

Der Verfasser des Briefes hat zehn Jahre ehrenamtlich in Leichtathletikvereinen gearbeitet mit Hinführung von Jugendlichen zur Teilnahme an den nationalen LA- Meisterschaften und einige größere Sportveranstaltungen ausgerichtet. Er nimmt DLV-Laufsportabzeichen ab (15min, 30min, 60min, 90min, 120min - AEROB/"Laufen ohne Schnaufen").

Fitnesslandkarte Niedersachsen – erweiterter Münchner Fitness-Test (erweiterter MFT)?

Die Fitnesslandkarte Niedersachsen basiert auf der bundesweiten Gemeinschaftsinitiative von AOK, DSB und WIAD „Fit sein macht Schule“

Schaut man sich die Seite 11 der Handreichung für den Bewegungs – Check - Up näher an, so wird man feststellen, dass sich das Kultusministerium mittlerweile aufgrund der Einwände von der „Erhebung, Weiterleitung und Abruf der Daten“ erheblich distanzierte.

So ist zu fragen:

? Welchen Wert die Datenerhebung und die Daten insgesamt noch haben?

? Was wird ausgewertet?

? Was wird bewertet?

Ohnehin war auch der erweiterte MFT – erweitert durch den 7. Subtest „Sechs-Minuten-Lauf“ – in Widersprüchlichkeit geraten.

? Ist dieser Test tatsächlich eine Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten hinsichtlich aerober Ausdauerfähigkeit bei gleichzeitiger Bewertung einer möglichst großen Laufstrecke?

Nein. Schnell gerät dabei der untrainierte Proband in die „anaerobe Schuld“.

? Wäre es da nicht besser, die aerobe Ausdauerfähigkeit durch die Laufabzeichenaktion des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes (NLV) zu überprüfen?

„Laufen ohne Schnaufen“ über 15 Minuten, 30 Minuten, 60 Minuten, 90 Minuten, 120 Minuten ...! Ein Sechs-Minuten-Lauf wie vorgenannt steht im klaren Widerspruch dazu.

An das freudige Laufen führt man mit Sicherheit keinen Schüler/keine Schülerin heran durch einen Sechs-Minuten-Lauf unter Rundenzählung!

Hier ist ferner zu fragen, wie der erweiterte MFT unter Einbeziehung des Sechs- Minuten-Laufs ausgewertet wird. Der MFT hält eine Normierungstabelle 2001 vor für 6 Subtests mit T-Werten in Abhängigkeit in Alter von Jahren, ohne dies hinterfragen zu wollen. Dazu gibt es die Beurteilungsskala „mangelhaft, ausreichend, befriedigend, gut, sehr gut“. Es gibt ausweislich keine Beurteilung, die den Sechs-Minuten-Lauf nach Laufrunden um ein Volleyballfeld mit den Maßen 9 Meter – 18 Meter – 9 Meter – 18 Meter zugrunde legt.

Dies ist sicherlich nicht der einzige kritische Einwand. Auch hinsichtlich der anderen Subtests und ihrer Durchführung und Bewertung gibt es Bedenken.

Einige Fehlerhäufigkeiten bei vier von sieben Tests:

1. Ballprellen: Die Probanden sind bemüht, möglichst oft den Ball zu prellen. Dabei vernachlässigen sie den gestreckten Stand auf der Bank. Sie lassen sich im Wettkampfeifer nicht beeinflussen.
Mehr als 50% unkorrekte Punktzahlen!!! - Welcher Lehrer, welcher Helfer zählt hier wirklich korrekt?

2. Halten im Hang: Dabei wird vorausgesetzt, dass die Sprossenabstände so geschaffen sind, dass die Probanden schon beim Greifen die Nasen auf Greif- bzw. Sprossenhöhe haben, um dann anschließend die Beine hängen zu lassen. Dies ist in seltenen Fällen zutreffend.

