




# Konkrete Testinhalte und deren Begründung Modul C+ körperlich-motorische Überprüfung der Eignung

Nr.	Testinhalt	Ziel	Dauer	Durchführung (Kurzfassung)	Bewertung/Mindeststandards
1	Balancieren auf der umgedrehten Langbank	Überprüfung des Gleichgewichts und der koordinativen Stabilität	–	Kontrolliertes Überqueren der umgedrehten Langbank ohne Absteigen	<b>Qualitativ:</b> mindestens fünf Schritte ohne Bodenkontakt  👉 <a href="#">Video</a>
2	Seitliches Hin- und Herspringen	Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck, der Rhythmusfähigkeit und der Sprungkontrolle	15 Sekunden	Seitliches Springen mit beiden Beinen gleichzeitig über die Mittellinie einer Teppichmatte; keine Zwischenhüpfen, kein Berühren der Linie oder Verlassen des markierten Bereichs (100 × 50 cm); zwei Versuche	<b>Quantitativ:</b> ≥ 44 Sprünge bei durchgehend regelkonformer Ausführung  👉 <a href="#">Video</a>
3	Standweitsprung	Überprüfung der Schnellkraft der Beinmuskulatur	–	Beidbeiniger Absprung vor der Linie, beidbeinige Landung; kein Zurückgreifen mit den Händen; zwei Versuche	<b>Quantitativ:</b> ≥ 140 cm  👉 <a href="#">Video</a>
4	Wurfetest	Überprüfung der Hand-Auge-Koordination	40 Sekunden	Zwölfmaliges Werfen und Fangen eines Handballs aus 5 m Entfernung gegen eine Wand; Zielbereich: 2 m (Breite) × 3,5 m (Höhe)	<b>Quantitativ:</b> zwölf korrekt ausgeführte Fangaktionen  👉 <a href="#">Video</a>
5	Rolle vorwärts	Überprüfung einer grundlegenden turnerischen Bewegungsfertigkeit	–	Technisch sichere und flüssige Ausführung einer Rolle vorwärts	<b>Qualitativ:</b> in Grobform korrekt ausgeführt = bestanden  👉 <a href="#">Video</a>

Nr.	Testinhalt	Ziel	Dauer	Durchführung (Kurzfassung)	Bewertung/Mindeststandards
6	Sit-ups	Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur	40 Sekunden	Rückenlage, Beine ca. 80° gebeugt, Füße fixiert; Ellenbogen berühren die Knie, Schultern anschließend wieder Kontakt zur Matte; zwei Probewiederholungen	<b>Quantitativ: ≥ 13 korrekt ausgeführte Wiederholungen</b>  <a href="#">Video</a>
7	Liegestütze	Überprüfung der Kraftausdauer der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur	40 Sekunden	Ausgangsposition Bauchlage, Hände neben dem Gesäß; Hochdrücken in die Stützposition, abwechselndes Lösen einer Hand und Berühren der jeweils anderen Hand; Rumpf und Beine gestreckt	<b>Quantitativ: ≥ 10 korrekt ausgeführte Wiederholungen</b>  <a href="#">Video</a>
8	6-Minuten-Lauf	Überprüfung der aeroben Ausdauerfähigkeit und allgemeinen Belastbarkeit	6 Minuten	Umlaufen des Volleyballfeldes (18 m × 9 m); durchgehendes Laufen ohne Gehen oder Stehenbleiben	<b>Quantitativ: ≥ 752 m (entspricht 14 Runden à 54 m)</b>  <a href="#">Video</a>