

Inhalt

1. Definition Sportcheck	2
2. Ablauf	2
2.1 Anmeldung	2
2.2 Testtag	2
2.3 Nachholtermin	2
3. Teststationen	3
3.1 Rückwärts Balancieren (Koordination).....	3
3.2 Seitwärts Hin- und Herspringen (Koordination / Kraftausdauer).....	3
3.3 20 Meter Sprint (Schnelligkeit)	3
3.4 Shuttle Run (Ausdauer).....	3
3.5 Augen-Hand Koordination Test (Objektkontrolle)	4
3.6 Körpergrösse, Körpergewicht, Körperfettanteil	4
4. Nach dem Sportcheck.....	4
4.1 Sportcheck Auswertung	4
4.2 Bewegungsförderung *FunFit*	5
4.3 Sportförderung	5
4.4 Talentförderung *Talent Eye*	5
4.5 Now!- Bring Bewegung in dein Leben.....	6
4.6 Klassenauswertung	6
4.7 Weiterentwicklung freiwilliger Schulsport.....	6
5. Weitere Informationen	6
5.1 Factsheet.....	6
5.2 Schlussbericht Sportcheck.....	6
5.3 Übungssammlung	6
5.4 Gesunde Ernährung.....	6

1. Definition Sportcheck

Der Sportcheck ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel (DSBG). Dabei werden alle 1. und 5. Klassen des Kantons Basel-Stadt von Januar bis Mai/Juni getestet.

Die Testung findet im regulären Sportunterricht der jeweiligen Klasse statt und beansprucht eine Doppelktion. Folgende Messungen werden durchgeführt:

- Rückwärts Balancieren
- Seitwärts Hin- und Herspringen
- 20 Meter Sprint
- Shuttle Run
- Augen-Hand Koordination Test
- Körpergrösse, Körpergewicht und Körperfettanteil

Jedes Kind erhält eine individuelle Auswertung der gemessenen Werte, sowie eine Empfehlung für die Kurse des freiwilligen Schulsports. Dabei wird zwischen drei Programmen unterschieden: Be-
wegungsförderung *FunFit*, Sportförderung und Talentförderung. Die gewonnenen Daten fließen in die weitere Entwicklung des freiwilligen Schulsports ein und können in verschlüsselter Form für wissenschaftliche Zwecke weiterverwendet werden.

2. Ablauf

2.1 Anmeldung

Alle Schülerinnen und Schüler sind automatisch für den Sportcheck angemeldet. Wenn eine Schülerin / ein Schüler nicht teilnehmen will oder die Erziehungsberechtigten einen Einwand haben, muss die Schülerin / der Schüler bei der Lehrperson abgemeldet werden.

2.2 Testtag

Der Termin für die Testung vereinbart die Schule mit den Verantwortlichen des DSBG. Die Schule stellt die Räumlichkeiten zur Verfügung. Das Material für die Testposten wird vom DSBG mitgebracht. Das DSBG koordiniert den Testablauf.

Die Klassenlehrperson begleitet ihre Klasse, klärt die Testleitenden über allfällige Abwesenheiten auf und ist zur Unterstützung anwesend.

2.3 Nachholtermin

Für Schülerinnen und Schüler, welche nicht anwesend sein können, wird es ein Nachholtermin geben. Die Lehrpersonen erhalten am Testtag ein entsprechendes Informationsschreiben, welches an die betroffenen Erziehungsberechtigten verteilt werden soll. Die Erziehungsberechtigten müssen ihre Kinder für den Nachholtermin via E-Mail anmelden (E-Mailadresse steht im Informationsbrief).

3. Teststationen

3.1 Rückwärts Balancieren (Koordination)

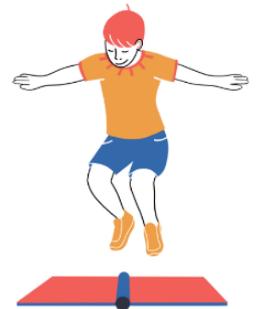
Die Teilnehmenden balancieren **drei Mal, rückwärts** über drei **verschieden breite Balken** (6cm, 4.5cm und 3cm).

Gezählt werden die Anzahl Schritte, welche gemacht werden bis ein Fuss den Boden berührt. Die maximale Schrittzahl beträgt acht.



3.2 Seitwärts Hin- und Herspringen (Koordination / Kraftausdauer)

Die Teilnehmenden springen auf einer am Boden fixierten Unterlage, mit Holzleiste in der Mitte, hin und her. Das Ziel ist es in **15 Sekunden** möglichst oft **mit beiden Beinen gleichzeitig hin- und herzurspringen**.



