

Beschreibung der einzelnen Übungen

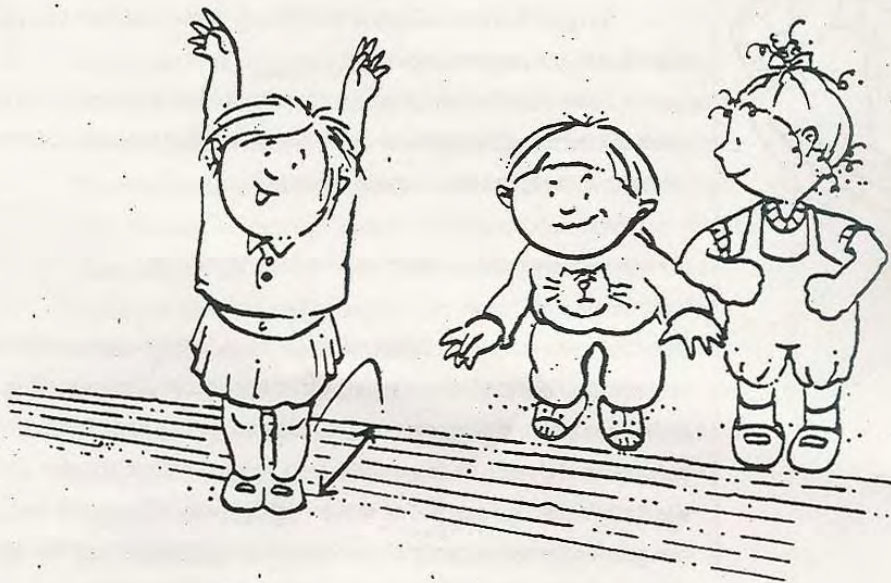
Schlussweitsprung – Messung der Sprungkraft

Das Kind steht mit geschlossenen Beinen an einer Linie, dann soll es mit geschlossenen Beinen möglichst so weit vorwärts springen, wie es kann. Jedes Kind hat zwei Versuche, der bessere zählt.

Gemessen wird die Strecke zwischen der Absprunglinie und der Landestelle der Ferse des hinteren Fußes. Sprünge mit Anlauf oder Landungen mit offenen Beinen zählen nicht.

Werden die Messungen häufiger durchgeführt, lohnt es sich, auf dem Boden oder auf einer Gummimatte die Absprunglinie deutlich zu markieren und Linien im Abstand von einem Zentimeter zu ziehen, um so die erreichten Weiten leichter ablesen zu können.

Die Instruktion an das Kind lautet: "Springe mit geschlossenen Beinen so weit du kannst."



Das können wir schon

6-Meter-Lauf – Messung der Reaktionsschnelligkeit und der Schnelligkeit

Eine Strecke von sechs Metern wird markiert. Am Ende der Strecke muss jedoch noch genügend Raum zum Auslaufen sein!

Das Kind liegt hinter der Startlinie auf dem Bauch. Bei "Los!" steht es auf und rennt so schnell es kann über die 6-Meter-Marke hinaus (nicht vorher abbremsen). Günstig ist es, ein Ziel weit genug hinter der 6-Meter-Marke zu nennen und wenn nötig durch Aufstellung von Turnmatten einen eventuell harten Aufprall zu verhindern.

Die Zeit zwischen dem "Los!"-Signal und dem Erreichen der 6-Meter-Marke wird gestoppt.

"Wenn ich los sage, lauf so schnell du kannst zur Wand (zur Matte)."

Klettern über die Bank – Erfassung von Geschicklichkeit, Kraft, Reaktionsgeschwindigkeit und Körperkoordination

Einen Meter von einer Langbank entfernt wird ein Papierkorb oder ein Sessel aufgestellt.

Das Kind steht neben dem Korb und läuft bei "Los!" zur Bank, klettert oder springt darüber, kriecht unter der Bank durch und umrundet den Papierkorb. Dieser Ablauf wird dreimal wiederholt.

Gestoppt wird die Zeit zwischen dem "Los!"-Signal und dem dritten Erreichen des Papierkorbs:

Vergisst ein Kind während der Übung, was es machen soll, so kann man ihm durch Zurufen helfen.

"Wenn ich los sage, klettere über die Bank und dann kriech unter der Bank durch und laufe dann um den Papierkorb (Stuhl etc.), und dann wieder zur Bank, Das ganze mach dreimal."



Stehen auf einem Bein – Messung des Gleichgewichts

Das Kind steht auf einem Bein und versucht, so lange stehen zu bleiben, wie es kann. Gestoppt wird die Zeit, bis es wieder den Boden berührt. (Schafft es ein Kind länger als 10 Sekunden zu stehen, ohne mit dem hochgehaltenen Bein den Boden zu berühren, so kann man ihm sagen, dass es das Bein wieder auf den Boden stellen darf). Anschließend wird die Übung mit geschlossenen Augen probiert. Die beiden Messwerte werden addiert; es kann eine Maximalzeit von 20 Sekunden erreicht werden.

