

## Testbeschreibung „neu“: Balancieren rückwärts

Die Veränderungen im Vergleich zur MT-1-Broschüre (Bös, Schlenker & Seidel, 2014) sind **rot** hervorgehoben.



### Testziel und Testaufgabe

Der Test „Balancieren rückwärts“ dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben. In jeweils zwei Wertungsdurchgängen balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken.

### Testdurchführung

- Die Testperson stellt sich mit beiden Füßen auf das Startbrett und balanciert dann rückwärts über den Balken.
- Berührt die Testperson den Boden, ist der entsprechende Durchgang beendet.

Die Testperson balanciert zur Gewöhnung einmal vorwärts und einmal rückwärts über den Balken **und führt maximal acht Schritte pro Probeversuch durch**. Anschließend führt sie zwei Wertungsdurchgänge **rückwärts** durch.

**Erreicht die Testperson beim Probeversuch rückwärts acht Schritte fehlerfrei, zählt dies als 1. Wertungsdurchgang (auf dem Testerfassungsbogen werden 8 Schritte eingetragen) und es beginnt direkt der zweite Wertungsdurchgang.**

### Kontakt

FoSS  
Engler-Bunte-Ring 15  
Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe

[www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

Mail: [info@foss-karlsruhe.de](mailto:info@foss-karlsruhe.de)

Telefon: +49 721/608-48514  
Fax: +49 721/608-44841

### Geschäftsführerin

apl. Prof. Dr. S. Scharenberg

### Vorstand

Prof. Dr. Alexander Woll  
Prof. Dr. U. Ebner-Priemer  
Prof. Dr. Norbert Fessler  
Edwin Gahai  
Prof. Dr. Petra Lindemann-Matthies  
Jun.-Prof. Dr. Thorsten Stein  
Prof. Dr. Annette Worth

Wenn der Probedurchgang nicht erfolgreich ist, hat die Testperson zwei Wertungsdurchgänge.

Dieser Ablauf wird zuerst am 6 cm breiten Balken durchgeführt, anschließend am 4,5 cm breiten Balken und zuletzt am 3 cm breiten Balken.

Der Testleiter zählt die Anzahl der Schritte auf dem Balken, bis die Testperson mit einem Fuß den Boden berührt. Der erste Schritt auf den jeweiligen Balken (2. Bild von links) wird hierbei nicht gezählt.

### Testaufbau

Die drei Balken und das Startbrett werden rutschfest und stabil nebeneinander auf dem Boden befestigt. Zwischen den Balken sollte mindestens ein Meter Abstand gelassen werden.

Bei der Anordnung der Balken sollte darauf geachtet werden, dass das Startbrett so aufgestellt wird, dass die Testperson in der Startposition in Richtung Hallenwand schaut.

### Testmaterialien und Testpersonal

Je 1 Balancierbalken mit folgenden Maßen (Breite x Länge x Höhe):

- 6 cm x 300 cm x 5 cm
- 4,5 cm x 300 cm x 5 cm
- 3 cm x 300 cm x 5 cm
- 1 Startbrett mit den Maßen 40 cm x 40 cm x 5 cm (Breite x Länge x Höhe)
- 1 Testleiter

### Testinstruktion

Der Testleiter instruiert die Testpersonen möglichst identisch. Eine solche Standardformulierung könnte z.B. sein:

„An dieser Station sollst du auf jedem der 3 Balken möglichst viele Schritte rückwärts machen. Wir wollen das Balancieren zunächst einmal üben. Du gehst vorwärts über diesen Balken bis zu diesem Brett (Testleiter zeigt dabei jeweils auf das betreffende Testmaterial). Dort bleibst du einen Augenblick – beide Füße nebeneinander – stehen. Dann versuchst du rückwärts auf dem Balken zu balancieren. Nachdem wir das geübt haben, stellst du dich wieder auf das Brett und der Test beginnt. Von dort aus gehst du dann rückwärts. Ich zähle, wie viele Schritte du schaffst. Wenn du dabei mit einem Fuß den Boden neben dem Balken berührst, gehst du sofort wieder zu dem Startbrett und beginnst von Neuem. Ich sage dir dann, wenn du zum nächsten Balken wechseln kannst.“

### Messwertaufnahme und Auswertung

Gezählt wird die Anzahl der Schritte auf dem Balken, bis ein Fuß den Boden berührt oder acht Punkte erreicht sind. Zu beachten ist, dass das erste Fußaufsetzen nicht gezählt wird. Sobald die Testperson den zweiten Fuß auf dem Balancierbalken aufsetzt, zählt dies als Punkt (1 Schritt = 1 Punkt). Wird die Strecke mit weniger als acht Schritten bewältigt, werden acht Punkte notiert.

Das Ergebnis aller sechs Wertungsdurchgänge (2 Wertungsdurchgänge an jedem Balken) **bzw. die acht Schritte aus den erfolgreich absolvierten Probedurchgängen werden** sofort nach jedem Durchgang in den Erfassungsbogen eingetragen.

Die Summe der Punkte aus allen 6 Wertungsdurchgängen wird in die weiteren Auswertungen einbezogen. Die maximal erreichbare Punktzahl ist 48 Schritte:

[3 Balkenbreiten x (2 Wertungsdurchgänge x max. 8 Schritte) =48].

### **Fehlerquellen und weitere Hinweise**

Die Aufgabe erfordert Konzentration und Ruhe, deshalb ist darauf zu achten, dass der Testaufbau so erfolgt, dass die Testperson bei der Durchführung Richtung Wand blickt.

Bei der Durchführung darf die Testperson auf keinen Fall von wartenden Testpersonen abgelenkt werden. Wenn eine externe Störquelle zu einem Fehler bei der Testdurchführung führt, wird der Versuch wiederholt.

Die Aufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.