

HESSISCHER BEWEGUNGS- CHECK

Stationskartenset zum Deutschen Motorik-Test



HESSSEN

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Hessische Lehrkräfteakademie
Zentralstelle für Schulsport
und Bewegungsförderung (ZFS)
Lahnstraße 61
35398 Gießen
zfs.bildung.hessen.de • zfs@kultus.hessen.de
<https://bewegungscheck.hessen.de>

Karlsruher Institut für Technologie
Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
Deutschland
www.kit.edu • info@kit.edu

WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG

FoSS
Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

KIT - Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe

URheberRECHTSSCHUTZ

Alle Rechte der Wiedergabe dieser Fachveröffentlichung zur fachdidaktisch-methodischen Lehrkräftebildung, auch auszugsweise und in jeder Form, liegen beim Herausgeber. Personen, die dieses Werk von der ZFS in Fortbildungen erhalten oder darüber hinaus zur Verfügung gestellt bekommen, verpflichten sich, keine Vervielfältigungen, Fotokopien, Übersetzungen sowie keine elektronische oder optische Speicherung und Verarbeitung (z. B. Intranet) anzufertigen. Das gilt auch für den privaten Gebrauch oder für Zwecke der Unterrichtsgestaltung.

Im Auftrag

Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit, Pflege
Friedrich-Ebert-Allee 12
65185 Wiesbaden

Hessisches Ministerium
für Kultus, Bildung und Chancen
Luisenplatz 10
65185 Wiesbaden



HESSEN

LEITUNG

Alexander Jordan

AUTORENTEAM

Prof. Dr. Klaus Bös
Michaela Brauburger
Dr. Sarah Heinisch
Laura Lehne
Christian Sorg

FOTOS

Jan Simon Schäfer

LAYOUT

Philip Benz

AUSGABE

Version 1.00 (01. August 2026)


**Deutscher
Motorik-Test**


KIT
Karlsruher Institut für Technologie

EINLEITUNG

Teste, erkenne, fördere – Stärken sichtbar machen!

Text: Michaela Brauburger

Bewegung ist der Schlüssel zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern – sie fördert nicht nur die Entwicklung motorischer Fähigkeiten, sondern auch kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen. Der Deutsche Motorik-Test (DMT) im Rahmen des Hessischen Bewegungsschecks 2.0 bietet Lehrkräften ein wissenschaftlich fundiertes Instrument, um die motorischen Fähigkeiten ihrer Schülerinnen und Schüler systematisch zu erfassen, Stärken sichtbar zu machen und Förderbedarfe gezielt zu erkennen. Das vorliegende Stationskartenset wurde entwickelt, um die Durchführung des DMT im Schulalltag zu erleichtern: Mit übersichtlichen Anleitungen, praktischen Tipps und klaren Hinweisen wird der Test zum wertvollen Werkzeug für eine bewegungsfördernde Schule, in der jedes Kind individuell gefördert und in seiner Entwicklung optimal begleitet werden kann.

Bewegung ist ein zentraler Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Der hessische Bildungs- und Erziehungsplan sowie das Kerncurriculum Sport betonen die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport als grundlegende Elemente ganzheitlicher Bildung. Schon in der Grundschule legt dies den Grundstein für ein gesundes, aktives und selbstbewusstes Aufwachen. Im Rahmen des Hessischen Bewegungsschecks 2.0 bietet der Deutsche Motorik-Test (DMT) Lehrkräften die Möglichkeit, den motorischen Leistungsstand der Kinder systematisch zu erfassen und anhand von bundesweiten Normwerten in Relation zu Gleichaltrigen einzuordnen. Er schafft Transparenz über den aktuellen Entwicklungsstand, macht Stärken sichtbar und ermöglicht, gezielt Förderbedarfe zu erkennen. Durch die Er-

gebnisse können Bewegungsangebote individuell angepasst und Kinder in ihrer motorischen Entwicklung nachhaltig unterstützt werden.

Der DMT ist somit ein Werkzeug, um zu einem gelingenden Sportunterricht orientiert am Kerncurriculum Sport beizutragen. So wird Bewegung in der Grundschule bewusst gefördert, um die Grundlage für Bewegungsfreude ein Leben lang zu legen.