3.3 20 Meter Sprint (Schnelligkeit)

Die Teilnehmenden rennen auf ein akustisches Signal hin, möglichst schnell, eine Strecke von 20 Metern. Gestartet wird im Hochstart. Gemessen wird die **Zeit**, welche für die **20 Meter** benötigt wird.



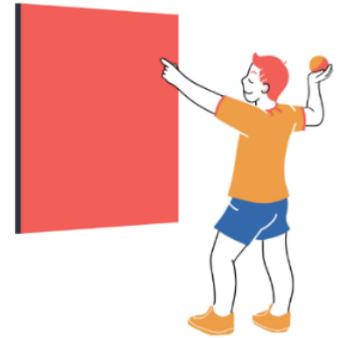
3.4 Shuttle Run (Ausdauer)

Die Teilnehmenden laufen zwischen zwei Markierungen (20m Abstand) hin und her. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben und steigert sich stetig. Gezählt wird, wie viele **Längen** in der **vorgegebenen Laufgeschwindigkeit** zurückgelegt werden.



3.5 Augen-Hand Koordination Test (Objektkontrolle)

Die Teilnehmenden werfen einen Tennisball aus einer Distanz von 1 Meter so oft wie möglich mit einer Hand an die Wand und fangen ihn beidhändig wieder. Gezählt wird, **wie oft** die Teilnehmenden den Ball in **zwei Versuchen à 30 Sekunden fangen** können.



3.6 Körpergrösse, Körpergewicht, Körperfettanteil

Nebst den sportlichen Messungen werden auch die Körpergrösse, das Körpergewicht und der Körperfettanteil, welcher mittels bioelektrischer Impedanzanalyse ermittelt wird, gemessen.



4. Nach dem Sportcheck

4.1 Sportcheck Auswertung

Nach der grossen Datenauswertung, erhält jedes Kind seine persönliche Sportcheck-Auswertung sowie eine Empfehlung für eines oder mehrere der folgenden Programme des freiwilligen Schulsports:

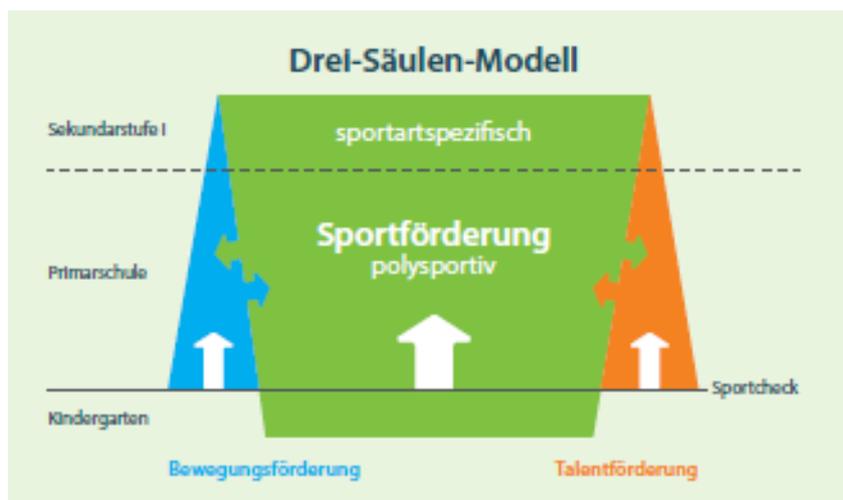


Abb.: Drei-Säulen-Modell Förderprogramme

4.2 Bewegungsförderung *FunFit*

Im Bereich der Bewegungsförderung werden Schülerinnen und Schüler mit motorischem oder körperlichem Mehrbedarf gezielt und individuell gefördert. Die Kurse der Bewegungsförderung werden im Schwimmen und beim Turnen in der Halle angeboten. Teilnahme an diesen Kursen sind nur durch Empfehlung durch die Klassenlehrpersonen, Leitungspersonen des freiwilligen Schulsportes oder das Sportamt via Sportcheck möglich. Die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sollen auf eine spielerische Weise verbessert werden.

Hier geht's zur Kursanmeldung: www.bs.ch/fss

4.3 Sportförderung

Die Sportförderung ist für alle die sich gerne zusätzlich zu den obligatorischen Turnstunden an der Schule bewegen möchten. Die polysportiven Kurse finden meist über Mittag oder am Nachmittag nach der Schule statt. Im Vordergrund stehen dabei die Bewegungsgrundformen (Abb.: Bewegungsgrundformen) und das Motto «lachen, lernen, leisten». Der Kurseinstieg ist zu jedem Zeitpunkt möglich, sofern ein Platz frei ist.