Das können wir schon

Berührt ein Kind nach dem Hochnehmen des Beins den Boden kurz (das machen die meisten Kinder), wird noch nicht abgebrochen. Die nächste Bodenberührung zählt dann. Nicht zulässig ist es, beim Ein-Bein-Stehen zu springen.

"Stehe so lange du kannst auf nur einem Bein. Nun mache die Augen zu und stehe wieder so lange du kannst auf einem Bein."

Hände öffnen und schließen – Erfassung der Koordination von Körperteilen

Das Kind streckt beide Arme aus, eine Hand wird zur Faust geballt, die andere ganz geöffnet. Nun soll es die Faust öffnen, gleichzeitig die andere Hand schließen. Diese Bewegungsfolge soll so oft wie nur möglich durchgeführt werden. Abgebrochen wird, wenn die Gleichzeitigkeit der Bewegung zerfällt oder wenn die Hände nicht mehr richtig geöffnet oder geschlossen werden. Gezählt wird jeder vollendete Zyklus (einmal öffnen und wieder schließen mit jeder Hand). Nach 10 Zyklen wäre das Maximum erreicht.

Bei jüngeren Kindern ist es vorteilhaft, die Übung vorzuzeigen.

"Mach es so, wie ich es gezeigt habe. Eine Hand zu und dann die andere auf. Dann machst du die offene Hand zu und gleichzeitig die geschlossene auf. Das mach so lange bis ich stopp sage."

Vorschläge und Tipps zur praktischen Umsetzung dieses Testverfahrens

- * Soll dieser Test im Zuge eines längerfristigen Projekts (etwa zur motorischen Förderung oder zur Unfallprävention im Kindergarten) Verwendung finden, so ist es sicher günstig, ihn im Rahmen eines Elternabends kurz vorzustellen. So kann Missverständnissen und Unsicherheit vorgebeugt werden. Die Eltern sollen verstehen können, dass diagnostische Verfahren oft Voraussetzung gezielter Förderung und somit auch Bestandteil pädagogischen Handelns der Kindergartenpädagoginnen sind.
- * Die Ergebnisse solcher Verfahren werden umso authentischer sein, je weniger die Kinder das Gefühl einer Prüfung haben. Die Befürchtung, den Erwartungen nicht zu entsprechen, kann die Leistung negativ beeinflussen.
- * Vielleicht lässt sich dieser Test in ein Spiel einbauen oder mit anderen ähnlichen Übungen verbinden. (Wir spielen oder üben

Das können wir schon

Springen, wie kann man springen? Wir sind Zirkusartisten; wir sind alle Springtiere, wir üben für die Olympischen Spiele, usw.).

- * Das Hantieren mit Stoppuhr und Notizen erfordert viel Aufmerksamkeit und Konzentration, sodass es sicherlich günstig ist, dieses Messverfahren zu zweit durchzuführen.
- * Fest markierte Messpunkte (etwa durch bunte Klebestreifen) und genügend Raum erleichtern die möglichst exakte Durchführung.
- * Es müssen nicht alle Daten unbedingt an einem Tag erhoben werden. Vielleicht können so die einzelnen Übungen besser in den Tagesablauf oder in Spiele eingebaut werden.
- * Empfehlenswert ist die Durchführung in kleinen – wenn möglich altersgleichen – Gruppen.
- * Zum besseren Verständnis ist es einfacher, wenn ein älteres Kind freiwillig die Übung vorzeigt. Die Aufgabe "Öffnen und Schließen der Hände" kann von der Kindergartenpädagogin vorgezeigt werden. Kinder, die die Übungsanweisung nicht verstehen, können die Übungen nicht richtig ausführen und erreichen dadurch schlechtere Ergebnisse.
- * Lauf- und Sprungübungen in Sportkleidung und Turnschuhen oder barfuß durchführen.

Material, das zur Durchführung des Tests benötigt wird

- * Maßband;
- * Stoppuhr;
- * Klebeband oder Ähnliches zum Markieren der Zentimeterabstände am Boden (abwaschbare Stifte, Kreide);
- * Langbank oder anderes Gerät zum Durch- und Drüberkriechen;
- * Papierkorb oder Sessel, um den Umrundungspunkt zu markieren;
- * Eventuell Matten zum Absichern einer Wand bzw. des Zieleinlaufs;
- * Protokollbögen und Stift;

Außerdem ist ausreichend Platz, vor allem für die Laufübungen, notwendig. Genügend Zeit und eine entspannte Atmosphäre helfen den Kindern, gute Leistungen zu erbringen.



Das können wir schon

Interpretation der Testergebnisse

Um Entwicklungsverläufe anschaulich festzuhalten, ist es vorteilhaft, in regelmäßigen Zeitabständen diesen Test zu wiederholen und zu protokollieren. (Wir schlagen ca. viermal im Jahr vor).

Damit das Festhalten Ihrer Messergebnisse möglichst einfach und übersichtlich wird, bieten wir Ihnen zwei Protokollblätter – einen für Buben und einen für Mädchen an.

