

8 Anhang mit Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

-Tabellenverzeichnis	143
- Abbildungsverzeichnis	147
- Motorische Einzeltests	148
- Testmanual Münchner Fitness Test (MFT)	149
- Kinderfragebogen	160
- Elternfragebogen	166
- Genehmigungsschreiben der Schulbehörde	174
- Lebenslauf und eidesstattliche Erklärung	175

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Zusammensetzung der Stichprobe nach Alter und Geschlecht	43
Tabelle 2: Angaben zur Nationalität der Kinder (N=285) (Es fehlen Antworten zur Nationalität von 105 Kindern).....	43
Tabelle 3: Bildungsabschlüsse des Vaters an den verschiedenen Schulen (N=258) ...	44
Tabelle 4: Bildungsabschlüsse der Mütter (N=268).....	44
Tabelle 5: Bildungsabschlüsse der Eltern in der Zusammenfassung von kein Schul- und Hauptschulabschluss, Realschul- und Fachschulabschluss, Abitur und Hochschulabschluss zu jeweils einer Kategorie.	45
Tabelle 6: Liste der fünf teilnehmenden Schulen und die Sportbetonung.....	48
Tabelle 7: Rangfolge der Schulen nach Sozial- und Statusindex auf der Ebene der Verkehrszellen, bzw. der statistischen Gebiete	51
Tabelle 8: Bewertungsskala des Münchner Fitness Test (MFT).....	55
Tabelle 9: Fitnessbeurteilung der Gesamtstichprobe (N=383)	58
Tabelle 10: Fitnessbewertung (T-Werte)der Stichprobe (N=383)	58
Tabelle 11: Darstellung der motorische Qualitäten und die angewandten Tests in der Studie	59
Tabelle 12: Beurteilung der Schnellkraftprüfung "Standhochsprung" (N=383)	59
Tabelle 13: Darstellung der Verteilung der T-Werte der Übung "Standhochsprung"	59
Tabelle 14: Beurteilung des Maximalkrafttests "Halten im Hang" (N=383).....	60
Tabelle 15 : Darstellung der Verteilung der T-Werte der Übung „Halten im Hang".....	60
Tabelle 16: Ergebnisse der Krafttestung "Hochziehenstand" (N=383)	60
Tabelle 17: Ergebnisse des Krafttests "Aufrollen der Wirbelsäule" (N=382).....	61
Tabelle 18: Beurteilung der Ausdauerübung "Stufensteigen"	61
Tabelle 19: Darstellung der T-Wertverteilung der Übung "Stufensteigen" (N=383)	61
Tabelle 20: Beurteilung der Ausdauerleistung "Stufensteigen" der Steglitzer Grundschüler (N=80), die auch den 6- Min Lauf absolviert haben.....	62

Tabelle 21: Beurteilung der Ausdauerübung "6-Min.-Lauf" (drinnen) in Steglitz (N=80)	62
Tabelle 22 : Beurteilung der Ausdauerübung "6-Min.-Lauf" (draußen) in Treptow (N=57)	62
Tabelle 23: Bewertung der Ausdauerleistung „6-Min-Lauf“ (N=137) und „Stufensteigen“ bei den selben Kindern.	63
Tabelle 24: Beurteilung des Koordinationstests "Ballprellen" (N= 383)	63
Tabelle 25: Darstellung der T-Wertverteilung der Übung "Ballprellen" (N= 383)	63
Tabelle 26: Beurteilung der Koordinationstestung "Zielwerfen"(N=383)	64
Tabelle 27: Darstellung der T-Wertverteilung der Übung "Zielwerfen"	64
Tabelle 28: Ergebnisse des Koordinationstests "Rückwärtsbalancieren" (N=381)	64
Tabelle 29: Ergebnisse des Koordinationstests "Einbeinstand" (N=382)	64
Tabelle 30: Beurteilung der Beweglichkeitstestung "Rumpfbeuge" (N= 383)	65
Tabelle 31: Darstellung der T-Wertverteilung der Übung "Rumpfbeuge"	65
Tabelle 32: Ergebnis des Beweglichkeitstests "Bauchschaukel"	65
Tabelle 33: Ergebnis der Tastprüfung „Materialtasten“ (N=384)	66
Tabelle 34: Form der Wirbelsäule (N= 382)	66
Tabelle 35: Beurteilung der Halteleistung nach dem Matthiass-Test (N= 380)	66
Tabelle 36: Beurteilung der Wirbelsäule in Vorneigung (Skoliose-Screening) (N=383)	67
Tabelle 37: Beurteilung der Fußstellung in Belastung und Hochzehenstand (N=383).	67
Tabelle 38: Verteilung der Gewichtsklassen der Stichprobe (N=383) (Referenzwerte nach Kromeyer-Hauschild, 2001)	68
Tabelle 39: Beziehung von Halteleistung der Wirbelsäule und Fitness (N=379) (Kruskal-Wallis-Test, $p < 0,002$)	68
Tabelle 40: Übersicht über die Tests, die Kondition und Koordination in der Untersuchung ermitteln.	69
Tabelle 41: Verteilung der T-Werte der Übung "Halten im Hang" in Bezug zur Halteleistung nach dem Matthiass-Test. ($p \leq 0,001$) (Kruskal-Wallis-Test)	69
Tabelle 42: Beurteilung der Kraftleistung "Halten im Hang" in Bezug zur Halteleistung der Wirbelsäule. ($p \leq 0,001$) (Kruskal-Wallis-Test)	70
Tabelle 43: Korrelation von Halteleistung und „Rückwärtsbalancieren“, ($p \leq 0,002$) (Chi ² -Test)	70
Tabelle 44: Übersicht über die Korrelation von Halteleistung zu den einzelnen konditionellen und koordinativen Tests (++) = hochsignifikant, + = signifikant)	70
Tabelle 45: Korrelation zwischen Fitness und den Gewichtsklassen ($p \leq 0,0005$) (Chi ² -Test)	71
Tabelle 46: Relation von Gewichtsklassen und Testergebnissen "Rückwärtsbalancieren"	71
Tabelle 47: Korrelation von Körperzufriedenheit und Gewichtsklassen ($p \leq 0,0005$)(Chi ² -Test)	73
Tabelle 48: Beziehung von Gewichtsklassen und dem Wunsch abzunehmen ($p \leq 0,0005$)	73
Tabelle 49: Fitnessbeurteilung der Gesamtstichprobe im Geschlechtervergleich	74

Tabelle 50: Verteilung der T-Werte „Fitnessbewertung im Geschlechtervergleich“ (Mann-Whitney-Test)($p \leq 0,001$)	74
Tabelle 51: Beziehung von Beweglichkeitstest "Rumpfbeuge" zu Hypermobilität der Mädchen (Mann-Whitney-Test) $p \leq 0,001$	76
Tabelle 52: Korrelation von Fitnessbeurteilung und Altersstufen ($p \leq 0,0005$)	77
Tabelle 53: Verteilung der T-Werte Fitnessbewertung im Altersstufenvergleich (Mann-Whitney-Test) ($p \leq 0,0005$)	77
Tabelle 54: Ergebnisse des Haltungstests nach Klassenstufen (n= 380).....	78
Tabelle 55: Anzahl der Kinder und die Geschlechtsverteilung in sportbetonten und nicht sportbetonten Klassen	79
Tabelle 56: Fitnessbeurteilung in sportbetonten und normalen Klassen ($p \leq 0,0005$).79	
Tabelle 57: Verteilung der T-Werte Fitnessbewertung der sport- und nicht sportbetonten Klassen (Mann-Whitney-Test)($p \leq 0,0005$)	79
Tabelle 58: Verteilung der Gewichtsklassen in sportbetonten und nicht sportbetonten Klassen	81
Tabelle 59: Vergleich der Fitnessbeurteilung der sportbetonten Schulen mit ihren Parallelklassen ($p \leq 0,0005$)	82
Tabelle 60: T-Wertverteilung der sportbetonten und nicht sportbetonten Klassen der Grundschulen in Steglitz (n= 92) und Prenzlauer Berg (n=67); (Mann-Whitney-Test) ($p < 0,001$ bzw. $p < 0,026$).....	82
Tabelle 61: Häufigkeit von Sport außerhalb der Schule im Geschlechtervergleich ($p < 0,0005$).....	84
Tabelle 62: Warum treiben Kinder Sport ? (N=383).....	84
Tabelle 63: Rangliste der Freizeitaktivitäten die Kinder „oft“ betreiben.....	85
Tabelle 64: Freizeitaktivitäten der Nie- und Vielsportler.....	86
Tabelle 65: Fernsehhäufigkeit nach Angaben der Kinder im Bezug zum Bildungsabschluss der Mutter (N= 264)	86
Tabelle 66: Orte, an denen sie Kinder spielen.....	86
Tabelle 67: Mitgliedschaft der Kinder im Sportverein in Bezug zum mütterlichen Bildungsabschluss (N= 265) (Chi ² -Test $p < 0,004$)	87
Tabelle 68: Übersicht über die anteiligen Prozente an auswertbaren Elternbögen je Schule	87
Tabelle 69: prozentualer Anteil der Bildungsabschlüsse der Mütter und Väter	88
Tabelle 70: Korrelation von Bildungsabschlüssen der Mutter (n=265) und Fitness der Kinder. ($p \leq 0,001$)	89
Tabelle 71: Darstellung der T-Wertverteilung in Relation zum Bildungsabschluss der Mutter. ($p \leq 0,001$) (Kruskal-Wallis-Test)	89
Tabelle 72: Korrelation von Halteleistung und Bildungsabschluss der Mutter (N=260)	90
Tabelle 73: Korrelation von Gewichtsklassen und Bildungsabschluss der Mutter.....	90
Tabelle 74: Zusammensetzung der Extremgruppe (beide Eltern ohne oder mit Hauptschulabschluss, bzw. beide Eltern mit Abitur oder Hochschulabschluss) ...	91
Tabelle 75: Fitnessbewertungen der Extremgruppenkinder (Mann-Whitney-Test)($p \leq 0,001$)	91