Das vorliegende Stationskartenset wurde entwickelt, um Lehrkräfte bei der Durchführung des Deutschen Motorik-Test im schulischen Alltag zu unterstützen. Es bietet eine übersichtliche und leicht verständliche Anleitung zu den einzelnen Testaufgaben. Ziel ist es, die Organisation und Umsetzung des Tests zu erleichtern sowie eine standardisierte, wissenschaftsbasierte Durchführung zu gewährleisten.

Die Karten sind so gestaltet, dass sie direkt im Sportunterricht eingesetzt werden können. Sie enthalten klare Anleitungen, hilfreiche Tipps und wertvolle Hinweise für einen praxiserprobten Ablauf. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, Unsicherheiten zu reduzieren und die Qualität der Testerhebung zu sichern.

Dieses Material versteht sich als Unterstützung für eine bewegungsfördernde Schule, in der die Förderung motorischer Kompetenzen einen festen Platz hat. Denn nur durch gezielte Beobachtung und Förderung können Kinder in ihrer individuellen Entwicklung bestmöglich begleitet werden.

Das Kartenset ist eine praxisorientierte Ergänzung zu den bestehenden Testmanualen und leistet einen Beitrag zur Qualitätssicherung der motorischen Diagnostik im schulischen Alltag.

INHALTSVERZEICHNIS

Testleitende & Testhelfende	4
Material	5
Testablauf	5
Aufbau	6
01 20-Meter-Sprint	7
02 Balancieren Rückwärts	9
03 Seitliches Hin- und Herspringen	11
04 Rumpfbeuge	13
05 Liegestütz	15
06 Sit-ups	17
07 Standweitsprung	19
08 6-Minuten-Lauf	21
Literaturverzeichnis	25

TESTLEITENDE & TESTHELFENDE

Um eine zuverlässige und damit aussagekräftige Erfassung der motorischen Fähigkeiten zu erreichen, ist es bedeutungsvoll, dass ein möglichst passender Rahmen für die Testung hergestellt wird. Neben den Räumlichkeiten, der Testorganisation und den erforderlichen Testmaterialien ist auch das Verhalten von Testleiterinnen und Testleitern sowie von Testhelferinnen und Testhelfern zu beachten. Testleitende verantworten die gesamte Testung von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zur Auswertung. Sie können auch selbst Ergebnisse erfassen. Testhelfende sind ausschließlich zur Unterstützung an den Teststationen im Einsatz z. B. zur Datenerhebung. Grundsätzlich sind sowohl Testleitende, die fachkundige Sportlehrkräfte und oft auch Schulsportleitung an der Schule sind, als auch Testhelfende, die unterstützende Personen auch ohne Fachqualifikation sein können, durch besondere Fortbildungs- oder Schulungsangebote der Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS) in Hessen für ihre Aufgaben qualifiziert.

Testleitende und Testhelfende spielen bei der Durchführung des Motorik-Tests eine wesentliche Rolle. Sie erklären und zeigen den Kindern die Testaufgaben, motivieren die Kinder, ihre bestmögliche Leistung zu zeigen, und erfassen die erbrachte Leistung. Damit dies bestmöglich gelingt, ist folgenden Aspekten mit Blick auf das Verhalten von Testleitenden und Testhelfenden besondere Aufmerksamkeit zu geben:

- freundlich und motiviert auf die Kinder zugehen
- die Testaufgaben in einfachen, verständlichen Worten erklären und die Aufgabe demonstrieren
- dem Kind durch Worte und Körpersprache signalisieren, dass es um die maximale Leistung geht
- die günstige Position zum Erklären, Messen und Beobachten wählen
- sich konsequent an die Testanleitung halten
- keine zusätzlichen Probe- oder Wertungsdurchgänge und kein „Schummeln“ erlauben
- den Kindern dafür Anerkennung schenken, dass sie sich angestrengt

