

# **Lehrerfortbildung**

## **Motoriktest in der Grundschule: Hamburger Parcours für Klasse 2**

Referent: Dr. Daniel Wirszing (daniel.wirszing@bsb.hamburg.de) – 10.02.2022

### **Einleitung**

Seit der Einführung der aktuellen Bildungspläne im Jahr 2011 ist die Durchführung des Motoriktests „Hamburger Parcours“ im zweiten Halbjahr der Jahrgangsstufe 2 an allen Hamburger Grundschulen verpflichtend (s. Bildungsplan Sport Grundschule, S. 17). Innerhalb der Fortbildung soll der Hamburger Parcours vorgestellt und die praktische Umsetzung erprobt werden. Die Auswertung der Testwerte, wie auch die Interpretation der Ergebnisse und die Konsequenzen für die sportunterrichtliche Praxis werden thematisiert und durch Unterrichtsbeispiele veranschaulicht.

Entwickelt wurde der Hamburger Parcours an der Universität Hamburg (Abt. Trainingswissenschaft). Er besteht aus sieben Bewegungsaufgaben, die verschiedene motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten testen.

### **Die Parcoursaufgaben im Überblick**

1. um die Körperlängsachse rollen (Kind liegt an der Startmarkierung in Bauchlage auf der Weichbodenmatte)- Aufstehen auf den kleinen Matten.
2. Slalom laufen um die Hütchen
3. durch ein Kastenteil kriechen, über eine Hürde aus Bananenkisten springen, durch ein Kastenteil kriechen
4. über eine umgedrehte Bank balancieren
5. 18m Sprint, auf halber Strecke um ein großes Hütchen laufen
6. Hürdenlauf (Bananenkisten)
7. Ball aus den kleinen Kasten nehmen, links oder rechts den Ball bis ans Ende der Bank und wieder zurück rollen, den Ball dann in den Kasten legen und ins Ziel sprinten

Die Hauptaufgabe des Parcours besteht darin, die motorischen Fähigkeiten, also die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu erfassen und zu bewerten. Unter den motorischen Fähigkeiten ist die Gesamtheit aller Strukturen und Funktionen gemeint, die für den Erwerb und das Zustandekommen von Bewegungshandlungen verantwortlich sind. Innerhalb des Parcours werden die Fähigkeiten der Kinder bezüglich der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination untersucht. Darüber hinaus können mit dem Hamburger Parcours sportmotorische Förderbedarfe (Akzeleration und Retardierung) ermittelt sowie Entwicklungs- und Trainingsprozesse bewertet werden.

Der Hamburger Parcours ist ein komplexer Zeittest, bei dem Bewegungsaufgaben mit unterschiedlichen Informationsanforderungen (akustisch, visuell, vestibulär, kinästhetisch, taktil) und Druckbedingungen (Zeit, Präzision, Komplexität, Situation, Belastung) nacheinander, schnell und präzise durch die Kinder zu lösen sind. Seine Anwendung ist effektiv und bezüglich des Aufbaus unkompliziert. Es ist die Testung einer kompletten Schulklasse in etwa einer 45-min. Unterrichtsstunde möglich. Für die standardisierte Durchführung werden lediglich Materialien und Räumlichkeiten einer normalen Schulsporthalle benötigt.

### Benötigte Materialien

Stoppuhr	2 Kastenteile
Bandmaß	2 Bänke, jeweils 4m lang
1 Weichbodenmatte	6 Bananenkisten
7 kleine Matten	1 kleiner Kasten
11 Hütchen	1 Medizinball

