

# **Motorisches Testverfahren „Hamburger Parcours“**

## **Einleitung**

In den Rahmenplänen für das Fach Sport ist für die Jahrgangsstufe 2 die Durchführung des Hamburger Parcours festgeschrieben.

## **Zielstellung**

Ziel ist, mithilfe eines Testverfahrens verlässliche Aussagen über den motorischen Entwicklungsstand von Grundschulkindern zu machen, um ihnen eine individuell angepasste motorische Förderung (im Sportunterricht, in außerunterrichtlichen Angeboten etc.) anzubieten. Dies gilt für sportlich talentierte Kinder ebenso wie für Kinder mit Förderbedarf für den Bereich der motorischen Entwicklung.

## **Der „Hamburger Parcours“**

### **Entwicklung des Hamburger Parcours**

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 (Bös, 2003). Innerhalb des Parcours werden die Fähigkeiten der Kinder bezüglich der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination untersucht.

Der Parcours soll in seiner Anwendung höchst effektiv und bezüglich des Aufbaus unkompliziert und einfach strukturiert sein. Diesen Anforderungen wird der Parcours gerecht, indem zur standardisierten Durchführung lediglich Materialien und Räumlichkeiten einer normalen Sportanlage nötig sind.

Durch die Entwicklung des Hamburger Parcours ist ein Verfahren zur Überprüfung motorischer Fähigkeiten für eine hohe Anzahl an Kindern entstanden.

Dazu wurden die wesentlichen Anforderungen an den Parcours definiert:

1. Der Hamburger Parcours soll in erster Linie die motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination) der Kinder prüfen.
2. 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.

Unter Beachtung der im Vorfeld definierten Ansprüche, wurde der Hamburger

Parcours entwickelt. Der Ablauf des Hamburger Parcours ist in Abbildung 1 dargestellt.

## **Materialien**

- Stoppuhr
- Bandmaß
- Klebeband (zur Markierung von Start und Ziel)
- 1 Weichbodenmatte
- 7 kleine Matten
- 11 Hütchen (6 für den Slalom, 4 als Wendepunkte, 1 auf der Sprintstrecke)
- 2 Kastenteile
- 2 Bänke, jeweils 4m lang
- 6 Bananenkisten
- 1 kleiner Kasten
- 1 Medizinball