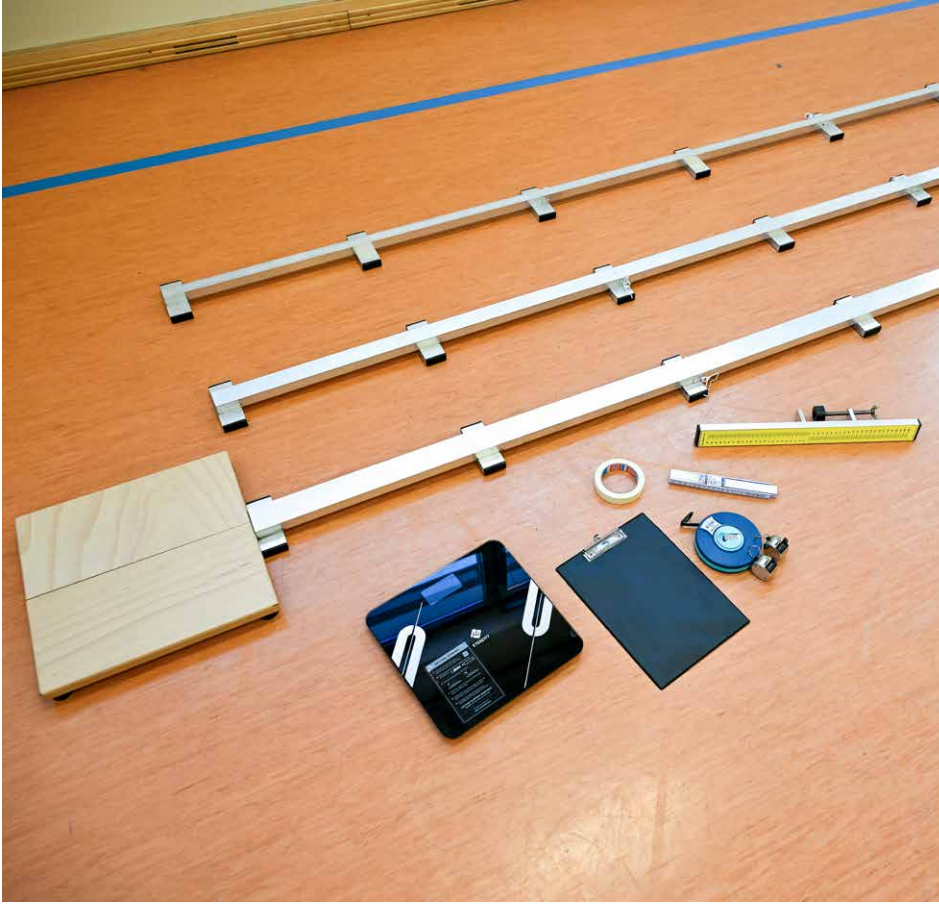
haben („Das Mitmachen und die Anstrengungsbereitschaft wertschätzen, nicht vordergründig das Ergebnis.“)

- die Kinder – auch während der Durchführung der Testübung – aufmuntern, aber nicht explizit „anfeuern“
- helfen, eine ruhige Testatmosphäre zu gestalten
- den zügigen Testablauf unterstützen, die Kinder aber nicht hetzen
- Vorbild sein und sportliche Kleidung tragen.

Rollen: Die *Testleitung* (fachkundige Sportlehrkraft) verantwortet die gesamte Testung – Vorbereitung, Durchführung, Auswertung. Die *Testhelfenden* unterstützen an den Stationen, auch ohne Fachqualifikation.

So gelingt die Testung: freundlich motivieren · vertehbar erklären und vormachen · exakt nach Anleitung · Anstrengung würdigen statt Ergebnis · aufmuntern, nicht anfeuern · ruhig, zügig, ohne Hetze · Vorbild in sportlicher Kleidung.