Tabelle 76: T-Wertverteilung im Fitnessvergleich der Extremgruppen. Mann-Whitney-Test) ($P \geq 0,001$)	91
Tabelle 77: Relation der Gewichtsklassen der Extremgruppen im Vergleich, ($p \leq 0,0005$)	91
Tabelle 78: Korrelation von Bildungsabschluss und Staatsangehörigkeit	92
Tabelle 79: Staatsangehörigkeit der Mütter an den verschiedenen Schulen	93
Tabelle 80: Fitnessbeurteilung an den fünf Schulen der Stichprobe (N=383)	93
Tabelle 81: T-Wertverteilung der Fitnessbewertungen an den 5 Schulen der Studie. ($p < 0,0005$) (Kruskal-Wallis-Test)	93
Tabelle 82: Soziale Schichtung der Elternschaft in den sportbetonten Klassen und ihren Parallelklassen nach Bildungsabschluss der Mutter.	95
Tabelle 83: Sportvereinsmitgliedschaft der Eltern in Abhängigkeit vom Bildungsabschluss	96
Tabelle 84: Elternansichten zum Sporttreiben (n=300), Angaben in Prozent	97
Tabelle 85: Krankheitshäufigkeit der Kinder nach Angaben der Mutter	98
Tabelle 86: Chronische Erkrankungen der Kinder nach Angaben der Mutter	98
Tabelle 87: Chronische Erkrankungen nach Angaben der Kinder	99
Tabelle 88: Chronische Erkrankungen nach Angaben der Kinder im Altersvergleich..	99
Tabelle 89: Grobwertung der sportmotorischen Testergebnisse der gesamten Stichprobe (+ = überwiegend positives, - = überwiegend negatives Ergebnis)..	109
Tabelle 90: ausgewählte Studienergebnisse zur Haltungsbeurteilung im Zeitraum von über 30 Jahren. ((1) vgl. Scholtzmethner,1976,117,123ff; (2) vgl. Groeneveld,1979,38; (3) vgl. Dordel,1998,107)	117
Tabelle 91: Anteil der Einschüler mit Übergewicht und Adipostas bei der Einschulungsuntersuchung in Berlin 2003 nach Staatsangehörigkeit und Referenzsystem in %. (Delekat,2003-2,82)	119

Abbildungsverzeichnis

- Abb.1: Differenzierung der motorischen Fähigkeiten nach Bös (Bös,1987,94; Obst-Kitzmüller,2002,52) 19
- Abb.2: Grundschemata der motorischen Beanspruchungsformen nach Hollmann (Hollmann,2000,132).....20
- Abb. 3: Darstellung der Fitnesswerte im Geschlechtervergleich über eine Boxplotgraphik (N=383) Die Fitnessbewertung ist an der T-Wertskala abzulesen. Die Box wird begrenzt vom 1. und 3. Quartil und beinhaltet 50% der Stichprobe. Der Querstrich gibt die Lage des Medians an. Je weiter der Mittelwert und der Median voneinander entfernt sind, desto schief ist die Verteilung. Die von der Box ausgehenden Striche zeigen die Lage des Minimums und des Maximums der jeweiligen Stichprobe an. Kind 193 ist ein Ausreißer. 75
- Abb. 4: Fitnessbewertung der sportbetonten und nicht sportbetonten Klassen in einer Boxplotgrafik. Die Fitnessbewertung ist an der T-Wertskala abzulesen. Die Box wird begrenzt vom 1. und 3. Quartil und beinhaltet 50% der Stichprobe. Der Querstrich gibt die Lage des Medians an. Je weiter der Mittelwert und der Median voneinander entfernt sind, desto schief ist die Verteilung. Die von der Box ausgehenden Striche zeigen die Lage des Minimums und des Maximums der jeweiligen Stichprobe an. Kind 193, 229 und 28 sind Ausreißer. 80
- Abb. 5: Vergleich der Fitnessbewertung an den Schulen der Stichprobe über eine Boxplotgraphik (N=383). ($p = <0,0005$) (Kruskal-Wallis-Test) Die Fitnessbewertung ist an der T-Wertskala abzulesen. Die Box wird begrenzt vom 1. und 3. Quartil und beinhaltet 50% der Stichprobe. Der Querstrich gibt die Lage des Medians an. Je weiter der Mittelwert und der Median voneinander entfernt sind, desto schief ist die Verteilung. Die von der Box ausgehenden Striche zeigen die Lage des Minimums und des Maximums der jeweiligen Stichprobe an. Kind 193,229 sowie 154,207 sind Ausreißer. 94

Beschreibung der motorischen Einzeltests

Aufrollen der Wirbelsäule

Testziel: Untersuchung der Kraft der Bauchmuskulatur im Screeningverfahren

Durchführung: Die Testperson liegt in Rückenlage auf dem Boden. Die Füße werden so gegen eine Wand gestellt, dass Knie- und Hüftgelenke einen rechten Winkel bilden. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Im Test wird der Oberkörper so aufgerollt, dass sich die Schulterblätter von der Unterlage lösen. Diese Stellung soll (mindestens) für 10 Sek. gehalten werden (Tester prüft, ob die Schulterblätter von der Unterlage gelöst sind).

Urteil: gelingt/ gelingt nicht

(aus dem Testinstrumentarium HAKI 6-11(Haltungstest für Kinder) Obst, F., Bös, K.:
Haltungsdiagnostik. In: Bös, K.; Schott, N. 1999,196ff).

Bauchschaukel

Testziel: Beweglichkeitsprüfung durch Testung der Dehnfähigkeit, bzw. Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur und der vorderen Oberschenkelmuskulatur im Screeningverfahren.

Durchführung: Die Testperson liegt in Bauchlage auf der Bodenmatte. Sie umfasst die Fußspitzen bei gebeugten Knien mit beiden Händen. Die Beine sind höchstens schulterbreit geöffnet. Aus dieser Positionen werden die Knie und Oberschenkel vom Boden gehoben.

Urteil: gelingt/ gelingt nicht

(aus dem Testinstrumentarium HAKI 6-11(Haltungstest für Kinder) Obst, F., Bös, K.:
Haltungsdiagnostik. In: Bös, K.; Schott, N. 1999,196ff).

Einbeinstand rechts und links für 10 Sek. mit geschlossenen Augen

Testziel: statische Koordination

Durchführung: Der Proband steht jeweils auf dem rechten oder linken Bein für 10 Sek. mit geschlossenen Augen. Ein Probeversuch, zwei Testversuche

Urteil: gelingt, wenn einer der Versuche gelungen ist/ gelingt nicht.

(Angelehnt an das Testinstrumentarium des Lincoln-Oseretzky-Tests Kurzform (LOS KF 18): Sportmotorischer Test zur Erfassung des motorischen Entwicklungsstandes von normalen und behinderten Kindern im Alter von 5-13 Jahren (Eggert,1972,166ff))

