

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 2

**Artikel:** Testverfahren zur Früherkennung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991918>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Testverfahren zur Früherkennung

Spielräume, die immer kleiner werden, bewegungsarmer Unterricht und der Computer als «bester Freund» verheissen nichts Gutes: Haltungsschwächen und damit verbundene, oft lebenslange Probleme beginnen meist in der Kindheit. Mit einfachen Testverfahren können muskuläre- und koordinative Defizite schon früh festgestellt werden.

**U**m Haltungsschwächen rechtzeitig erkennen zu können, wurden verschiedene Haltungs- und Krafttests entwickelt. Besonders oft wird der Armvorhaltetest nach Matthiass als «Minimaltest» durchgeführt:

**Ziel:** Messung der Halteleistung, des Haltungsgefüls und der Haltungskoordination.

**Durchführung:** Der Testleiter erklärt der Versuchsperson die einzunehmende Haltung, indem er das Kind vor die Testwand stellt und in die gewünschte Position bringt. Das Kind soll dabei den Rumpf maximal aufrichten, die Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen sowie die Schulterblätter zurücknehmen. Zusätzlich werden beide Arme nach vorne in die Waagerechte gebracht. Das Kind wird aufgefordert, diese Position so lange wie möglich ohne Verlagerung des Rumpfes beizubehalten. Es wird gemessen (in Sekunden), wie lange das Kind in dieser Haltung stehen bleiben kann.

**Bewertung:** Das Gitterraster im Hintergrund dient dazu, die Veränderungen der aktiven Haltung zu erkennen. Lässt die Versuchsperson die Arme sinken oder verlagert den Rumpf, wird die Zeit angehalten. Spätestens wenn sich die Position um ein Rasterkästchen verändert oder die vertiefte Ruhehaltung eingenommen wurde, wird der Test abgebrochen. Hält das Kind die aktive Position zwei Minuten (maximale Haltezeit), wird der Test ebenfalls abgebrochen.

**Bemerkung:** Sinnvollerweise sollte ein solcher Kraft-Haltungstest in eine ärztliche Schuleintritts-

prüfung integriert werden. In der Schule und im Vereinssport könnten Haltungs- und Krafttests als Standortbestimmung vor einer individuellen Trainingsplanung oder zum Nachweis von Trainingsfortschritten regelmäßig durchgeführt werden. **m**

Bild links: Ausgangsposition bei Testbeginn.  
Bild rechts: Veränderte Rumpfhaltung als Testabbruchkriterium.

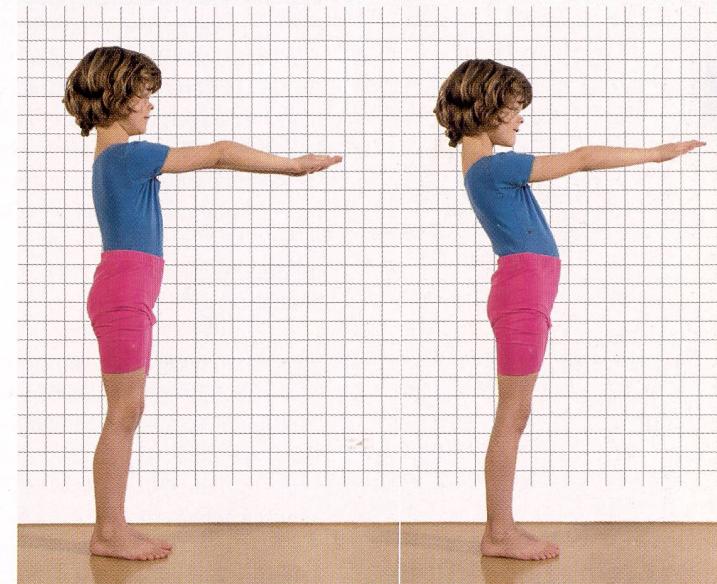


Foto: Daniel Käsermann

**Normentabelle zur Testauswertung:** Leistungsbeurteilung (in Sekunden) der Mädchen und Knaben

Alter (Jahre)	weit überdurchschnittlich		überdurchschnittlich		durchschnittlich		unterdurchschnittlich		weit unterdurchschnittlich	
	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂
6	>68	>74	54–68	58–74	44–53	46–57	28–43	28–45	<28	<28
7	>86	>83	68–86	64–83	55–67	51–63	36–54	31–50	<36	<31
8	>90	>94	72–90	73–94	59–71	59–72	40–58	38–58	<40	<38
9	>89	>96	72–89	76–96	60–71	62–75	43–59	41–61	<43	<41
10	>99	>94	79–99	74–94	65–78	61–73	45–64	41–60	<45	<41