MATERIAL



TESTTASCHE BESTEHEND AUS:

- 3 Balancierbalken mit 1 Startbrett
- 1 Zentimeterskala Rumpfbeuge
- 1 Markierungsband (Kreppband)
- 2 Handzähler
- 1 Personenwaage
- 1 Zollstock
- 1 Klemmbrett
- 20 Meter Maßband

ZUSÄTZLICHES MATERIAL:

Aus dem Bestand der Sporthalle

- 2 Gymnastikmatten
- 1 Langbank
- 4 Stoppuhren (optional Timer)
- 12 Pylonen

MATERIAL FÜR TESTHELFENDEN:

- Analog:
Erfassungsbogen, Klemmbrett, Kugelschreiber ODER
- Digital:
Smartphone, Tablet oder Laptop

TESTABLAUF

VOR DEM TEST

- Einwilligungserklärung Eltern herunterladen und ausdrucken:
<https://bewegungcheck.hessen.de>
- Entscheidung für ein Testmodell:
Sie können aus unterschiedlichen Testmodellen mit unterschiedlicher Anzahl an Testhelfenden wählen.
Weitere Infos finden Sie hier:
<https://bewegungcheck.hessen.de>
- Entscheidung für eine Erfassungsmethode:
Ausdruck des Erfassungsbogens
<https://bewegungcheck.hessen.de>
ODER
digitale Erfassung auf Mobiltelefon oder Tablet.
<https://bewegungcheck.hessen.de>