Rückwärtsbalancieren

Testziel: Überprüfung der Balancierfähigkeit

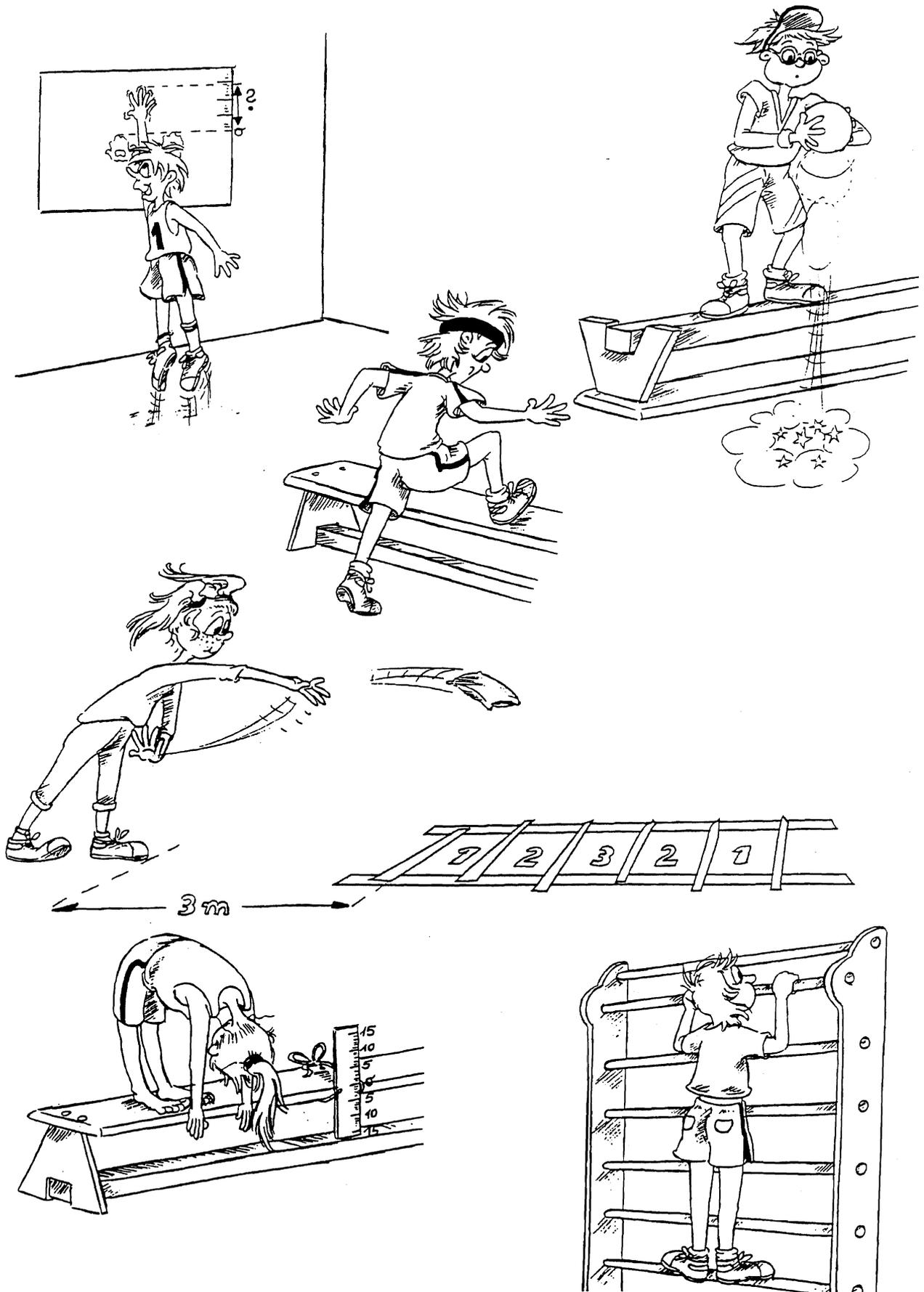
Durchführung: die Testperson soll rückwärts auf einer 6 cm breiten und 180 cm langen Latte rückwärts gehen, ohne dabei den Boden zu berühren. Ein Probeversuch, zwei Testversuche.

Urteil: gelingt, wenn einmal die Strecke geschafft wurde/gelingt nicht.

(Angelehnt an das Testinstrumentarium des Lincoln-Oseretzky-Tests Kurzform (LOS KF 18): Sportmotorischer Test zur Erfassung des motorischen Entwicklungsstandes von normalen und behinderten Kindern im Alter von 5-13 Jahren (Eggert,1972,166ff))

Horst Rusch / Werner Irrgang

Handreichung für den Münchner-Fitneßtest - MFT -



Einleitung

Der Münchner-Fitneßtest (MFT) für Schüler/innen im Alter von 11-14 Jahren wurde 1994 in den Zeitschriften 'Sportunterricht - Lehrhilfen' 43 (1994) Nr. 1, S. 1-7 und 'Haltung und Bewegung' 14 (1994) Nr. 1, S 4-17 veröffentlicht.

Der Fitneßtest mißt konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Er besteht aus den Aufgaben Ballprellen, Zielwerfen, Rumpfbeugen/Hüftbeugen, Standhochspringen, Halten im Hang und Stufensteigen.

Aufgrund einer vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst 1994 genehmigten Datenerhebung an mehreren bayerischen Schulen, insgesamt wurden 1169 Schüler/innen getestet, wurde der Test revidiert. Er ist jetzt anwendbar für die Altersstufen 6-9, 10, 11, 12, 13, 14, 15-17 (siehe Normierungstabellen Seite 13-18).

Ziele der Testanwendung können sowohl die Grobdiagnose von Muskel-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen als auch Veränderungsdiagnosen zur Beurteilung des Unterrichtserfolges sein.

Allgemeine Hinweise

Der Münchner-Fitneßtest soll im Sportunterricht zur Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen durchgeführt werden. Die Erfassung der sportmotorischen Leistungen der Schüler/innen empfiehlt sich aus folgenden Gründen:

1. Mit Hilfe des Tests können statistisch gesicherte Informationen über den aktuellen Trainingszustand der Schüler/innen gewonnen werden (Querschnittuntersuchung). Aus den Untersuchungsergebnissen können methodisch-didaktische Konsequenzen für die Unterrichtsplanung und -durchführung gezogen werden.
2. Durch die Wiederholung des Tests in angemessenen Abständen, mindestens jedoch einmal in jeder Jahrgangsstufe, kann die individuelle Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen festgestellt werden (Längsschnittuntersuchung).
3. Die Ergebnisse der Testübungen, die von den Schüler/innen selbst in die Bewertungsbögen eingetragen und beurteilt werden können, geben ihnen einen Überblick über ihre Fitness bzw. ihre Defizite. Sie sollen auf diese Weise erfahren, daß bestimmte motorische Grundlagen für ein Erleben der Vielfalt und des Reichtums der Bewegungswelt in der Schule und in der Freizeit und damit für die Lebensqualität erforderlich sind.
4. Um mit dem Münchner-Fitneßtest ein aussagekräftiges Instrument zur Beurteilung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit zur Verfügung zu haben, ist eine Aktualisierung der Normierungstabellen notwendig. Für eine wissenschaftliche Weiterentwicklung des Münchner-Fitneßtests wäre es deshalb außerordentlich hilfreich, wenn die erhobenen Testwerte über den Klassentesterfassungsbogen (siehe Seite 21) den Organisatoren zugeschickt werden würden.

Anschrift der Verfasser:

Sportzentrum
der Technischen Universität München
Connollystraße 32
D-80809 München

Zeichnungen:

Susi Bauermann
Fodermayrstraße 58
D-80993 München

Einleitung

Der Münchner-Fitneßtest (MFT) für Schüler/innen im Alter von 11-14 Jahren wurde 1994 in den Zeitschriften 'Sportunterricht - Lehrhilfen' 43 (1994) Nr. 1, S. 1-7 und 'Haltung und Bewegung' 14 (1994) Nr. 1, S 4-17 veröffentlicht.

Der Fitneßtest mißt konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Er besteht aus den Aufgaben Ballprellen, Zielwerfen, Rumpfbeugen/Hüftbeugen, Standhochspringen, Halten im Hang und Stufensteigen.

Aufgrund einer vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst 1994 genehmigten Datenerhebung an mehreren bayerischen Schulen, insgesamt wurden 1169 Schüler/innen getestet, wurde der Test revidiert. Er ist jetzt anwendbar für die Altersstufen 6-9, 10, 11, 12, 13, 14, 15-17 (siehe Normierungstabellen Seite 13-18).

Ziele der Testanwendung können sowohl die Grobdiagnose von Muskel-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen als auch Veränderungsdiagnosen zur Beurteilung des Unterrichtserfolges sein.

Allgemeine Hinweise

Der Münchner-Fitneßtest soll im Sportunterricht zur Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen durchgeführt werden. Die Erfassung der sportmotorischen Leistungen der Schüler/innen empfiehlt sich aus folgenden Gründen:

1. Mit Hilfe des Tests können statistisch gesicherte Informationen über den aktuellen Trainingszustand der Schüler/innen gewonnen werden (Querschnittuntersuchung). Aus den Untersuchungsergebnissen können methodisch-didaktische Konsequenzen für die Unterrichtsplanung und -durchführung gezogen werden.
2. Durch die Wiederholung des Tests in angemessenen Abständen, mindestens jedoch einmal in jeder Jahrgangsstufe, kann die individuelle Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen festgestellt werden (Längsschnittuntersuchung).
3. Die Ergebnisse der Testübungen, die von den Schüler/innen selbst in die Bewertungsbögen eingetragen und beurteilt werden können, geben ihnen einen Überblick über ihre Fitness bzw. ihre Defizite. Sie sollen auf diese Weise erfahren, daß bestimmte motorische Grundlagen für ein Erleben der Vielfalt und des Reichtums der Bewegungswelt in der Schule und in der Freizeit und damit für die Lebensqualität erforderlich sind.
4. Um mit dem Münchner-Fitneßtest ein aussagekräftiges Instrument zur Beurteilung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit zur Verfügung zu haben, ist eine Aktualisierung der Normierungstabellen notwendig. Für eine wissenschaftliche Weiterentwicklung des Münchner-Fitneßtests wäre es deshalb außerordentlich hilfreich, wenn die erhobenen Testwerte über den Klassentesterfassungsbogen (siehe Seite 21) den Organisatoren zugeschickt werden würden.