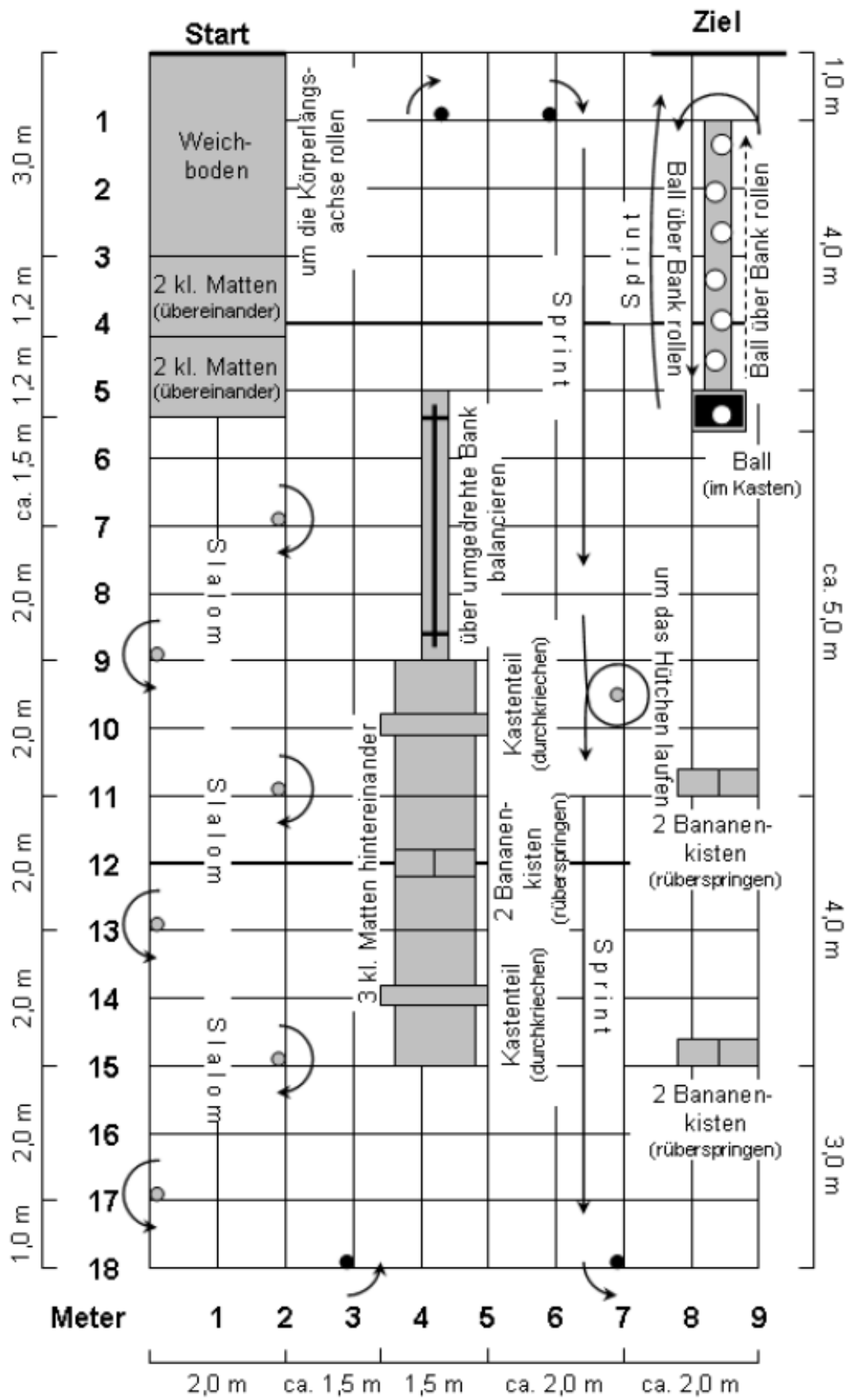
### Testdurchführung

An der Startmarkierung wartet die Testperson auf das Startsignal. Die Testperson hat die Aufgabe, den Parcours möglichst schnell und möglichst fehlerfrei zu bewältigen. Die Startposition ist auf dem Bauch liegend auf der Weichbodenmatte. Auf ein Kommando fängt die Testperson an, sich um die Körperlängsachse zu drehen, bis das Ende der Weichbodenmatte erreicht ist. Es wird aufgestanden und im Slalom um die Hütchen gelaufen. Am Ende der Bahn wird um die Wendemarkierung gelaufen und unter dem folgenden Kastenteil hindurch gekrochen. Die Bananenkartons werden übersprungen und des nächste Kastenteil durchkrochen. Nun folgt das Balancieren auf einer umgekippten Bank und die zweite Wendemarke ist erreicht. Es folgt ein Sprint über 18 Meter, bei dem auf halber Strecke um ein Hütchen gelaufen wird. Die nächste Wendemarke wird umlaufen und ein Hürdenlauf über die Bananenkartons absolviert. Bei der letzten Station soll die Testperson den im Kasten liegenden Ball nehmen und auf der Bank einmal hin und wieder zurück rollen, dabei wird die Bank von der Testperson umlaufen. Der Ball wird wieder in den Kasten gelegt und die Testperson läuft in das Ziel, um dort die Markierung abzuschlagen. Messwert ist die Zeit in Sekunden, die die Testperson für das Absolvieren des Parcours benötigt (Genauigkeit: 0,1 Sekunden). Die gemachten Fehler werden ggf. gezählt und notiert. Messwert ist der beste Versuch aus zwei Durchgängen.