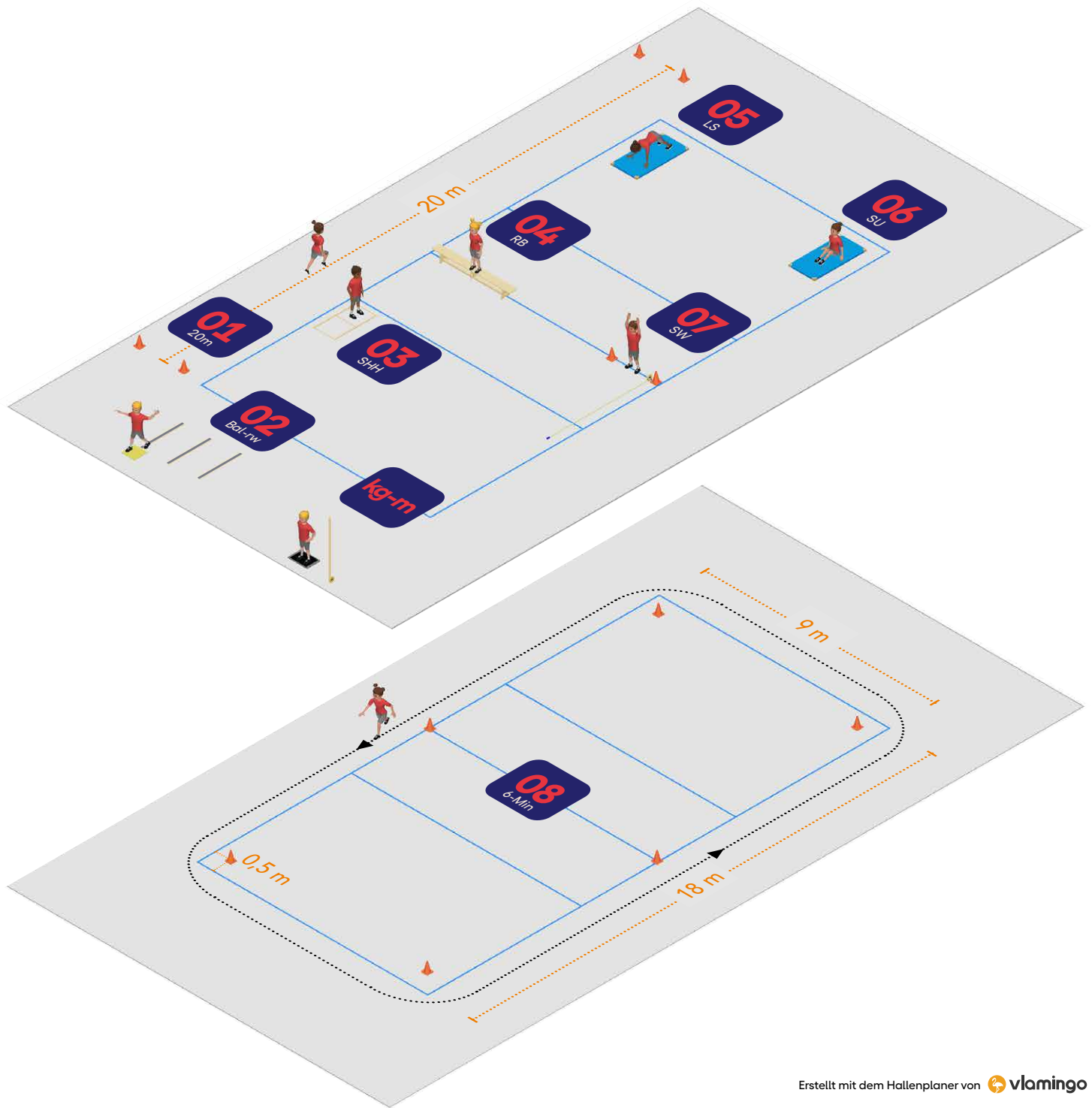
AM TESTTAG

- Aufbau aller Teststationen
- Der Test beginnt mit dem 20-Meter-Sprint und endet mit dem 6-Minuten-Lauf. Start- und Endstation einhalten.
Die Reihenfolge der anderen Stationen kann individuell frei gewählt werden.
- Mit festen Turnschuhen oder im Ausnahmefall mit Turnschlappchen am Test teilnehmen.
- An der Station 4 (Rumpfbeuge) und der Station Körpergewicht & Körpergröße wird ohne Schuhe getestet.

NACH DEM TEST

- Auswertung
- Urkundendruck
- Rückmeldung
- Anschlussangebote
<https://bewegungcheck.hessen.de>

AUFBAU



Erstellt mit dem Hallenplaner von vlamingo

LEGENDE

- 20m = 20-Meter-Sprint
- Bal-rw = Balancieren rückwärts
- SHH = Seitliches Hin- und Herspringen
- RB = Rumpfbeuge
- LS = Liegestütz
- SU = Sit-ups
- SW = Standweitsprung
- 6-Min = 6-Minuten-Lauf

kg-m = Körpergewicht und Körpergröße messen
(in einem sichtgeschützten Raum z. B. Umkleidekabine, Flur, Ecke in der Sporthalle o. ä. aufbauen, um die Körpergröße und das Körpergewicht zu messen)

Im Plan dient das Volleyballfeld mit seiner Abmessung von 9 x 18 m als Basis.

01 20-Meter-Sprint

20m



BENÖTIGT WIRD

- 20 Meter lange Strecke (+ Auslauf)
- Stoppuhr
- 4 Pylonen
- Evtl. Kreppband für Start- und Ziellinie
- eine Person für das Startsignal
- eine Person für die Zeitnahme

GEMESSEN WIRD

- Laufzeit in Sekunden wird auf 1/10 Sekunden genau aufgerundet
- 2 Durchgänge

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Kind steht aufrecht in Schrittstellung an der Startlinie.
- Start und Ziel werden mit jeweils 2 Pylonen markiert.
- Wenn keine Hallenlinien vorhanden sind, werden Start- und Ziellinie mit einem Kreppband sichtbar gemacht.
- Mindestens 1 m Raum vor der Startlinie und angemessener Raum für den Auslauf nach der Ziellinie.
- Beim Fehlstart wird der Lauf sofort abgebrochen und wiederholt.
- Zwischen beiden Durchgängen wird eine kurze Pause gemacht.
- Jedes Kind läuft erst einmal, bevor der zweite Durchgang für alle Kinder beginnt.
- Jedes Kind läuft alleine.

FEHLER

- Frühstart
- Start aus der tiefen Hocke
- Übertreten der Startlinie vor dem Startkommando

TIPP

- Nutzung einer Sprint-Timer-App erleichtert die Zeitnahme
- Wenn zwei Testhelfende die Station betreuen, gibt eine Person das Startsignal, die andere Person stoppt die Zeit

DAS STARTKOMMANDO WIRD FOLGENDERMASSEN ANGESAGT:

Phase	Kommando	Zeitgleiche Bewegung der Arme
Einnehmen der aufrechten Startposition	„Auf die Plätze“	Testleiterin oder Testleiter streckt die Arme neben dem Körper mit den Handflächen nach oben waagrecht aus.
Oberkörper leicht nach vorne beugen, so dass ein möglichst schnelles Loslaufen möglich ist.	„Fertig“	Testleiterin oder Testleiter führt die Arme auf dem Weg über den Kopf auf der Hälfte zusammen.
Explosiver Ablauf	Nichts sagen (für „Los“)	Hände werden über dem Kopf mit gestreckten Armen kräftig zusammengeklatscht, sodass sowohl Kind, als auch Zeitnehmende das Signal hören können. Alternative: Starterklappe