Anschrift der Verfasser:

Sportzentrum
der Technischen Universität München
Connollystraße 32
D-80809 München

Zeichnungen:

Susi Bauermann
Fodermayrstraße 58
D-80993 München

Testaufbau und Testdurchführung

Allgemeine Hinweise

Der Münchner-Fitneßtest kann im Sportunterricht zur Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen durchgeführt werden. Um genaue, zuverlässige und vergleichbare Testergebnisse zu erhalten, müssen die Hinweise zum Testaufbau, zu den Testmaterialien sowie zur Testdurchführung und -auswertung genau eingehalten werden.

Testorganisation

Der Testaufbau ist einfach und beansprucht nur 2-3 Minuten. Die ersten fünf Testübungen können im Rahmen eines Stationsbetriebs durchgeführt werden. Der Ausdauer-test sollte als Gruppentest erfolgen. Für die Durchführung des Tests könnten Testhelfer (Kollegen, ältere Schüler) eingesetzt werden. Durch die Verdoppelung der Teststationen 1-5 kann die Testzeit verkürzt werden.

Zeitbedarf

Für eine Schulklasse mit 20-25 Kindern benötigt ein Sportlehrer mit fünf Helfern etwa eine Unterrichtsstunde.

Testinstruktion

Vor Testbeginn sollte mit den Schülern ein Aufwärmprogramm durchgeführt werden. Die Testaufgaben werden vom Testleiter erklärt und demonstriert.

Räumliche Voraussetzungen und Gerätebedarf

Der Test kann in jeder Turnhalle mit Normalausstattung durchgeführt werden. Benötigt werden (in Klammern die benötigte Anzahl der Geräte bei doppeltem Stationsaufbau):

3		Langbänke
3	(6)	Gymnastikbälle
3	(6)	Stoffsäckchen (20 x 15 cm) mit 500 Gramm Bohnen, Erbsen oder Sand gefüllt
1	(2)	Sprossenwand
2	(4)	Stoppuhren
1	(2)	Kasten / Stuhl
1	(2)	schwarze Tafel (150 x 50 cm) oder Weichbodenmatte an die Wand fixiert
1	(2)	Meßskala, deren Nullpunkt sich in Bankhöhe befindet und nach oben (Minusbereich) und unten (Plusbereich) jeweils 15 cm umfassen soll

Klebeband, Kreide/Magnesia, Weichbodenmatte, Staubtuch, Meterstab

Tips zur Testdurchführung

Grundsätzlich muß festgestellt werden, daß eine Verbesserung des motorischen Leistungsvermögens nicht über das Üben der einzelnen Testübungen erreicht werden darf. Eine Verbesserung der Testergebnisse soll sich durch eine umfassende und ganzheitliche Förderung der Schüler/innen durch erlebnisorientierte Aufgabenstellung aus dem Koordinations- Kraft- und Ausdauerbereich niederschlagen.

Testübung **Ballprellen (1)**

Die Gymnastikbälle sollten gleich groß sein und eine gute Elastizität besitzen.

Testübung **Zielwerfen (2)**

Die Säckchen, die mit Sand, Erbsen oder Bohnen gefüllt sein können, sollen eine Größe von 20 x 15 Zentimeter und ein Gewicht von 500 Gramm haben. Die Abwurf- und Zielmarkierungen können mit einem farbigen Klebeband überdauernd fixiert werden.

Testübung **Rumpfbeuge/Hüftbeuge (3)**

Diese Übung dient der Feststellung der Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugefähigkeit. Aus physiologischen Gründen sollte diese Testaufgabe nicht geübt werden. Als Testübung ist sie jedoch nach ausreichendem Aufwärmen als unbedenklich einzustufen.

Die Meßskala kann auf einem Pappkartonstreifen oder einem Holzbrettchen aufgezeichnet werden.

Testübung **Standhochsprung (4)**

Als Markierungsstelle kann auch eine an der Wand befestigte Weichbodenmatte verwendet werden.

Testübung **Halten im Hang (5)**

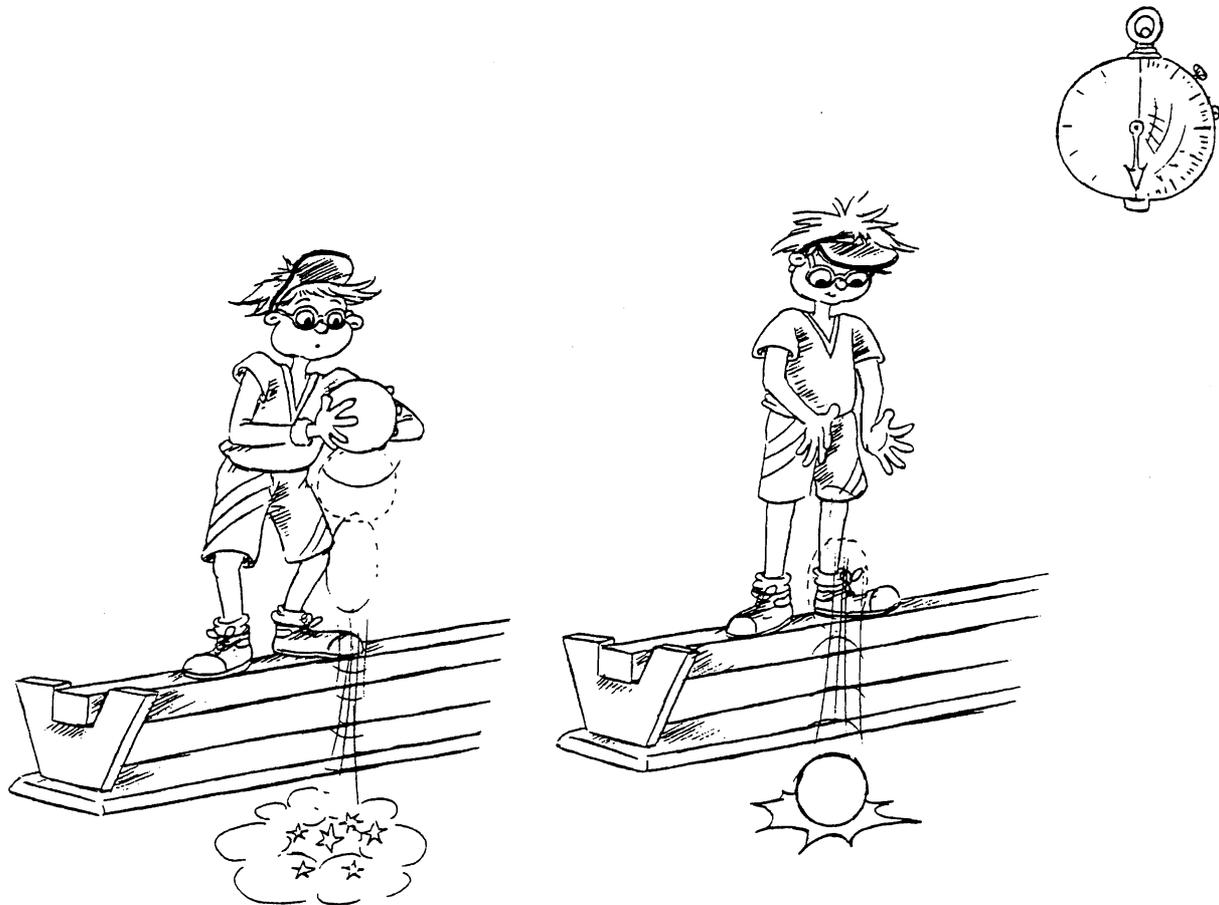
Bei dieser Übung erleichtert eine Weichboden- oder Niedersprungmatte den Aufsprung.

Testübung **Stufensteigen (6)**

Diese Übung eignet sich als Gruppentest nach den fünf anderen Testübungen. Die Differenz aus dem festgestellten Erholungspuls (also der Pulswert nach der zweiminütigen Erholungspause) und dem Ruhepuls kann auch negative Werte ergeben. Dieses Phänomen ist damit zu begründen, daß der Ruhepuls kein echter Ruhepuls ist, da er vor der Testdurchführung und nicht zu Hause im Bett gemessen wird. Ein gut trainiertes Herzkreislaufsystem wird auf die Belastung beim Stufensteigen zuerst durch eine Vergrößerung des Schlagvolumens und weniger durch eine Erhöhung der Schlagfrequenz reagieren. Nach der zweiminütigen Erholungsphase kann aufgrund des noch vergrößerten Schlagvolumens das Herzkreislaufsystem mit einer geringeren Schlagfrequenz auskommen.