Wichtige Hinweise:

1. Die Kinder sollten rutschfeste Schuhe tragen.
2. Geben Sie Sicherheits- und Hilfestellung am Balancierbalken.

Der Aufbau des Hamburger Parcours ist nachfolgend dargestellt:



## **Gründe für eine Testdurchführung**

Grundsätzlich werden in der Literatur folgende Gründe für die Durchführung genannt:

- (a) Ermittlung der Lernausgangslage bzw. des Status quo der motorischen Leistungsfähigkeit, z.B. vor Beginn einer Sportunterrichtseinheit. Planung von Sportunterricht: Wie fit sind die SchülerInnen?
- (b) Evaluation einer sportunterrichtlichen Unterrichtseinheit oder auch schulsportlichen Intervention. Auswertung von Sportunterricht: Wie stark haben sich die SchülerInnen verbessert?
- (c) Ermittlung von Retardierungen: Welche SchülerInnen benötigen in welchem Bereich eine inner- oder außerschulische sportmotorische Förderung?
- (d) Ermittlung von Akzeleration: Welche SchülerInnen sind begabt, sollten weiter gefördert werden oder sind geeignet für die Aufnahme in eine Schulmannschaft?
- (e) Unterrichtseinheit zum Thema Fitness: Im Rahmen einer Unterrichtseinheit können SchülerInnen selbständig ihre motorische Leistungsfähigkeit messen und trainieren.

## **Testdurchführung**

Für die Durchführung von Motoriktests im Rahmen des Sportunterrichts werden niedrigere Ansprüche an die Genauigkeit der Datenerhebung gestellt als bei wissenschaftlichen Studien. Bei der Testdurchführung ist zu empfehlen, dass stets zwei Lehrkräfte mitwirken. Lehrkraft A führt den Test durch, begleitet das Kind und stoppt die Zeit. Lehrkraft B führt die Ergebnisliste und notiert sich individuelle Schwierigkeiten der Kinder auf der Liste „Beobachtungsbogen für zweite Lehrkraft“. Um den Aufwand des Aufbaus zu minimieren und um eine möglichst große Vergleichbarkeit der Bedingungen zu erschaffen, empfiehlt sich, alle zweiten Klassen einer Schule am gleichen Tag zu testen.

Am Testtag sollte sich jede Klasse leicht erwärmen. Zudem sollte der Parcours einmal von jedem durchlaufen werden, aus Zeitgründen empfiehlt es sich, dass eine Lehrkraft den Parcours durchläuft und die Schülerinnen und Schüler zuschauen und im Anschluss als Kette den Parcours selbst durchlaufen (bei der Ballstation, Station 7, ganz am Ende können „unsichtbare Bällen“ verwendet werden). Tipp: Ein Probedurchlauf ein bis zwei Wochen vor der eigentlichen Testung verringert die Einführungsdauer am Testtag sowie die Fehlerquote der Kinder.

## **Testauswertung und -interpretation**

Das Verfahren der Testauswertung wird in der Fortbildung vorgestellt. Es liegen Normwerte aus einer Referenzstudie in Form von *Normwerttabellen* vor, anhand derer die Testleistungen (Rohwerte) der Kinder in Perzentil-Werte (Standardwerte von 1 bis 100) sowie „Beurteilungen“ umgewandelt werden. Dadurch können Jungen und Mädchen, Jüngere und Ältere in ihren Leistungen verglichen werden. Ein Perzentilwert von 50 bestätigt der jeweiligen Testperson eine bezüglich der Norm durchschnittliche Leistungsfähigkeit, ein Wert >50 eine überdurchschnittliche, ein Wert <50 eine unterdurchschnittliche Leistung (s.u.).

### Jungen, Perzentilwerte, Zeiten Hamburger Parcours

Beurteilung	Perzentile [%]	Zeit [s]				
		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11
<b>sportliches Talent</b>	<b>94</b>	≤ 45.1	≤ 43.4	≤ 41.8	≤ 40.6	≤ 38.9
<b>sehr gut</b>	<b>85</b>	45.2 - 46.5	43.5 - 44.8	41.9 - 43.6	40.7 - 42.2	39.0 - 40.5
<b>gut</b>	<b>84 - 60</b>	46.7 - 50.7	44.9 - 49.0	43.7 - 47.7	42.3 - 46.2	40.6 - 44.5
<b>befriedigend</b>	<b>59 - 35</b>	50.8 - 54.6	49.1 - 52.9	47.8 - 51.4	46.3 - 49.6	44.6 - 47.9
<b>ausreichend</b>	<b>34 - 15</b>	54.7 - 58.9	53.0 - 57.2	51.5 - 56.0	49.7 - 54.2	48.0 - 52.5
<b>mangelhaft</b>	<b>14</b>	≥ 59.0	≥ 57.3	≥ 56.1	≥ 54.3	≥ 52.6
	<b>Anzahl</b>		<b>938</b>	<b>1558</b>	<b>822</b>	