HESSEN

02 Balancieren Rückwärts

Bal-rw



BENÖTIGT WIRD

- 3 Balancierbalken in den Breiten 6 cm, 4,5 cm, 3 cm
- Startbrett
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- jeder Schritt rückwärts, bis ein Fuß den Boden berührt
- 2 Durchgänge pro Balken
- pro Schritt ein Punkt
- höchstens 8 Punkte pro Versuch

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Die Balkenfolge von breit zu schmal ist festgelegt.
- Startbrett in Richtung Wand ausrichten, sodass Kinder beim rückwärts Balancieren auf eine Wand oder ruhige Umgebung schauen.
- Test beginnt auf dem Startbrett.
- Zu Beginn darf ein Probeversuch pro Balken vorwärts und rückwärts durchgeführt werden.
- Erst wenn auch der zweite Fuß das Startbrett verlässt, werden die Schritte gezählt.
- Der erste Fuß ist KEIN gültiger Schritt.
- Wenn das Kind mit weniger als 8 Schritten das Balkenende erreicht, kein weiterer Fuß auf den Balken gesetzt werden könnte, gibt es auch 8 Punkte.
- Ein gelungener Probeversuch rückwärts, der zur vollen Punktzahl führt, kann bereits gewertet werden.
- Es können maximal 48 Punkte aus 6 Durchgängen erreicht werden.

FEHLER

- Fuß berührt den Boden
- Füße werden nicht hintereinander gesetzt

TIPP

Das Startbrett kann von wartenden Kindern weitergegeben werden, sodass Kinder auf unterschiedlichen Balken gleichzeitig balancieren können.





HESSEN

03 Seitliches Hin- und Herspringen

SHH



BENÖTIGT WIRD

- Stoppuhr oder Timer
- Handzähler
- mit Kreppband geklebttes Feld mit den Innenmaßen 50 × 100 cm mit markierter Mittellinie
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Anzahl an gültigen Sprüngen in 15 Sekunden
- beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung
- 2 Durchgänge

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Jedes gültige Hin- als auch Herspringen wird mit einem Punkt gezählt.
- Zwischen den beiden Durchgängen wird 1 Minute pausiert.
- 5 Probesprünge werden vorher ausgeführt.



TIPP

- Als Testleiterin oder Testleiter schräg hinter dem Kind stehen, um das gesamte Feld im Blick zu haben
- Zunächst können alle Sprünge mit dem Handzähler gezählt werden, die Fehlversuche werden im Kopf mitgezählt und dann abgezogen
- In der Pausenzeit kann bereits ein weiteres Kind springen

FEHLER

- Die Markierung wird berührt oder übersprungen
- Sprünge und Landungen werden nicht beidbeinig ausgeführt



HESSEN

04 Rumpfbeuge

RB



BENÖTIGT WIRD

- Langbank
- Zentimeterskala Rumpfbeuge
- Klemmbrett um Wert abzulesen
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- tiefste gehaltene Position mit gestreckten Beinen
- Position muss 2 Sekunden gehalten werden
- Fingerspitzen berühren Zentimeterskala/Rumpfbeugeanzeige
- 2 Durchgänge

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird OHNE Sportschuhe durchgeführt.
- Fußzehen schließen mit der Bankkante ab.
- Die Zentimeteranzeige Rumpfbeuge ist zwischen beiden Füßen.
- Nullpunkt befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus.
- Unterhalb der Kante/Fußsohle = positiver Wert (+).
- Oberhalb der Kante/Fußsohle = negativer Wert (-).
- Es gibt KEINEN Probeversuch.
- Ein ausgiebiges Dehnen im Vorfeld ist zu vermeiden.



