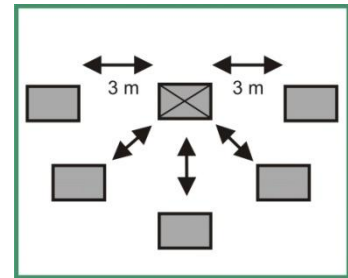


Aufgaben – Kinder-Olympiade

Stand: 20.1.20

STERNLAUF

Testbeschreibung: Der Start erfolgt an einem kleinen Reifen. Im Abstand von 3 Metern sind sternförmig 5 Markierungen auf denen ein Bohnensäckchen liegt. Die Aufgabe besteht darin, so schnell wie möglich in beliebiger Reihenfolge, aber nacheinander die Bohnensäckchen von der Markierung in den Startreifen zu legen. Es wird die Zeit gemessen, die benötigt wird, bis alle Bohnensäckchen im Reifen liegen.



Benötigte Personen: 1

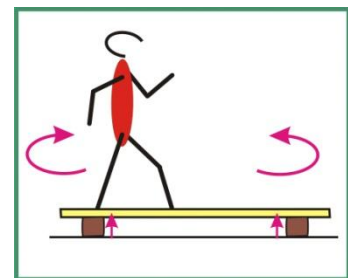
Geräte: 1 Reifen, 5 Bohnensäckchen o.ä., Metermaß zum Abmessen der Abstände, Klebeband für Markierung, Stoppuhr.

Bewertung:

| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------|------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|-----|
| Sek. | >=21 | 20-20,99 | 19-19,99 | 18-18,99 | 17-17,99 | 16-16,99 | 15,5-15,99 | 15-15,49 | 14-14,99 | <14 |

Streckenbalancieren

Testbeschreibung: Die Aufgabe besteht darin, nacheinander vorwärts über die umgedrehte Langbank zu balancieren und dann rückwärts über die umgedrehte Langbank zu balancieren. Insgesamt hat man dafür 30 Sekunden Zeit. Es zählt die Strecke, die man ohne herunterzufallen innerhalb der 30 Sekunden zurückgelegt hat.



Benötigte Personen: 1

Geräte: Langbank, 2 Turnhocker, 1 Stoppuhr

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 vw. | Bis ½ LB rw. | ½ LB rw. | ½ - 1 LB rw. | | 1 LB rw. |

PRELLSPRÜNGE

Testbeschreibung: Die Testperson steht vor einem Kastendeckel auf einer Turnmatte (8 cm) und hüpft auf Signal aus der Schlussstellung vom Boden auf die Kastenoberfläche, von diesem beidbeinig rückwärts hinunter, um sofort den nächsten Sprung zu starten. Gezählt werden die Wiederholungen, die innerhalb von **30 Sekunden** realisiert werden können.

Benötigte Personen: 1

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

Bewertung:

| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Anzahl Sprünge | ≤1 0 | 10+1 1 | 12+1 3 | 14+1 5 | 16+1 7 | 18+1 9 | 20+2 1 | 22+2 3 | 24+2 5 | >=2 6 |

25m-Sprint

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

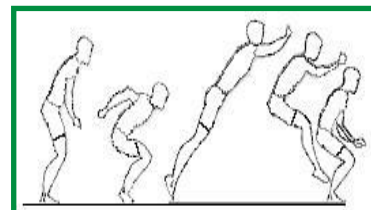
Benötigte Personen: 1
Geräte: 1 Stoppuhr

Bewertung:

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

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 | <60 | >60 | >70 | >80 | >90 | >100 | >110 | >120 | >130 | >140 |

BANKZIEHEN

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

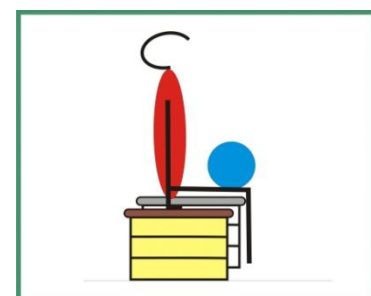
Benötigte Personen: 1
Geräte: 2 Langbänke, 1 Stoppuhr

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.



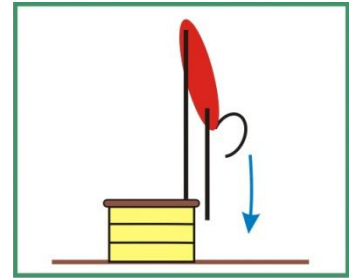
Benötigte Personen: 1
Geräte: 1 Matte, 2 Turnkästchen, ein „Schaumstoffhandball“ (alternativ: Gymnastikball), Stoppuhr

Bewertung:

| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-----|
| Sek. | 0- 4,99 | 5- 7,99 | 8- 11,99 | 12- 15,99 | 16- 20,99 | 21- 26,99 | 27- 31,99 | 32- 35,99 | 36- 40 | >40 |

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 | >4 | 4 | 2 | 0 | -2 | -4 | -6 | -8 | -10 | -12 |

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 | Punkte |
|------------------------------|----------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|-----------|---------|---------|-------|--------|
| 1 Sternlauf | Sek. | >=21 | 20-20,9 | 19-19,9 | 18-18,9 | 17-17,9 | 16-16,9 | 15,5-15,9 | 15-15,4 | 14-14,9 | <14 | |
| 2 Streckenbalancieren | Länge | Bis ½ vw. | ½ vw. | 1/2 – 1 vw. | 1 vw. | 1 vw. | Bis ½ rw | ½ rw. | ½ - rw. | | 1 rw. | |
| 3 Prellsprünge | Anzahl Sprünge | ≤10 | 10+ 11 | 12+ 13 | 14+ 15 | 16+ 17 | 18+ 19 | 20+ 21 | 22+ 23 | 24+ 25 | >=26 | |
| 4 25m-Sprint | Sek. | >11 | <11 | <10 | <9 | <8 | <7 | <6,5 | <6 | <5,5 | <5 | |
| 5 Standweitsprung | cm | <60 | >60 | >70 | >80 | >90 | >100 | >110 | >120 | >130 | >140 | |
| 6 Bankziehen | Sek. | >20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | |
| 7 Hockstütz | Sek. | 0-4,9 | 5-7,9 | 8-11,9 | 12-15,9 | 16-20,9 | 21-26,9 | 27-31,9 | 32-35,9 | 36-40 | >40 | |
| 8 Rumpfbeuge | cm | >4 | 4 | 2 | 0 | -2 | -4 | -6 | -8 | -10 | -12 | |
| Gesamtergebnis | | | | | | | | | | | | |

* tatsächlich erreichte Leistung