Aufgabenbeschreibung

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

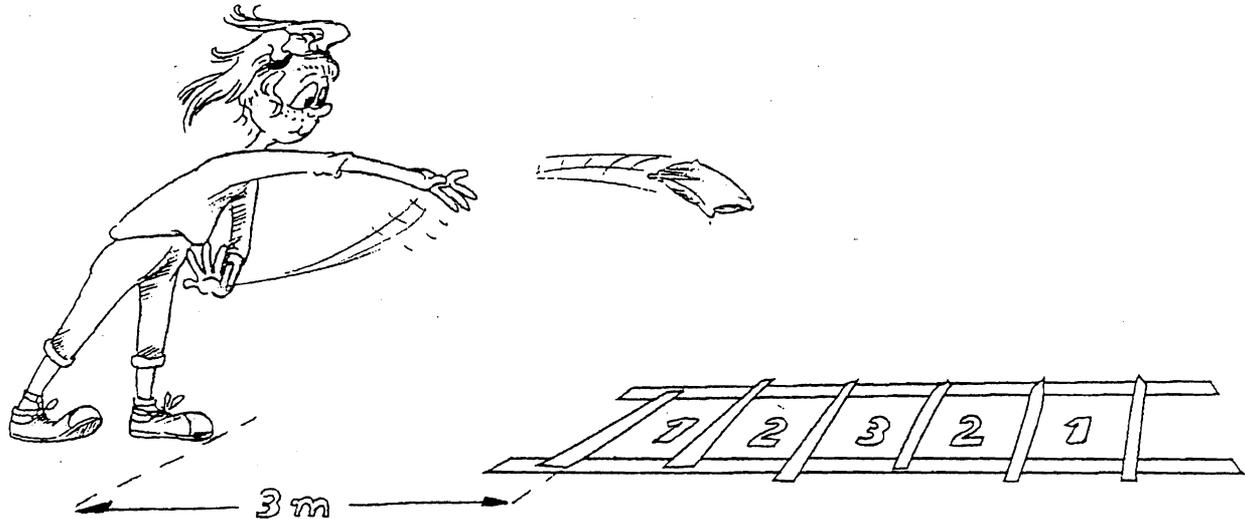
Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien

Langbank, 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr

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

2. Zielwerfen



Testaufbau

Mit Klebeband werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurfline 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 Abwurfline aus versucht eine Versuchsperson ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

Durchführungshinweise

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

Meßwertaufnahme / Bewertung

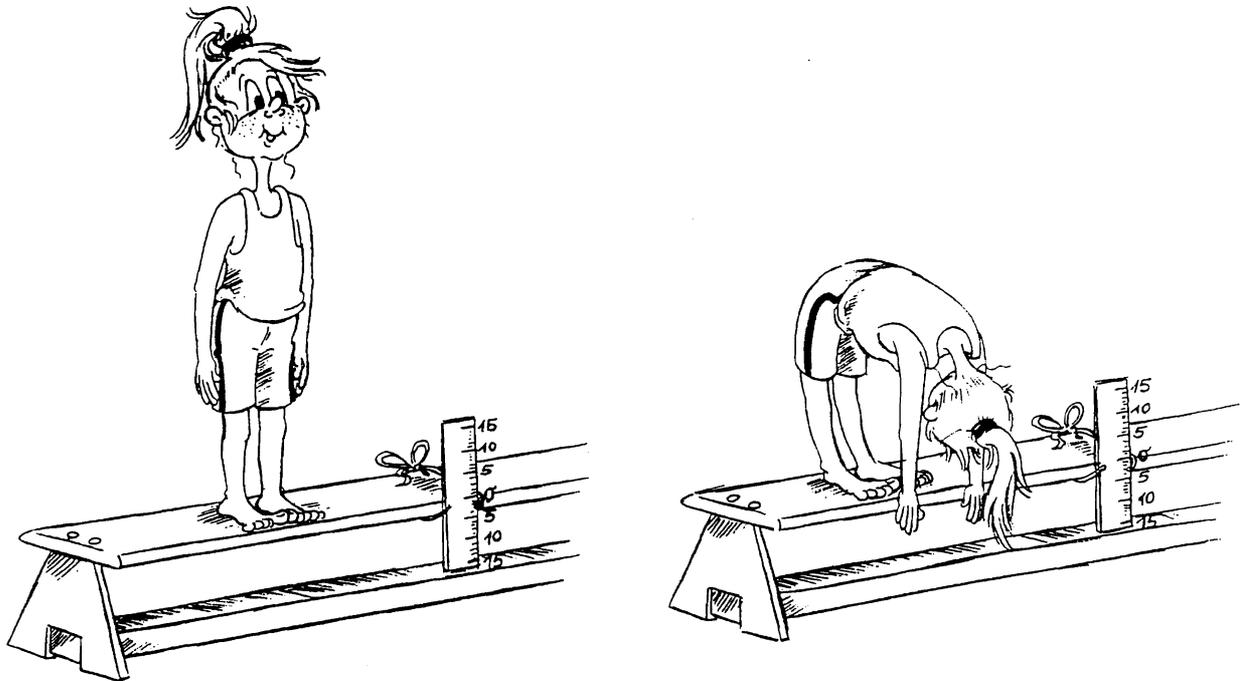
Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte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

Testmaterialien

Sandsäckchen, Klebeband

Testziel: Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

3. Rumpfbeugen/Hüftbeugen



Testaufbau

Vor einer Langbank wird eine Meßskala angebracht, die nach oben und unten jeweils 15 Zentimeter umfassen soll. Der Nullpunkt entspricht der Bankoberkante.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson steht **ohne** Schuhe mit geschlossenen Beinen auf der Bank. Die großen Zehen schließen mit der Vorderkante der Bank ab. Aus dieser Stellung ist eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts mit gestreckten Knien auszuführen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson soll mit geschlossenen Beinen und durchgedrückten Knien auf der Bank stehend eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts ausführen.

Meßwertaufnahme / Bewertung

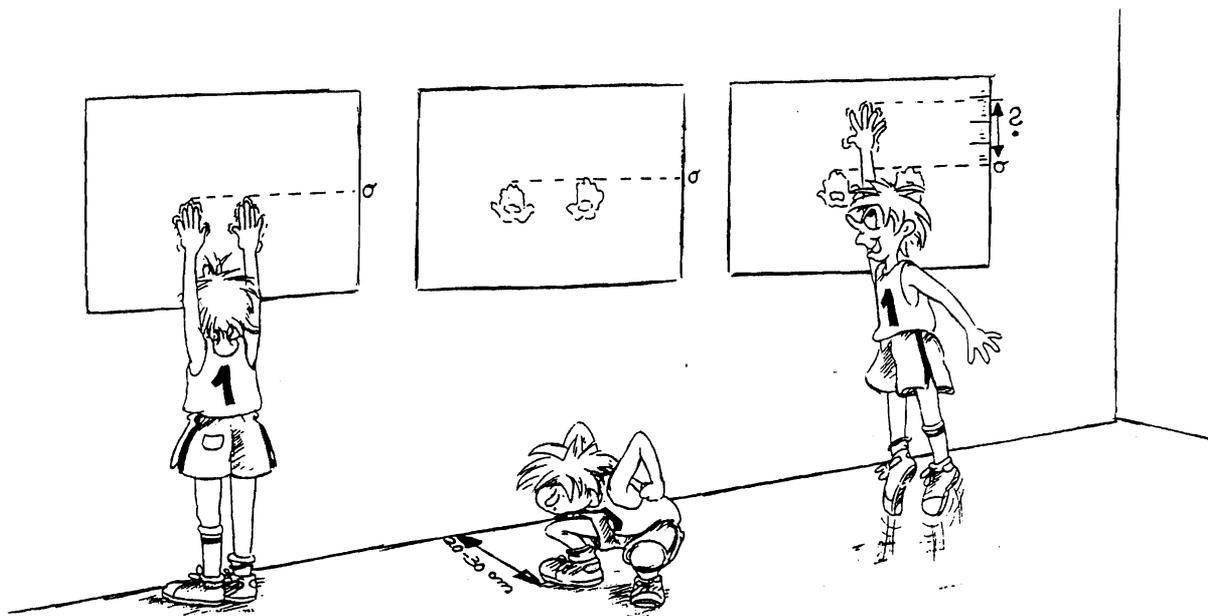
Als Testwert eingetragen wird der mit den Fingerspitzen erreichte tiefste Punkt an der Skala, der mindestens zwei Sekunden gehalten werden muß. Meßwerte über dem Bankniveau werden negativ bewertet. Jede Versuchsperson hat einen Probeversuch.

Testmaterialien

Bank mit Skala

Testziel: Überprüfung der konditionell-kordinativen Fähigkeit
(Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit)

4. Standhochspringen



Testaufbau

Eine schwarze Tafel (1,50 Meter lang, 50 Zentimeter breit) wird so an der Wand befestigt, daß sie alle Schüler im Stand im unteren Drittel erreichen können. Es kann aber auch eine an der Wand fixierte Weichbodenmatte verwendet werden.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt markieren.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson stellt sich mit dem Gesicht zur Wand/Matte und markiert mit den weißen Fingerkuppen beider Hände (Kreide / Magnesia) die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger!) an der Wand/Matte. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Arme und Schultern müssen maximal gestreckt sein. Die Versuchsperson stellt sich danach seitlings (Rechtshänder mit der rechten Seite) in 20-30 Zentimeter Entfernung zur Wand/Matte auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert an der Wand/Matte mit den Fingern die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist freigestellt. Nicht gestattet sind Anlaufschritte bzw. Ansprünge. Jede Versuchsperson hat einen Probeversuch.

