

# Sportmotorische Übungen

## Sportmotorische Übungen

Anhand spezieller sportmotorischer Übungen können Fachkräfte den aktuellen motorischen Entwicklungsstand der Kinder und ihre individuellen Talente erfassen und über einen längeren Zeitraum beobachten. Die hier dargestellten Übungen sind aus verschiedenen in der Literatur beschriebenen Tests zusammengestellt und für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren zugeschnitten.

Die Übungen beinhalten einfache Aufgaben, die mit geringem Aufwand, mit wenigen Materialien und in kleinen Räumen durchgeführt werden können. Die Durchführung muss kindgerecht und mit Spaß erfolgen. Die Reihenfolge der Übungen kann frei gewählt werden. Begonnen und abgerundet werden sollten diese Module immer mit unterschiedlichen Spielformen. Mit Hilfe der Übungen können zum einen Informationen über den Trainingszustand der Kinder gewonnen, zum anderen durch das Wiederholen der Testbatterie auch individuelle Leistungsentwicklungen festgestellt werden. Die Ergebnisse der Testaufgaben geben einen Überblick über ihre Fitness bzw. über ihre Defizite.

Der Kreativität sind bei der Durchführung der sportmotorischen Übungen keine Grenzen gesetzt. So kann ein Standweitsprung als Sprung über eine Löwengrube bezeichnet und mit Hilfe lustiger Materialien attraktiver gestaltet werden oder der Medizinballwurf beispielsweise mit einem Hinkelsteinweitwurf von Asterix und Obelix verglichen werden.

## Übersicht sportmotorische Übungen

Test	Testinhalte und -ziele
Sechs Minuten Lauf um ein beliebig großes Feld	Ziel ist es, mit Hilfe eines Dauerlaufes die aerobe Ausdauerfähigkeit zu trainieren und Talente in diesem Bereich zu erkennen.
Medizinballwurf	Ziel ist es, die Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur, mit Hilfe eines beidhändigen Medizinballwurfs zu trainieren und Talente in diesem Bereich zu erkennen.
Standweitsprung	Ziel ist es, die Schnellkraftfähigkeit der Beinmuskulatur zu erfassen. Durch einen Sprung von einer Gymnastikmatte zur nächsten kann die Sprungweite variiert werden.
Vorwärts/rückwärts auf einer (umgedrehten) Bank balancieren	Ziel ist es, die Gleichgewichtsfähigkeit der SchülerInnen zu testen.