

3. Bewertungsvorschläge im Kompetenzbereich Bewegen und Handeln

3.1 Vorschlag zur Bewertung der allgemeinen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Fitness

Wie sich aus den folgenden Vorschlägen Bewertungsmöglichkeiten ergeben, können Sie unter *Fitness – als integrativer Bestandteil aller Bewegungsfelder* (Seite 230 ff.) nachlesen.

Niveaustufe C

konditionell	Jgst. 3/4	Dreierhopp/Liegestütze
koordinativ	Jgst. 3/4	akustischer Reaktionstest/Sternlauf

Niveaustufe D

konditionell	Jgst. 5/6	Klettern oder Klimmziehen/6min-Lauf/Seilspringen 60 s
koordinativ	Jgst. 5/6	Ballzielwerfen rückwärts/Drehen auf der Turnbank

Niveaustufen E/F

konditionell	Jgst. 7/8	Standsprung-Reichhöhe/Seilspringen 60 s
koordinativ	Jgst. 7/8	Kastenbumeranglauf/Schlingellauf

Niveaustufen G/H

konditionell	Jgst. 9/10	Plank/Seilspringen 60 s/Klimmziehen
koordinativ	Jgst. 9/10	Linienlauf/Übersteiger

Tabelle 4: Bewertungsvorschläge zu allgemeinen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Bewertung Kondition, Mädchen, Niveaustufen D–H

Klimmzug aus dem Schräghang							Liegestütze						Seilsprünge, in 1 min						6-min-Lauf (Jgst. 5/6), Japan Test, 5 Wdh. (ab Jgst. 7)								
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10
1	39	41	43	44	44	44	1	22	25	20	22	22	22	1	100	110	120	125	130	135	1	1260	1278	8,4	8,1	7,9	7,7
2	27	29	32	36	36	36	2	17	18	16	16	16	16	2	85	90	100	105	110	115	2	1134	1143	9,5	9,2	9,0	8,7
3	17	19	20	21	21	21	3	12	12	10	11	11	11	3	65	70	90	95	100	105	3	1017	990	10,5	10,2	10,0	9,7
4	9	11	12	13	13	13	4	7	7	4	4	4	4	4	45	50	55	60	65	65	4	855	864	11,8	11,5	11,3	11,0
5	2	3	5	5	5	5	5	3	3	1	2	2	2	5	15	15	20	20	22	24	5	756	774	13,3	13	12,8	12,6

Plank, in sec.							Dreierhopp, in m						Kletterstange, in sec.						Standsprungreichhöhe, in cm								
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10
1	90	100	90	100	110	120	1	5,03	5,53	5,70	5,75	5,85	5,85	1	8,6	8,1	7,6	7,6	6,5	6,5	1	33	35	39	40	41	41
2	75	83	75	83	92	100	2	4,65	5,15	5,35	5,40	5,45	5,45	2	11,8	11,5	11,3	11,3	8,6	8,0	2	29	31	35	36	37	37
3	57	63	57	63	69	75	3	4,13	4,63	4,75	4,80	4,85	4,85	3	22,6	21,2	16,4	16,4	16,4	16,0	3	25	27	29	31	32	32
4	43	47	43	47	52	57	4	3,65	4,15	4,20	4,25	4,35	4,35	4	4 m	4 m	24,3	24,3	24,0	25,0	4	20	22	23	26	27	27
5	15	17	15	17	19	20	5	3,10	3,40	3,60	3,65	3,75	3,75	5	3 m	3 m	4 m	4 m	3 m	3 m	5	15	17	16	19	21	21

Bewertung Koordination, Mädchen, Niveaustufen D–H																											
Kastenbumeranglauf, in sec.							Ballzielwerfen rückwärts						Ballnummernlauf, in sec.						Akustischer Reaktionstest, in cm								
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10
1	15,7	15,5	15,4	15,0	14,1	13,7	1	10	10	11	12	12	12	1	9,0	8,7	8,5	8,3	7,8	7,8	1	100	100	90	80	80	85
2	17,6	17,6	17,4	17,0	15,9	15,4	2	7	7	8	9	9	9	2	10,0	9,8	9,2	9,0	8,6	8,6	2	120	120	110	110	110	95
3	20,5	20,6	20,4	20,4	18,4	17,8	3	4	4	5	5	5	5	3	11,1	10,9	10,2	10,0	10,0	9,7	3	138	135	130	125	120	120
4	24,4	24,4	24,4	24,0	22,1	21,3	4	2	2	2	2	2	2	4	12,3	12,0	11,5	11,5	11,4	11,5	4	156	153	146	145	142	140
5	32,5	32,5	32,5	30,0	26,9	25,3	5	1	1	1	1	1	1	5	13,8	13,5	13,2	13,1	13,0	13,3	5	180	175	170	170	170	160

Drehungen auf der Turnbank, Jgst. 2–6: Anzahl in 20 s, ab Jgst. 7: 4 Drehungen, in sec.																											
Schlängellauf, in sec.							Übersteiger, in 30 sec.						Sternlauf, in sec.														
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10
1	13,7	13,5	13,3	13,3	13,3	13,1	1	8	8,5	8,2	8,2	8,3	8,4	1	22	23	24	24	25	25	1	17,7	16,8	15,9	15,9	15,1	15,1
2	14,4	14,2	13,9	13,9	13,9	13,8	2	7	7,5	10,6	10,7	10,8	11,0	2	18	19	20	20	21	21	2	19,7	19,0	18,3	18,3	17,6	17,6
3	15,4	15,1	14,9	14,8	14,8	14,6	3	5,5	6	13,4	13,7	14,0	14,3	3	14	15	16	16	17	17	3	21,8	20,9	20,0	20,0	19,2	19,2
4	16,4	16,1	15,9	15,8	15,8	15,6	4	4,5	5	18,2	18,5	18,5	18,8	4	10	11	12	12	13	13	4	23,8	22,8	21,8	21,8	20,8	20,8
5	18,0	17,9	17,7	17,5	17,4	17,2	5	3	3,5	23,5	24,0	24,0	24,5	5	7	8	9	9	10	10	5	25,8	24,7	23,8	23,8	22,8	22,8