### Mädchen, Perzentilwerte, Zeiten Hamburger Parcours

Beurteilung	Perzentile [%]	Zeit [s]				
		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11
<b>sportliches Talent</b>	<b>94</b>	≤ 47.7	≤ 46.0	≤ 44.8	≤ 43.9	≤ 42.2
<b>sehr gut</b>	<b>85</b>	47.8 - 50.4	46.1 - 48.7	44.9 - 47.2	44.0 - 45.7	42.3 - 44.0
<b>gut</b>	<b>84 - 60</b>	50.5 - 54.7	48.8 - 53.0	47.3 - 51.7	45.8 - 49.8	44.1 - 48.1
<b>befriedigend</b>	<b>59 - 35</b>	54.8 - 58.9	53.1 - 57.2	51.8 - 55.3	49.9 - 53.5	48.2 - 51.8
<b>ausreichend</b>	<b>34 - 15</b>	59.0 - 63.7	57.3 - 62.0	55.4 - 59.6	53.6 - 58.4	51.9 - 56.7
<b>mangelhaft</b>	<b>14</b>	≥ 63.8	≥ 62.1	≥ 59.7	≥ 58.5	≥ 56.8
	<b>Anzahl</b>		<b>945</b>	<b>1410</b>	<b>664</b>	

Von besonderer Bedeutung sind die Werte im Bereich „mangelhaft“ sowie „sportliches Talent“. Kinder mit mangelhaften Leistungen sollten, sofern es keine plausiblen Gründe für das schlechte Abschneiden gibt (z.B. Sturz, Verletzung, sehr rutschige Schuhe etc.), sollte eine motorische Förderung erhalten (z.B. innerschulisch: Bewegungsförderungskurse; außerschulisch: Psychomotorik, ggf. Bewegungstherapie). Sportliche Talente sollen dem HSB gemeldet werden, sofern die Eltern zustimmen (Unterlagen dazu finden Sie unter <http://li.hamburg.de/primarstufe/3849580/hamburger-parcour/>)

### Konsequenzen aus der Testdurchführung

Die Durchführung des Motoriktests soll natürlich kein Selbstzweck sein. Die Sportlehrkraft erhält durch den Test objektive Daten, die Stärken und Schwäche im motorischen Leistungsniveau einzelner SchülerInnen sowie der Gesamtklasse aufzeigen. Beispielsweise kann sich das Bild ergeben, dass es sich lohnt, einen Teil der Klasse im Bereich *Schnelligkeit*, andere

im Bereich *Körperkoordination* zu fördern oder eine Einheit zur Ausdauerentwicklung für die gesamte Klasse anzubieten. Die Wirksamkeit der Fördermaßnahmen z.B. im nachfolgenden Schuljahr ebenfalls mit dem Motoriktest geprüft werden.

Station/Bewegungsaufgabe	Informationsanforderung	Druckbedingungen	Motorische Anforderung/Fähigkeit
1. Rollen um die Körperlängsachse	Taktil Kinästhetisch Vestibulär Optisch akustisch	Komplexitätsdruck	Komplexe akustische Reaktion Bewegungskopplung Kinästhetische Differenzierung Räumliche Orientierung
2. Slalomlaufen	Optisch Kinästhetisch	Komplexitätsdruck	Zyklische Schnelligkeit Räumliche Orientierung
3. Überwinden von Kastenteilen – Kriechen und Springen	Optisch Kinästhetisch Taktil	Situationsdruck	Beweglichkeit Sprungkraft
4. Balancieren auf einer Bank	Optisch Kinästhetisch Vestibulär	Präzisionsdruck	Gleichgewicht
5. Sprint mit Tempowechsel	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck	Zyklische Schnelligkeit Kinästhetische Differenzierung
6. Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck	Rhythmisierung Zyklische Schnelligkeit Schnellkraft
7. Medizinball auf einer Bank rollen und nebenher laufen	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck Situationsdruck	Bewegungskopplung

Zusätzlich zur Individualanalyse auf Basis der quantitativen Testwerte empfiehlt es sich, die gruppenweisen Schwierigkeiten der jeweiligen Klasse zu notieren und der Sportlehrkraft der Klasse mitzuteilen. Nach einigen Durchläufen erkennt man die gruppenspezifischen Defizite sehr schnell. Die Hinweise können im Sportunterricht genutzt werden, um Defizite auszugleichen und ggf. um das eigene Sportlehrkonzept zu reflektieren.

Eine exemplarische Auswertung der Testwerte wird in der Fortbildung vorgenommen, zudem werden Beispiele für den Umgang dem Testergebnisse gegeben.

### Links

<http://li.hamburg.de/primarstufe/3849580/hamburger-parcour/>

(hier finden Sie alle notwendigen Dokumente zum Hamburger Parcours)

<https://www.hamburg.de/bildungsplaene/2481976/sport-gs/> (Bildungsplan Gs. Sport, FHH)

[www.hamburger-sportbund.de/themen/talentprogramm](http://www.hamburger-sportbund.de/themen/talentprogramm)