TIPP

- Seitlich vom Kind stehen; ggf. Hand auf das Knie des Kindes legen, um zu erkennen, ob die Knie gestreckt sind (insbesondere bei weiten, langen Hosens manchmal schwer sichtbar)
- Auf 2 Sekunden Haltezeit hinweisen
- Testhelferin oder Testhelfer hält das Klemmbrett an die Bankkante bis das Kind mit den Fußspitzen das Klemmbrett berührt.

FEHLER

- Keine Streckung in den Kniegelenken
- Weniger als 2 Sekunden gehalten
- Position wird nicht kontrolliert gehalten
- Dynamisches Federn



HESSEN

05 Liegestütz_{LS}

1 HÄNDE RÜCKEN



Hände berühren sich hinter dem Rücken. Füße sind aufgestellt.

2 GLEICHZEITIG AUF



Hände werden neben die Schulter gesetzt und drücken den Oberkörper und die gestreckten Beine **gleichzeitig** nach oben bis die Arme gestreckt sind. In dieser Stützposition berühren nur Hände und Füße den Boden.

3 HAND LÖSEN



In der Stützposition wird eine Hand gelöst und berührt die andere. Anschließend wird die gelöste Hand wieder schulterbreit aufgestellt.

4 GLEICHZEITIG AB



Oberkörper und gestreckte Beine werden gleichzeitig auf dem Boden abgelegt. Beide Hände berühren sich wieder hinter dem Rücken. Es wird 1 Liegestütz gezählt. *Die Hand, die sich löst darf gewechselt werden.*

BENÖTIGT WIRD

- Gymnastikmatte
- Stoppuhr oder Timer
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Korrekt ausgeführte Anzahl an Liegestütz in 40 Sekunden
- Es wird jedes Mal gezählt, wenn sich die Hände hinter dem Rücken wieder berühren

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert
- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Es werden 2 Probedurchgänge ausgeführt.

TIPP

- Die Ausführung der Testaufgabe verbal mit Aktionshinweisen 1-4 unterstützen

FEHLER

- Ein genannter Schritt wird ausgelassen
- Hochdrücken oder Ablassen über die Knie
- Hochdrücken erfolgt über ein Hohlkreuz, Knie und Becken werden nicht gleichzeitig abgehoben





HESSEN



BENÖTIGT WIRD

- Gymnastikmatte
- Stoppuhr oder Timer
- Handzähler
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Korrekt ausgeführte Anzahl an Sit-ups in 40 Sekunden
- Es wird jedes Mal gezählt, wenn die Ellenbogen die Knie berühren

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert.
- Es werden zwei Probedurchgänge ausgeführt.
- Hilfsperson fixiert die Füße des Kindes.
- Beine im Kniegelenk sind um ca. 80° gebeugt.
- Fingerspitzen sind an den Schläfen, die Daumen hinter den Ohrläppchen angelegt.
- Beim Hochkommen berühren die Ellenbogen beide Knie.
- Beim Ablegen des Oberkörpers müssen beide Schulterblätter die Matte berühren.



TIPP

- Hilfsperson (z. B. wartendes Kind) hält die Füße fest
- Testhelferin oder Testhelfer stehen mit Timer und Handzähler neben Kind

FEHLER

- Ellenbogen berühren nicht die Knie
- Übung wird mit Schwung durchgeführt
- Becken hebt vom Boden ab
- Schulterblätter berühren nicht den Boden



HESSEN

07 Standweitsprung

SW



BENÖTIGT WIRD

- Maßband
- Kreppband
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes
- Sprungweite in Zentimetern
- 2 Durchgänge

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Es gibt KEINEN Probeversuch.
- Eindeutig gekennzeichnete Absprunglinie.
- Absprung und Landung müssen beidbeinig erfolgen.
- Korrekte Ansetzung des Maßbandes, um tatsächliche Sprungweite zu messen.
- Das Kind benötigt zwei gültige Durchgänge.
- Ungültige Durchgänge werden wiederholt, bis das Kind zwei gültige Durchgänge durchgeführt hat.