Meßwertaufnahme / Bewertung

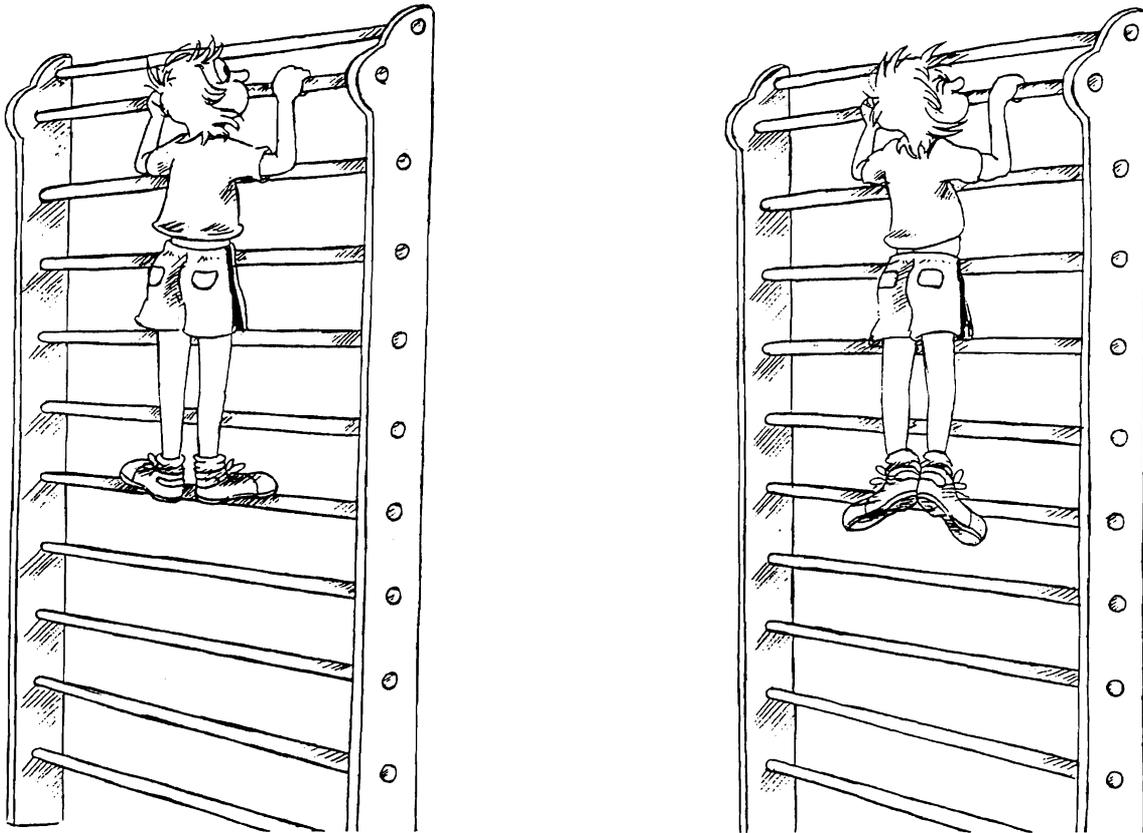
Als Testwert eingetragen wird der vertikale Abstand (cm) zwischen Reich- und Sprunghöhe, der mit einem Meterstab gemessen wird. Zur Messung steigt der Versuchsleiter auf einen Kasten / Stuhl.

Testmaterialien

Meterstab, Staubtuch, Kasten / Stuhl

Testziel: Überprüfung der konditionell/koordinativen Fähigkeiten (Reaktivkraft, Schnellkraft, Maximalkraft, Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit)

5. Halten im Hang



Testaufbau

Für diesen Test wird eine Sprossenwand benötigt. Eine Weichbodenmatte unter der Sprossenwand könnte den Absprung abfedern.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll sich bei gebeugten Armen möglichst lange an die obere Sprosse hängen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson ergreift mit Ristgriff (s. Zeichnung) die oberste Sprosse der Sprossenwand und beugt die Arme so, daß sie ihre Nase in die Höhe der obersten Sprosse bringt.

Meßwertaufnahme / Bewertung

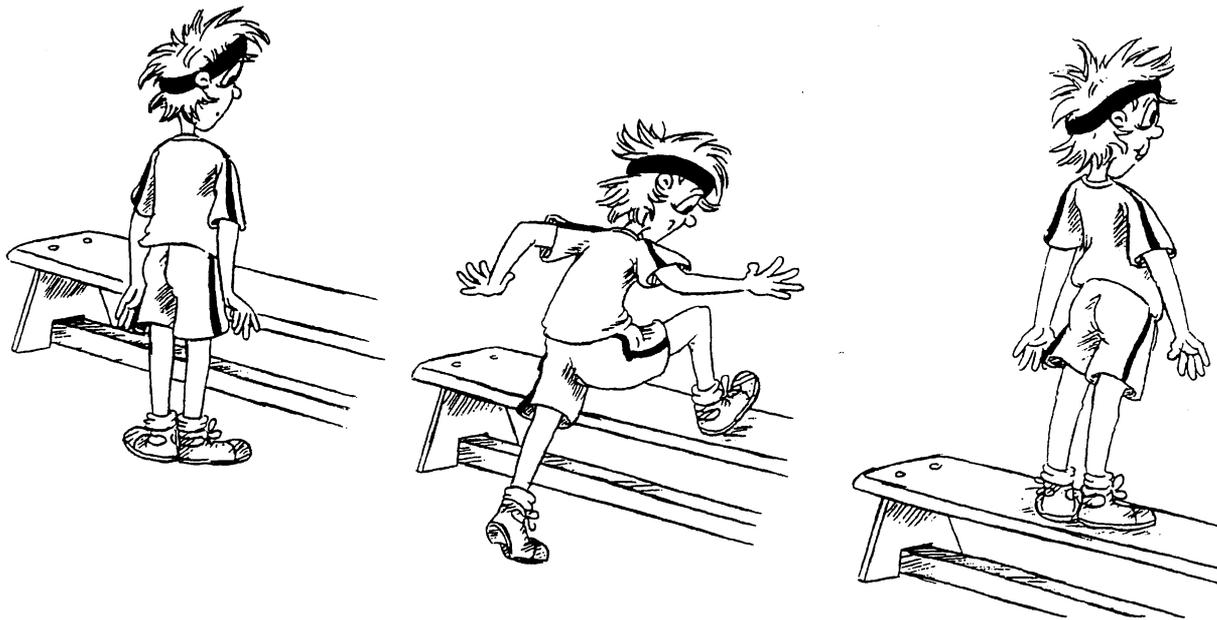
Auf Kommando „los“, nimmt die Versuchsperson die Füße von der Sprosse, auf der sie steht. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn der Schüler sein Körpergewicht in der Ausgangsstellung nicht mehr halten kann bzw. seine Nase unter die oberste Sprosse sinkt. Die ermittelte Zeit wird als Testwert eingetragen. Nicht mit den Knien abstützen!

Testmaterialien

Sprossenwand, Stoppuhr

Testziel: Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten
(Maximalkraftausdauer, Kraftausdauer)

6. Stufensteigen



Testaufbau

Für den Test wird eine Langbank benötigt.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll in einer Minute etwa 40 mal die Langbank besteigen.

Durchführungshinweise

Die Aufstiege auf die Bank sind so durchzuführen, daß für einen kurzen Moment die Versuchsperson jeweils mit beiden Beinen mit durchgedrückten Knien und mit beiden Füßen ganz auf der Bank steht. Die Lehrkraft gibt durch Zählen (evtl. über Tonband) den Rhythmus vor. Der Test kann auch als Gruppentest durchgeführt werden. Damit der Puls schnell gefunden werden kann, empfiehlt es sich, mit einem Filzstift die Meßstelle zu markieren. Die Pulsmessungen werden jeweils zehn Sekunden vorgenommen und dann mit dem Faktor sechs multipliziert. Der Ruhepuls sollte im Klassenzimmer oder vor dem Aufwärmen in der Sporthalle festgestellt werden. Hier könnte auch das Pulsmessen geübt werden.

Meßwertaufnahme / Bewertung

Pulsmessungen werden vor der Belastung (Ruhepuls) und zwei Minuten nach der Belastung (Erholungspuls) vorgenommen und die ermittelten Werte in die Testkarte eingetragen. Als Testwert wird die Differenz aus Erholungspuls und Ruhepuls eingetragen. Wenn möglich, sollten bei unteren Jahrgangsstufen die Pulswerte vom Lehrer bzw. von den Testhelfern gemessen werden. Unwahrscheinliche Werte sollten überprüft werden.

Testmaterialien

Langbank, Stoppuhr, Filzstift

Testziel: Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten (anaerobe Ausdauerfähigkeit).

Testauswertung

Die sechs Testaufgaben des MFT repräsentieren wesentliche Komponenten des konditionellen und koordinativen Fähigkeitsbereichs und spiegeln in ihrer Gesamtheit das Niveau der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit wider. Die für die Testerfassung und -auswertung erforderlichen Vorlagen sind auf den Seiten 19-21 der Handreichung aufgeführt.

Auswertungsbeispiel

Die Testergebnisse von Schülerin A (12 Jahre) werden in den Testerfassungsbogen (siehe Seite 19) eingetragen. Mit Hilfe der geschlechtsspezifischen Normierungstabellen für die Altersstufen 6-17 (siehe Seite 13-18) werden anschließend die Testresultate (Rohwerte) von Schülerin A (12 Jahre) in **T-Werte** transformiert. Anhand der gewonnenen T-Werte läßt sich mit Hilfe einer fünfstufigen Beurteilungsskala das personenbezogene Fähigkeitsniveau von Schülerin A ermitteln (Tabelle 1).