Untersuchungen ergaben, dass Kinder mit schlechten Ausgangswerten am meisten von Übungsangeboten und gezielter Förderung profitierten. Ihre Ergebnisse verbesserten sich am deutlichsten (Kunz, 1991).

Hat man nun die Messergebnisse der Kinder in die einzelnen Protokollbögen eingetragen, lässt sich sehr rasch ablesen, in welchem Bereich die erhobenen Werte liegen.

Die **Mittelwertlinie** (jene Linie, um die die meisten Ergebnisse liegen sollten) ist in den Bögen **schwarz** markiert.

Zusätzlich zu dieser Linie finden Sie auch eine **grau** markierte Linie. Diese gibt jene Werte an, die von 84% der Kinder übertroffen wurden. (Die gezeigten Mittel- bzw. Grenzwerte wurden, wie bereits erwähnt, bei der Messung von 1.400 Kindern erhoben). Kinder, deren Werte nahe an dieser grauen Linie liegen, profitieren sicherlich besonders von Bewegungsangeboten, die vor allem den grobmotorischen Bereich ansprechen. Spezielle Vorschläge und Hinweise finden Sie in diesem Arbeitsbehelf im Kapitel "Bewegung macht stark und sicher".

Kinder, deren Werte zwischen dieser Linie und dem Mittelwert (schwarze Linie) liegen – also im **hellgrauen** Bereich – bedürfen besonderer Beobachtung und Aufmerksamkeit. Empfehlenswert wären für sie gezielte Angebote zur motorischen, besonders zur grobmotorischen Förderung.

Aber auch Anregungen zur Förderung der Wahrnehmung (speziell solcher, die mit viel Bewegung verbunden sind) sollten miteinbezogen werden.

Liegen Messwerte von Kindern Ihrer Gruppe unter der grauen Linie (also im **gestrichelten** Bereich), so kann man bei diesen Kindern mit hoher Wahrscheinlichkeit von ernstesten motorischen Defiziten ausgehen! Diese Kinder sollten an entwicklungsdiagnostische Einrichtungen weiter verwiesen werden.

In den Messwerttabellen der Spielkartei "Spiele zur Sicherheitserziehung und Bewegungsfrühförderung" (Kunz, Frick, Prinz, et al. 1991) finden sich die Normwerte für Buben und Mädchen auf einer Tabelle.

Einfühlsamkeit, Verständnis und geduldiges Zuhören hilft den Eltern und der Kindergartenpädagogin

Das können wir schon

Der erste Schritt sind ausführliche Gespräche mit den Eltern. **Machen Sie aber keine diagnostischen Aussagen! Teilen Sie lediglich Ihre Beobachtungen mit. Verweisen Sie die Eltern an entsprechende Einrichtungen.**

Fragen Sie die Eltern, wie sich die Kinder zu Hause verhalten. Haben sie zu Hause die Möglichkeit, sich ausreichend zu bewegen? Sind sie vielleicht "bewegungsfaul" oder vermeiden sie nur bestimmte Bewegungsformen? Ist das Kind vielleicht emotional belastet? Solche Gespräche sind nicht immer leicht, aber das gemeinsame Interesse am Kind sollte eine Brücke bilden.

Sollte nur ein einziges Ergebnis auffällig unter der Mittelwertlinie oder sogar im gestrichelten Bereich liegen, so versuchen Sie abzuklären, ob dies als Ausnahme zu werten ist (vielleicht war das Kind schon müde, unwillig oder abgelenkt). Beobachten Sie ganz bewusst, ob sich dieses Ergebnis auch im Tagesablauf widerspiegelt. Eventuell wiederholen Sie den Test nach einiger Zeit. Sollte diese Auffälligkeit bestätigen werden, ziehen Sie eine Sonderkindergartenpädagogin etc. zurate.

Eine große Auswahl an Spielen zur motorischen Förderung bietet die Spielekartei "Spiele zur Sicherheitserziehung und Bewegungsfrüherziehung" (Kunz, et al. 1998) und das Praxisbuch "Kreative Bewegungsspiele" (Zimmer, 1989).

Alle Werte um die Mittelwertlinie, also eher außerhalb des grauen Bereiches, sind durchschnittliche bis überdurchschnittlich gute Ergebnisse. Kinder, deren Werte innerhalb des grauen Bereichs liegen, bedürfen besonderer Beobachtung – vor allem diejenigen, deren Werte der grauen Linie sehr nahe kommen und wenn bei mehreren Übungen auffällige Ergebnisse vorliegen. Diese Kinder benötigen dringend zusätzlichen Bewegungsangebote. Liegen Werte unterhalb der grauen Linie (im gestrichelten Bereich), sollte den Eltern empfohlen werden, mit ihren Kindern eine entwicklungsdiagnostische Beratung in Anspruch zu nehmen!

Auch mobile Sonderkindergartenpädagoginnen, Frühförderstellen und Ambulanzen für Entwicklungsdiagnostik können eventuelle Entwicklungsbeeinträchtigungen feststellen und Vorschläge für therapeutische Interventionen und heilpädagogische Fördermaßnahmen anbieten.