## **Parcoursaufgaben**

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:**

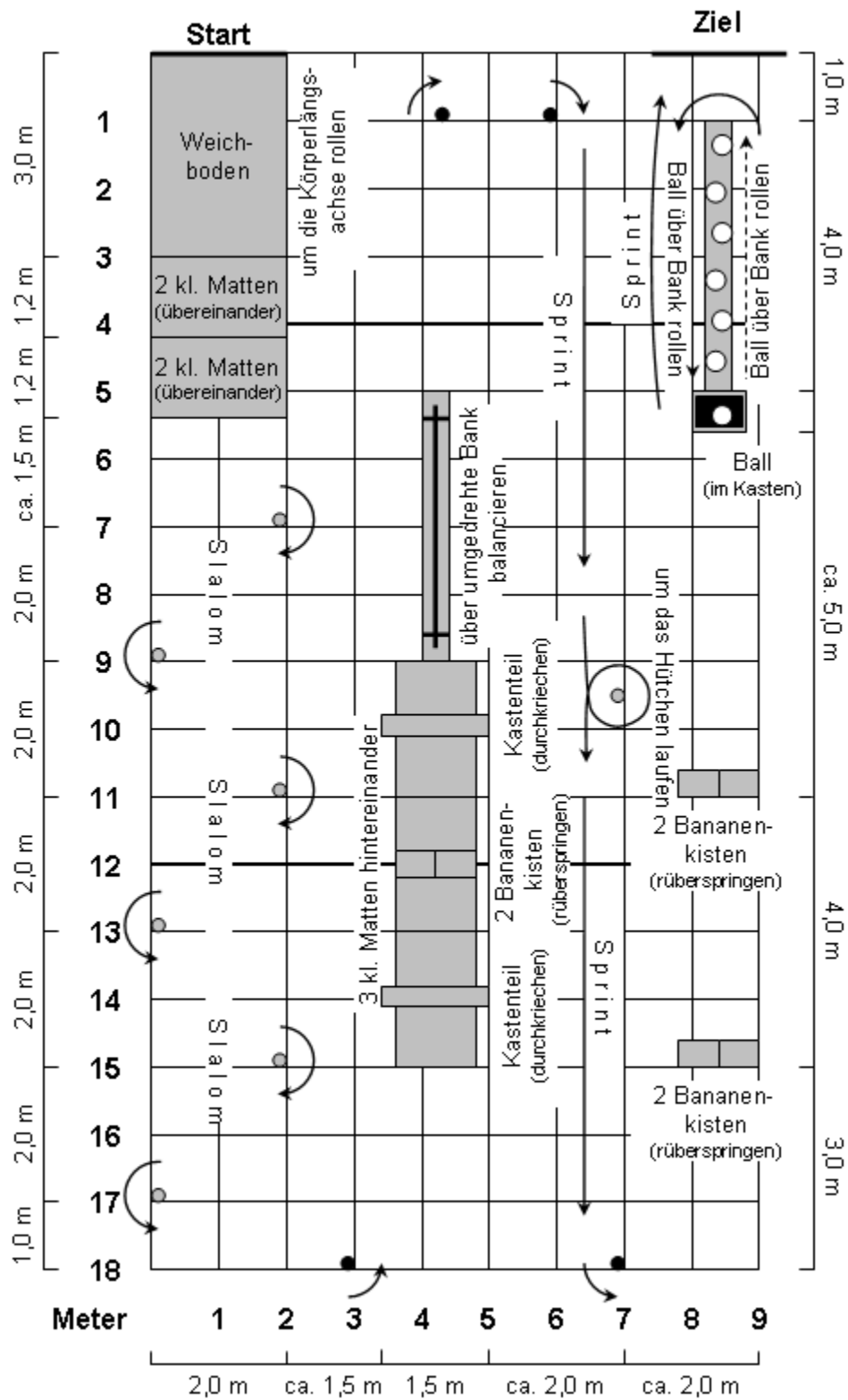
Die Kinder sollten rutschfeste Schuhe tragen.  
Geben Sie Sicherheits- und Hilfestellung am Balancierbalken.

## **Die Parcoursaufgaben im Überblick**

1. Aufgabe: um die Körperlängsachse rollen (Kind liegt an der Startmarkierung in Bauchlage auf der Weichbodenmatte)- Aufstehen auf den kleinen Matten.
2. Aufgabe: Slalom laufen um die Hütchen
3. Aufgabe: durch ein Kastenteil kriechen, über eine Hürde aus Bananenkisten springen, durch ein Kastenteil kriechen
4. Aufgabe: über eine umgedrehte Bank balancieren
5. Aufgabe: 18m Sprint, auf halber Strecke um ein großes Hütchen laufen
6. Aufgabe: Hürdenlauf (Bananenkisten)
7. Aufgabe: 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

### **Testaufbau**

Der Aufbau erfolgt so, wie er auf der Abbildung dargestellt ist. Die Gesamtlänge des Aufbaus beträgt ca. 18 Meter + Start-/Zielzone und passt in ein Volleyballfeld.



Der Hamburger Talentparcours prüft:

- die Fähigkeit der Koordination unter Zeitdruck
- die Fähigkeit zur schnellen motorischen Steuerung von Bewegungen und Bewegungskombinationen

<b>Station/Bewegungsaufgabe</b>	<b>Informationsanforderung</b>	<b>Druckbedingungen</b>	<b>Motorische Anforderung/Fähigkeit</b>
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

**Komplexitätsdruck:** Anforderung hinsichtlich gleichzeitig ablaufender (simultaner) und/oder aufeinander folgender (sukzessiver) Bewegungsteile, sowie des Umfangs und der einzubeziehenden Muskelgruppen.

**Belastungsdruck:** Anforderung hinsichtlich der physisch-konditionell und psychischen Belastungsbedingungen.

**Situationsdruck:** Anforderung hinsichtlich der Variabilität und Komplexität der Umgebungsbedingung.