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

Tabelle 1: Beurteilungsskala

Als Grobdiagnose kann durch die Addition der T-Werte für die sechs Testaufgaben und anschließender Teilung durch sechs ein mittlerer Gesamtwert errechnet und mit Hilfe dieser fünfstufigen Skala beurteilt werden. Die Ergebnisse von Schülerin A werden in Tabelle 2 (Grobdiagnose) dargestellt.

Testaufgabe	Rohwerte	T-Werte	Beurteilung
1. Ballprellen	47	52	befriedigend
2. Zielwerfen	12	58	gut
3. Rumpf-/Hüftbeugen	-5	36	ausreichend
4. Standhochspringen	24	42	ausreichend
5. Halten im Hang	3	35	mangelhaft
6. Stufensteigen	-4	58	gut
Summe der T-Werte =		281	Gesamtbeurteilung
mittlerer Gesamtwert (Summe:6) gerundet =		47	befriedigend

Tabelle 2: Grobdiagnose



KINDERFRAGEBOGEN

Schule: _____ Klasse: _____	Fragebogennr.
Familienname: _____	
Vorname: _____ Geburtsdatum: _____	

1 Meine sportlichen Aktivitäten...

Wie häufig treibst Du Sport außerhalb der Schule (pro Woche)?

Nie	1-2 mal	3-4mal	5-7mal	öfter	nur in den Ferien
<input type="checkbox"/>					

Welche Sportarten betreibst Du

am liebsten _____

am zweitliebsten _____

außerdem betreibe ich _____

Welche Sportarten würdest du gerne anfangen?

Würdest du gerne häufiger Sport treiben? ja nein

Nimmst Du außerhalb der Schule an sportlichen Wettkämpfen teil? ja nein

Würdest Du gerne an Sportwettkämpfen teilnehmen? ja nein

Bist Du Mitglied im Sportverein? ja nein

Wenn ja, welche Sportarten betreibst Du im Verein? _____



Schauen Deine Eltern auch mal zu, wenn Du Sport treibst?

ja nein

2 Meine Freizeitaktivitäten...

Was machst Du in der Freizeit? (bitte jeweils eine Antwort ankreuzen)

	oft	manchmal	nie
Lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telefonieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Freien Spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rad fahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport treiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am Computer arbeiten/spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weiteres: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.1 Nur für Kinder, die Sport treiben

Warum treibst Du Sport? (Mehrfachantworten möglich)

- Spaß
- Freunde/Freundinnen treffen
- Sportart beherrschen
- Schlankheit/Figur
- Gesundheit
- Sporterfolge
- Anerkennung durch andere
- Sonstiges: _____



2.2 Nur für Kinder, die nicht Sport treiben

Weshalb machst Du keinen Sport? (Mehrfachantworten möglich)

- Keine Zeit
- Keine Gelegenheit
- Zu weiter Weg
- Niemand kann mich hinfahren
- Krankheit
- Keine Lust
- Bin unsportlich
- Die Leute im Sport sind doof
- Sonstiges: _____

Ich würde gerne mit einer neuen Sportart anfangen

ja nein

Sportart: _____

3 Mein Schulsport...

Wie wichtig ist Dir der Schulsport?

sehr wichtig

wichtig

wenig wichtig

unwichtig

Bist Du in einer oder mehreren Sport-AG's und wenn ja, in welcher/n?

ja nein

Sport-AG's: _____

Was sind Deine Lieblingsfächer? Bitte vergebe Noten von 1 (Lieblingsfach) bis 6

- Deutsch
- Mathematik
- Fremdsprachen
- Biologie
- Erdkunde/Geschichte
- Musik / Kunst
- Sport



Macht Dir Dein Sportunterricht Spaß?

sehr

mittelmäßig

eher nicht

überhaupt nicht

Mein Sportunterricht (bitte jeweils eine Antwort ankreuzen)

	immer	manchmal	nie
ist abwechslungsreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ist anstrengend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ist gesund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ist langweilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
macht Spaß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
macht mir Angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Im Sportunterricht ...

	immer	manchmal	nie
lerne ich etwas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
habe ich Erfolg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
werde ich entmutigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stelle ich mich oft dumm an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Sportnote:

4 Meine Gesundheit...

Warst Du in letzter Zeit krank?

ja

nein

Hast Du

- Heuschnupfen, Allergien
- Asthma, chronische Bronchitis
- Sonstige Krankheiten: _____

Bist Du mit Deinem Körper zufrieden?

ja

nein



ich würde gerne ...

- zunehmen
- abnehmen
- so bleiben wie ich bin

Welche der folgenden Mahlzeiten isst Du regelmäßig?

- Frühstück
- Pausenbrot
- Mittagessen
- Abendessen
- weitere Zwischenmahlzeiten

Wie häufig isst Du folgende Dinge?

	häufig	manchmal	nie
Pommes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Döner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nudeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wann hast du zuletzt Obst gegessen?

- heute
- gestern
- vor einigen Tagen
- esse ich nicht
- keine Ahnung

Wie häufig trinkst Du die folgenden Getränke?

	häufig	manchmal	nie
Cola, Fanta, Sprite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mineralwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säfte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kakao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5 Verkehrsmittel, die ich nutze...

Wie kommst Du in die Schule?

- zu Fuß
- mit dem Fahrrad
- mit Bus / U-Bahn / S-Bahn / Straßenbahn
- mit dem PKW
- Sonstiges: _____

Welche Fortbewegungsmittel nutzt Du?

	häufig	manchmal	nie
Gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrrad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auto, Bus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rollerblades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kickboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6 Meine Eltern...

Was unternimmst Du häufig mit Deinen Eltern bei schönem Wetter im Freien?

Treiben Deine Eltern Sport? Wenn ja, welche Sportarten?

Mutter: nein ja, Sportarten: _____

Ich möchte so gut Sport treiben wie sie! ja nein

Mutter: nein ja, Sportarten: _____

Ich möchte so gut Sport treiben wie er! ja nein

Haben Dich Deine Eltern zum Sporttreiben ermuntert? ja nein

Vielen Dank

ELTERNFRAGEBOGEN

Liebe Eltern,

wir alle machen uns Sorgen um die Gesundheit, Entwicklung und Fitness unserer Kinder.

In diesem Zusammenhang wollen wir - eine Gruppe von Ärzten und Ärztinnen, Hochschullehrern und -lehrerinnen sowie Studierenden - eine Untersuchung zur Fitness Ihrer Kinder durchführen, an die sich Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anschließen sollen.

Dazu brauchen wir Ihre Unterstützung und Mithilfe.

Wir möchten Sie bitten, diesen Fragebogen auszufüllen. Ihre Antworten werden uns helfen, Gesundheit und Fitness Ihres Kindes besser einschätzen zu können. Bitte geben Sie auch Ihren Namen an. Nur so können wir Ihre Angaben und die Testergebnisse Ihres Kindes miteinander verbinden. Wir werden die Daten über Ihr Kind anschließend selbstverständlich anonymisieren.

Über die Ergebnisse werden wir Sie gerne informieren.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes folgendermaßen an bzw. füllen die Freistellen in Druckschrift deutlich lesbar aus! Selbstverständlich sind alle Angaben freiwillig.

Vielen Dank

Prof. Dr. Dr. Pfister, Annemarie Reeg (Ärztin für Orthopädie) und Team

ELTERNFRAGEBOGEN

Schule: _____	Fragebogennr.
Klasse: _____	
Familienname: _____	
Vorname des Kindes: _____	
Geburtsdatum des Kindes: _____	

1 Allgemeine Fragen zur Familie

Zusammensetzung der Familie:

Mutter: nein ja

Vater: nein ja

Kinder: nein ja, Anzahl: _____

Alter der Eltern:

Mutter: ____ Jahre Vater: ____ Jahre

Bildungsabschluss des Vaters? (Bitte nur eine Antwort ankreuzen)

Hauptschulabschluss Realschulabschluss Fachschulabschluss Abitur

Hochschulabschluss kein Abschluss

Bildungsabschluss der Mutter? (Bitte nur eine Antwort ankreuzen)

Hauptschulabschluss Realschulabschluss Fachschulabschluss Abitur

Hochschulabschluss kein Abschluss

Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

Vater _____ Mutter _____ Kind _____

Welcher Glaubensrichtung gehören die Familienmitglieder an?
 (Bitte nur je eine Antwort ankreuzen)

	Vater	Mutter	Kinder
Katholisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evangelisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Islamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jüdisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weitere: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
keine Religionsgemeinschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich/wir möchte/n diese Frage nicht beantworten			

2 Fragen zu sportlichen Aktivitäten der Familie

Sporttreibende in der Familie:

Vater ja nein
 Mutter ja nein
 Kinder ja nein

Wie häufig treiben Sie Sport (pro Woche)? (Bitte nur je eine Antwort ankreuzen)

	Nie	1-2 mal	3-4mal	5-7mal	öfter
Vater	<input type="checkbox"/>				
Mutter	<input type="checkbox"/>				
Kinder	<input type="checkbox"/> (außer Schulsport)				

Welche Sportarten betreiben Sie? (Mehrfachnennungen sind möglich)

Vater: _____
 Mutter: _____
 Kinder: _____

Sind Sie Mitglied in einem Sportverein?