Bewertung Kondition, Jungen, Niveaustufen D–H																											
Klimmzüge Schrägliegehang / Hang Anzahl							Liegestütze						Seilsprünge, in 1 min						6-min-Lauf (Jgst. 5/6), Japan Test, 5 Wdh. (ab Jgst. 7)								
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10
1	40/6	45/8	0/10	0/11	0/12	0/12	1	26	28	33	34	35	35	1	95	100	115	125	130	135	1	1386	1422	8,2	8,0	7,7	7,5
2	30/4	33/6	0/7	0/8	0/9	0/9	2	20	22	25	26	28	28	2	80	90	100	106	110	114	2	1233	1251	9,3	9,1	8,8	8,5
3	23/2	26/4	30/3	31/4	32/5	32/5	3	15	17	14	16	20	20	3	60	65	80	86	89	93	3	1071	1071	10,2	10,0	9,8	9,5
4	18/1	20/2	18/2	19/2	20/3	20/3	4	10	12	7	10	13	13	4	40	45	55	60	62	64	4	891	882	11,2	11,0	10,8	10,7
5	11/1	13/1	14/0	15/1	16/1	16/1	5	5	6	1	2	5	5	5	18	20	20	20	21	22	5	800	971	12,5	12,4	12,3	12,2

Plank, in sec.							Dreierhopp, in m						Kletterstange, in sec.						Standsprungreichhöhe, in cm								
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10
1	100	110	120	140	160	180	1	5,40	5,70	6,10	6,40	6,70	6,75	1	6,5	5,5	5,3	5,3	3,5	3,5	1	36	40	43	45	49	50
2	83	92	100	117	133	150	2	4,90	5,20	5,65	5,95	6,40	6,40	2	8,2	7,5	6,9	6,9	4,4	4,2	2	32	35	36	40	43	46
3	63	69	75	88	100	112	3	4,50	4,85	5,00	5,40	5,70	5,70	3	14,7	12,2	12,2	12,2	6,3	5,4	3	28	32	32	35	39	42
4	47	52	57	67	75	84	4	3,80	4,00	4,30	4,70	5,05	5,05	4	4m	22,5	17,0	17,0	10,7	9,2	4	24	27	27	30	34	37
5	17	19	20	24	27	30	5	3,10	3,35	3,60	3,90	4,30	4,30	5	3m	4m	25,0	25,0	20,4	19,7	5	18	19	20	22	26	28

Bewertung Koordination, Jungen, Niveaustufen D–H

Kastenbumeranglauf, in sec.							Ballzielwerfen rückwärts						Ballnummernlauf, in sec.						Akustischer Reaktionstest, in cm								
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10
1	14,1	14,1	13,7	13,7	12,9	12,8	1	11	12	13	13	13	13	1	8,5	8,0	8,1	7,8	7,8	7,1	1	100	100	90	80	85	75
2	15,9	15,9	15,4	15,4	13,8	13,7	2	8	9	9	10	10	11	2	9,6	9,1	8,9	8,8	8,6	8,0	2	118	115	105	110	100	90
3	18,4	18,4	17,8	17,8	15,1	15,1	3	5	5	6	6	6	7	3	10,7	10,2	10,0	10,0	9,8	9,1	3	135	128	120	125	118	115
4	22,1	22,1	21,3	21,3	17,0	17,0	4	2	2	3	3	3	3	4	12,0	11,4	11,2	11,2	11,1	11,0	4	153	150	140	143	134	132
5	26,9	26,9	25,3	25,3	20,0	20,0	5	1	1	1	1	1	1	5	13,3	12,8	13,0	12,9	12,7	12,4	5	180	170	160	180	160	150

Drehungen auf der Turnbank, Jgst. 2–6: Anzahl in 20 sec., ab Jgst. 7: 4 Drehungen, in sec.

Schlängellauf, in sec.							Übersteiger, in 30 sec.						Sternlauf, in sec.														
N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10	N	5	6	7	8	9	10							
1	13,2	12,8	12,5	12,2	11,9	11,7	1	8	8,5	8,5	8,5	8,3	8,4	1	22	23	24	24	25	25	1	17,3	16,7	16,1	15,1	14,7	14,7
2	13,8	13,4	13,1	13,0	12,7	12,5	2	7	7,5	9,8	9,8	9,7	9,7	2	18	19	20	20	21	21	2	19,1	18,3	17,5	17,6	17,0	17,0
3	14,6	14,0	13,8	13,7	13,4	13,2	3	5,5	6	14,5	14,5	14,4	14,5	3	14	15	16	16	17	17	3	21,0	20,2	19,4	19,2	18,5	18,5
4	16,0	15,3	14,8	14,6	14,4	14,1	4	4,5	5	19,4	19,4	19,4	19,4	4	10	11	12	12	13	13	4	22,9	21,9	21,1	20,8	20,0	20,0
5	17,8	17,2	16,6	16,4	16,2	15,9	5	3	3,5	25,0	25,0	25,0	25,0	5	7	8	9	9	10	10	5	25,4	24,6	23,7	22,8	22,2	22,2