Hier geht's zur Kursanmeldung: www.bs.ch/fss

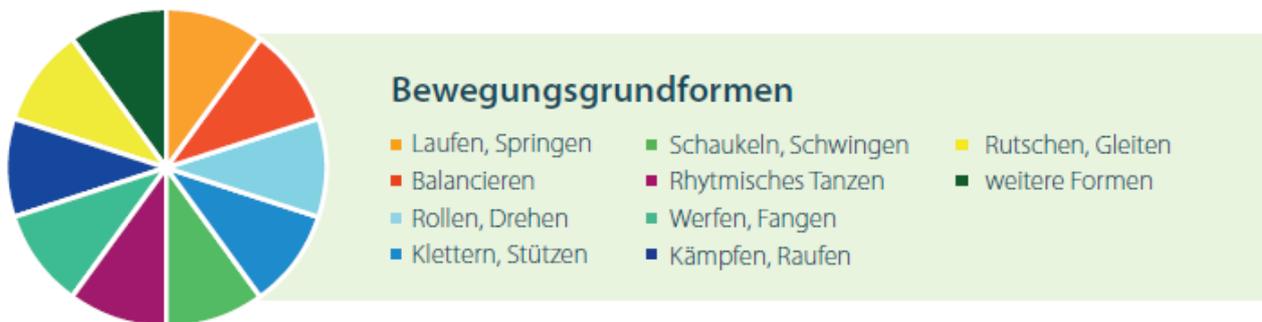


Abb.: Bewegungsgrundformen

4.4 Talentförderung *Talent Eye*

Ist ein Kind sportmotorisch sehr stark und wird im Sportcheck unter den ersten 100 Schülerinnen und Schüler gewertet, bekommt es eine Empfehlung für das Talent Eye Training. Das Ziel dieses Trainings ist es, dass die Schülerinnen und Schüler ihr Bewegungstalent unter fachkundiger Anleitung weiter entwickeln können. Weiter haben die Schülerinnen und Schüler, welche das Talent Eye besuchen, die Möglichkeit verschieden Sportarten kennen zu lernen mit dem Ziel ihre Lieblingsportart zu finden. Das Talent Eye findet jeweils am Samstagmorgen statt.

Weitere Informationen zum Talent Eye erhalten Sie hier: www.baseltalents.ch

4.5 **Now!- Bring Bewegung in dein Leben**

In Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit hat das Sportamt Basel-Stadt, auf der Grundlage des Sportchecks 5. Klasse, das now!-Projekt entwickelt. Das Projekt bietet gezielte Bewegungsförderung für Jugendliche mit Übergewicht im Alter von 12 bis 14 Jahren, die sowohl motorische als auch motivationale Unterstützung benötigen.

Weitere Informationen zum now!-Projekt erhalten Sie hier: [Kurse und Sportlager | Kanton Basel-Stadt](#)

4.6 **Klassenauswertung**

Nebst den individuellen Empfehlungen, wird auch ein Fazit über die gesamte Klasse gezogen. Dieses Gesamtergebnis erhält die Klassenlehrperson nach den Messungen zugestellt.

4.7 **Weiterentwicklung freiwilliger Schulsport**

Weiter werden die Ergebnisse für die Weiterentwicklung des freiwilligen Schulsports verwendet. So kann das Programm stets optimiert und auf dem neusten Stand gehalten werden. Zusätzlich können die Ergebnisse in verschlüsselter Form für wissenschaftliche Zwecke genutzt werden. Die Anonymität der Schülerinnen und Schüler ist zu jedem Zeitpunkt gewährleistet. Durch die Verschlüsselung können keine Rückschlüsse auf die Daten des Kindes gezogen werden. Die Erziehungsberechtigten haben jederzeit das Recht auf Widerspruch.

5. **Weitere Informationen**

Weitere Informationen und Details rund um den Sportcheck finden Sie unter:
www.bs.ch/sportcheck

5.1 **Factsheet**

Dieses beinhaltet die grundlegenden Informationen zum Sportcheck. Das Dokument eignet sich vor allem um sich einen Überblick über den Sportcheck zu verschaffen.

5.2 **Schlussbericht Sportcheck**

Hier werden die jährlichen Ergebnisse des Sportchecks zusammengefasst und mit Grafiken veranschaulicht.

5.3 **Übungssammlung**

Eine kleine, inspirierende Sammlung von Übungen und Spielformen zu den sportmotorischen Tests des Sportchecks.

5.4 **Gesunde Ernährung**

Das Gesundheitsdepartement bietet zum Thema «ausgewogene Ernährung» folgende Unterlagen an:

- [Flyer Optimaler Teller](#)
- [Aktion «Znünibox](#)

Zudem können 2. und 3. Klassen der Primarschulen Basel-Stadt einen interaktiven Parcours ([Ernährungsausstellung](#)) besuchen und damit einen spielerischen Einblick in das Thema «ausgewogene Ernährung» erhalten.