TIPP

- Maßband an Absprunglinie auf Boden auslegen und mit Kreppband befestigen
- Mit dem Klemmbrett oder einem Lineal eine Verbindung von der Ferse des hinteren Fußes im rechten Winkel zum Maßband legen, um die Weite korrekt abzulesen

FEHLER

- Bei der Landung darf mit der Hand nicht nach hinten gegriffen oder der Boden berührt werden
- Kind darf bei Landung nicht nach hinten fallen
- Absprunglinie darf nicht berührt oder übertreten werden



HESSEN

08 6-Minuten-Lauf

6-Min



WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Gehen oder Laufen ist erlaubt.
- Nach Ablauf der 6 Minuten bleibt jedes Kind sofort stehen und setzt sich auf den Boden.
- Pylonen an den Ecken werden 50 cm nach innen versetzt.
- 1 Runde um das Volleyballfeld entspricht 54 Meter Länge.
- Wenn kein Volleyballfeld zur Verfügung steht, soll ein den Maßen entsprechendes Feld abgesteckt werden.



BENÖTIGT WIRD

- Stoppuhr
- 6 Pylonen
- Volleyballfeld (ansonsten Umrechnung erforderlich)
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Zurückgelegte Wegstrecke in 6 Minuten auf volle Meter genau
- Wegstrecke wird aus Anzahl der Runden plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet

TIPP

- Testleitung gibt die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor (ca. 24 Sekunden pro Runde)
- Testhelfende führen eine Strichliste
- Im Einzelfall können Schülerinnen oder Schüler die Runden in einer 1:1-Tandemzuordnung zählen, wenn sie den dazu notwendigen Reifegrad haben; die Testleitung führt Stichproben zur korrekten Zählweise durch
- Vorher Schnürsenkel kontrollieren
- Zeitansage nach jeder Minute und 30 Sekunden vor Ende

FEHLER

- Umlaufen der Pylonen auf der Innenseite
- Stehen bleiben



HESSEN

kg-m Körpergewicht & Körpergröße



BENÖTIGT WIRD

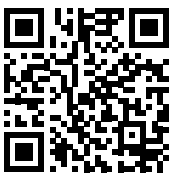
- Zollstock
- Kreppband zum Befestigen des Zollstocks an der Wand
- Personenwaage
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Körpergröße in Meter
- Gewicht in Kilogramm

WICHTIGE HINWEISE

- Die Station in einem sichtgeschützten Raum (Flur, Ecke in der Sporthalle o. ä.) aufbauen um das Körpergewicht und die Körpergröße zu messen.
- Ohne Schuhe, ohne dicke Kleidung und ohne Kappe auf die Waage stellen; Zöpfe ggf. nach unten schieben bzw. lockern.



TIPP

- Idealerweise führt eine Bezugsperson (z. B. die Klassenlehrkraft) oder eine Lehrkraft mit angemessenem Respekt und erforderlicher Sensibilität die Messung durch

FEHLER

- Kind hat Schuhe an
- Kind hat dicke Kleidung an oder schwere Gegenstände in den Taschen



HESSEN

LITERATURVERZEICHNIS

- Bös, K. (Hrsg.). (2017). Handbuch motorische Tests: Sportmotorische Tests, motorische Funktionstests, Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportmotorische Entwicklungstests (3., überarb. und erw. Aufl.). Hogrefe.
- Bös, K. & Mechling, H. (1983). Dimensionen sportmotorischer Leistung. Hofmann.
- Bös, K., Schlenker, L., Büsch, D., Eberhardt, T., Müller, H., Niessner, C., Tittlbach, S. & Woll, A. (2023). Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18). Manual und internetbasierte Auswertungsplattform (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 186, 3., überarb. Aufl.). Feldhaus Verlag.
- Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruher Institut für Technologie (KIT). (o. J.). Deutscher Motorik-Test. Abgerufen am 24. Juni 2026, von <https://www.ifss.kit.edu/dmt/>
- Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruher Institut für Technologie (KIT). (o. J.). Deutscher Motorik-Test – Startseite. Abgerufen am 24. Juni 2026, von <https://www.deutschemotoriktest.de/>

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://zfs.bildung.hessen.de>



Im Auftrag

Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit, Pflege
Friedrich-Ebert-Allee 12
65185 Wiesbaden

Hessisches Ministerium
für Kultus, Bildung und Chancen
Luisenplatz 10
65185 Wiesbaden



HESSEN