Mutter: ja nein
 Vater: ja nein

Treiben Sie mit ihrem/n Kind(ern) gemeinsam Sport? ja nein

Wenn ja, welche Sportarten betreiben Sie gemeinsam und wie häufig pro Woche?

Sportart	Nie	1-2 mal	3-4mal	5-7mal	öfter
_____	<input type="checkbox"/>				
_____	<input type="checkbox"/>				
_____	<input type="checkbox"/>				

Welche körperlichen Aktivitäten üben Sie im Freien aus? (z.B. Gartenarbeit, Spaziergänge etc.)

Vater: _____

Mutter: _____

Was unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrem/n Kind(ern) im Freien?

2.1 Fragen für Sportaktive

Welche der folgenden Gründe treffen für Sie zu, Sport zu treiben? ↗

	Vater	Mutter	Kind(er)
Spaß	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entspannung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geselligkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fitness	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schlankheit/Figur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesundheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leistungsverbesserung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erfolg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keiner der o.g. Gründe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.2 Fragen für Nichtsportaktive

Welche der folgenden Gründe treffen für Sie zu, keinen Sport zu treiben? ↗

	Vater	Mutter	Kind(er)
keine Zeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keine Gelegenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zu teuer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krankheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keine Lust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
will bald (wieder) anfangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keiner der o.g. Gründe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

↗ Mehrfachnennungen sind möglich

3 Fragen zu sportlichen Aktivitäten Ihres Kindes

Ist Ihr Kind Mitglied in einem Sportverein? ja nein

Spielt Ihr Kind im Freien? ja nein

wenn ja, wo ? (Mehrfachnennungen sind möglich)

- auf dem Spielplatz
- auf der Straße/Gehweg
- im Park
- sonstiger Ort

Welche positiven Erfahrungen hat Ihr Kind bisher mit Sport gemacht? ↗

- keine
- Freunde gewonnen
- weniger Unruhe
- Erfolge
- Selbstvertrauen
- seltener krank
- anderes: _____
- kann ich nicht sagen

Welche negativen Erfahrungen hat Ihr Kind bisher mit Sport gemacht? ↗

- keine
- Verletzungen
- Entmutigung durch Misserfolge
- kein Anschluss/Anerkennung in der Sportgruppe gefunden
- zu viel Leistungsdruck
- anderes: _____
- kann ich nicht sagen

Was macht Ihr Kind in der Freizeit? ↗

- | | | | |
|------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|---------------------|
| <input type="radio"/> Lesen | ___ Stunden pro Tag | <input type="radio"/> im Freien Spielen | ___ Stunden pro Tag |
| <input type="radio"/> Fernsehen | ___ Stunden pro Tag | <input type="radio"/> Sport treiben | ___ Stunden pro Tag |
| <input type="radio"/> Musik hören | ___ Stunden pro Tag | <input type="radio"/> am Computer arbeiten | ___ Stunden pro Tag |
| <input type="radio"/> Telefonieren | ___ Stunden pro Tag | <input type="radio"/> Playstation/Gameboy | ___ Stunden pro Tag |
| <input type="radio"/> Rad fahren | ___ Stunden pro Tag | <input type="radio"/> weiteres: _____ | ___ Stunden pro Tag |

↗ Mehrfachnennungen sind möglich

4 Allgemeine Fragen zum Sporttreiben

Kreuzen Sie bitte die Aussagen an, die Sie für richtig halten! ↗

- Sporttreiben ist verlorene Zeit
- Lernen ist wichtiger als Sport.
- Eltern sind für die sportliche Förderung der Kinder zuständig.
- Es reicht, wenn die Kinder im Sportunterricht Sport treiben.
- Es gibt zu wenig Sportangebote für Kinder.
- Sporttreiben ist zu teuer.
- Es fehlen Sportangebote in der Nähe.
- Sporttreiben ist gefährlich.
- Sporttreiben ist gesund.
- Sporttreiben macht aggressiv.
- Beim Sporttreiben lernt man, mit anderen auszukommen.
- Im Sport gewinnt man Freunde/Freundinnen

Wie wichtig ist es für Sie, dass Ihr Kind außerhalb der Schule Sport treibt?

sehr wichtig

wichtig

wenig wichtig

unwichtig

5 Fragen zum Schulsport

Wie wichtig ist für Sie der Schulsport? (Bitte nur eine Antwort ankreuzen)

sehr wichtig

wichtig

wenig wichtig

unwichtig

Wenn Unterricht ausfallen muss, welche Stunden dürfen Ihrer Meinung nach wegfallen? ↗

	darf ausfallen	vielleicht	auf keinen Fall
Deutsch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mathematik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fremdsprachen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biologie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erdkunde/Geschichte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musik / Kunst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie beurteilen Sie den Sportunterricht Ihres Kindes? (Bitte nur eine Antwort ankreuzen)

sehr gut

gut

mittelmäßig

eher schlecht

schlecht

kann ich nicht beurteilen

6 Fragen zum Gesundheits- und Essverhalten Ihres Kindes

Wie viel bewegt sich Ihr Kind am Tag? (Bitte nur eine Antwort ankreuzen)

zu viel

genau richtig

zu wenig

Wie häufig ist Ihr Kind krank? (Bitte nur eine Antwort ankreuzen)

häufig

normal

selten

nie

Leidet Ihr Kind an einer chronischen Erkrankung? ↗

1. Allergien/Heuschnupfen

nein

ja

2. Asthma/chron. Bronchitis

nein

ja

3. Sonstige

nein

ja, welche: _____

4. möchte ich nicht beantworten

Welche der folgenden Mahlzeiten nimmt Ihr Kind regelmäßig zu sich? ↗

Frühstück

Pausenbrot

Mittagessen

Abendessen

Weitere Zwischenmahlzeiten

Was isst Ihr Kind am liebsten? ↗

Was isst Ihr Kind gar nicht? ↗

Kreuzen Sie bitte die Aussagen an, die Sie für richtig halten! ↗

- Kinder müssen sich nicht um ihre Gesundheit kümmern.
- Kinder bewegen sich genug im Alltag.
- Kinder sollen kein Fastfood essen.
- Kinder sollen sich gesund ernähren.
- möchte ich nicht beantworten

↗ Mehrfachnennungen sind möglich

7 Fragen zu Wegen im Alltag

Wie gelangt Ihr Kind in die Schule? ↗

- zu Fuß ca. _____ Minuten
- mit dem Fahrrad ca. _____ Minuten
- mit Bus / U-Bahn / S-Bahn / Straßenbahn
- mit dem PKW
- Sonstiges: _____

Womit bewegt sich Ihr Kind in der Freizeit? ↗

- zu Fuß ca. _____ Minuten pro Tag
- mit dem Fahrrad ca. _____ Minuten pro Tag
- Kickboard ca. _____ Minuten pro Tag
- Rollerblades ca. _____ Minuten pro Tag
- sonstiges _____ ca. _____ Minuten pro Tag

Vielen Dank

An die Freie Universität Berlin Frau Prof. Dr. Dr. Gertrud Pfister Schwendenerstr. 8		
14195 Berlin	Geschäftszeichen	Bearbeiter Zimmer
 Vermittlung ■ intern Fax eMail	II A 5 Herr Briese 5054 (0 30) 90 26	
- 5689 (0 30) 90 26 - 7 ■ (9)26 +49 (30) 90 26 - 5012 Ralf.Briese @SenSJS.Verwalt-Berlin.de		
	Internet	Datum
	www.sensjs.berlin.de	

08.03.2001

-

—

Betr.: Wissenschaftliche Untersuchung an der Berliner Schule
Hier: Ihr Schreiben vom 09.01.2001

Sehr geehrter Frau Prof. Dr. Dr. Pfister,
sehr geehrte Frau Reeg,

entsprechend Ihrem Antrag genehmigen wir die Durchführung Ihrer
Untersuchung „Studie zur körperlichen und sportmotorischen Fitness von
Grundschulern“.

Die Untersuchung wird durchgeführt an Schulen in den Bezirken Kreuzberg,
Charlottenburg, Prenzlauer Berg, Treptow und Steglitz.

Die Teilnahme an der Untersuchung ist für alle Beteiligten freiwillig. Für die
an der Befragung teilnehmenden Schülerinnen und Schüler erklären deren
Erziehungsberechtigte die Teilnahmebereitschaft schriftlich.

Hinsichtlich dieser Genehmigung behalten wir uns den Widerruf vor
insbesondere für den Fall, dass Ihre uns vorgelegten Befragungsunterlagen
unvollständig waren oder die Durchführung der Befragung selbst zu
Beanstandungen führt.

Diese Genehmigung ist mit der Auflage verbunden, dass Sie uns nach
Abschluss der Untersuchung einen Ergebnisbericht übersenden.

Wir wünschen Ihnen Erfolg für die Durchführung Ihrer Forschungsarbeit.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Briese