In den meisten Fällen müssen sich die Probanden zunächst in dem Klimmzug nach oben auf Nasen-Sprossen-Höhe zu ziehen. Der Klimmzug stellt eine andere, schwierigere Übung dar. Das Halten im Hang setzt erst danach ein. Für etliche Probanden scheitert das Halten im Hang, weil sie sich nicht hochziehen können in den Klimmzug! Dies trifft vor allem für Mädchen zu. Wie bei den olympischen Hochreckübungen müsste man den Probanden erst mit Griff in den Hüften liften. In den Durchführungshinweisen heißt es ferner: "Die Versuchsperson ergreift mit Ristgriff (s. Zeichnung) die oberste Sprosse der Sprossenwand...." Sprossenwände können in manchen Sporthallen 5 bis 6 Meter hoch sein. Wozu ist es notwendig, die oberste Sprosse der Sprossenwand zu ergreifen?

3. Das Stufensteigen wird wettkampfmäßig von vielen Probanden zugleich ausgeübt, wodurch die einzelnen Übungen unkorrekt/unsauber werden. Die Pulsmessung (Ruhe-/ Erholungspuls) vor und nach dem Stufensteigen wird von Probanden oft falsch angegeben. Die zu errechnende Differenz ist nicht verlässlich. Was bedeutet dieses Testergebnis letztlich für die Gesamtauswertung des Fitnesstests?

4. Der Sechs-Minuten-Lauf um ein Volleyballfeld ist kein aerober Lauf, da er von einem Teil der Probanden anaerob gelaufen wird. Manche SchülerInnen sind an diesem Lauf überhaupt nicht interessiert, unmotiviert und bleiben deutlich hinter ihren Möglichkeiten.

? Welchen Aufschluss und welche Interventionsmöglichkeiten bietet eine unpersönliche WIAD-Auswertung aus der Ferne?

Eine Auswertung vor Ort würde mehr leisten. Bundesjugendspiele (BJSp) werden vor Ort ausgewertet! Die Sommer-BJSp wurden in vieler Hinsicht geändert und könnten fortan auch ausschließlich zu schulinternen Vergleichen genutzt werden. Änderungen im aeroben Lauf der BJSp: Runter von der Bahn und rein ins Gelände! 15 und 30 Minuten im Geländeparcours statt 800 Meter und 1.000 Meter auf der Bahn! Der Sechs-Minuten-Lauf noch dazu um ein kleines Volleyballfeld in der Halle, nur um den Test in diesem Winterhalbjahr noch durchzuführen vor Abschluss des Kalenderjahres und möglichen Wegfalls der Sponsorengelder ist Widerspruch in sich selbst und von daher wider jeder Vernunft!

Das Niedersächsische Kultusministerium schreibt im Oktober: "Grundsätzlich ist der Test für 6- bis 18-jährige Kinder und Jugendliche erprobt. Je nach konkretem Förderbedarf können sich bei der Beantwortung der Fragen oder bei einzelnen Übungen des Fitnesstests Probleme ergeben." Und weiter: "Die Sportlehrkräfte sollten individuell entscheiden, welche Schülerinnen und Schüler an dem Fitnesstest teilnehmen. Es können auch einzelne Übungen ausgelassen werden."

Was bedeutet das? Hieran reihen sich viele Fragen. Man fragt sich welchen Sinn der Fitnesstest dann noch macht.

Schade, dass alle so gut gedachten und begonnenen Versuche damit fehlschlagen.

Ja, wenn die linke Hand nicht weiß, was die rechte tut!!!!

In diesem Sinn

MfG

N.N.

Anmerkung: Lt. Frau Westermann-Krieg handelt es sich nicht um den MFT, sondern den AST. Im niedersächsischen Fitnesstest (7 Subtests) wurde der absolute Wortlaut für die sechs Subtests aus dem MFT übernommen und nur erweitert um den 7. Subtest. Insofern ist der vorliegende Fitnesstest identisch mit dem MFT. Der AST im Internet sieht völlig anders aus!