Kraft

Standweitsprung

Testbeschreibung: Die Testperson steht an einer markierten Linie. Die Beine stehen parallel. Die Testperson versucht aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne zu springen, in dem sie mit beiden Beinen gleichzeitig abspringt. Gemessen wird der Abstand von Absprunglinie zum Landepunkt der Ferse, die näher zur Absprunglinie ist. Fällt die Testperson nach hinten ist der Sprung ungültig.



Benötigte Personen: 1

Geräte: Maßband

Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cm	<50	>50	>60	>70	>80	>100	>120	>130	>140	>150

BANKZIEHEN

Testbeschreibung: Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer auf der Turnbank liegenden „Teppichfliese“ vor der Startlinie und zieht so schnell wie möglich über die 2 Bänke zur 6m entfernten Ziellinie.

Benötigte Personen: 1

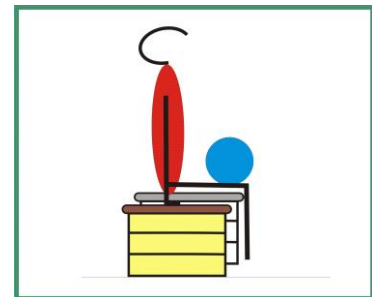
Geräte: 2 Langbänke, 1 „Teppichfliese“ (ca. 40x50cm), 1 Stoppuhr

Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	>20	18	16	14	12	11	10	9	8	7

HOCKSTÜTZ

Testbeschreibung: Die Testperson befindet sich im Stütz zwischen 2 kleinen Turnkästchen. Aus diesem Stütz werden die gewinkelten Knie nach vorne in Hüfthöhe gebracht, so dass ein kleiner Ball, der auf den Oberschenkel platziert wird, nicht mehr herunterrollen kann. Gemessen wird die Zeit, die die Testperson den Ball auf den Oberschenkeln „halten“ kann, ohne dass dieser herunterrollt.



Benötigte Personen: 1

Geräte: 1 Matte, 2 Turnkästchen, ein „Schaumstoffhandball“ (alternativ: Gymnastikball), Stoppuhr

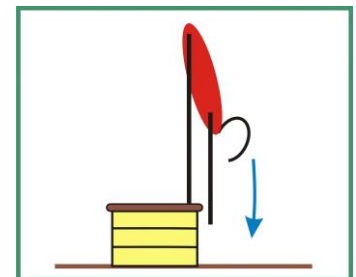
Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek.	0-4	4-6	6-8	8-10	10-12	12-16	16-20	20-24	24-28	>28

Komplex Beweglichkeit

RUMPFBEUGE

Testbeschreibung: Die Testperson steht mit geschlossenen Füßen auf einem kleinen Turnkasten, wobei die Fußspitzen mit dem Rand des Turnkastens abschließen. Bei gestreckten Beinen beugt der Proband den Oberkörper möglichst stark vor und schiebt die Fingerspitzen am Kasten möglichst weit nach unten. Diese Extremstellung muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden. Registriert wird der in der Extremstellung erreichte Wert als Differenz zur Standfläche. Zur Ermittlung des Wertes wird am Kasten eine Messlatte angebracht, wobei der Nullwert auf Standflächenhöhe ist. Die Messlatte sollte von plus 20 cm (über Standfläche) bis minus 15 cm (unter Standfläche) reichen.



Benötigte Personen: 1-2

Geräte: 1 Turnkästchen, ein Zentimetermaß von 15 cm bis -15 cm, Klebeband

Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cm	>10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-8

Fitness-Testkarte

Name

Vorname

Geburtstag

Geschlecht

männlich

weiblich

KiTa

Körperhöhe:

cm

Gewicht:

kg

Testergebnisse:

Station	Maßstab	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*	<input type="checkbox"/>
1 Sternlauf	Sek.	>23	22-23	21-22	20-21	19-20	18-19	17-18	16-17	15-16	<15		
2 Prellsprünge	Sek.	55	52	49	46	43	40	37	34	31	<31		
3 Streckenbalancieren	Länge	Bis ½ vw.	½ vw.	1/2 – 1 vw.	1 vw.	Bis ½ rw.	½ rw.	½ - rw.	1 rw.	½ vw. ½ Drhg.	Nach ½ Drhg ½ rw.		
4 25m-Sprint	Sek.	>11	<11	<10	<9	<8	<7	<6	<5,5	<5	<4,5		
5 Standweitsprung	cm	<50	>50	>60	>70	>80	>100	>120	>130	>140	>150		
6 Bankziehen	Sek.	>20	18	16	14	12	11	10	9	8	7		
7 Hockstütz	Sek.	0-4	4-6	6-8	8-10	10-12	12-16	16-20	20-24	24-28	>28		
8 Rumpfbeuge	cm	>10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-8		
Gesamtergebnis													

* tatsächlich erreichte Leistung