

# Konditions- Koordinationstest

---

## Kokotest

Der Konditions- Koordinationstest (Kokotest) überprüft neben der Ausdauerfähigkeit auch koordinative Fähigkeiten. Er wurde vom Baspo (Bundesamt für Sport) entwickelt und in der J&S (Jugend und Sport) Ausbildung eingesetzt.

Der Kokotest von sportunterricht.ch hat einige Änderungen und Vereinfachungen im Vergleich zum Kokotest des Baspo. So haben die Teilnehmer mehr Möglichkeiten zu überholen und können zwischen den Rollen (vw. und rw.) oder einem kurzen Abliegen auf die Matte wählen.

**Stufe:** ab Oberstufe (7. Schuljahr)

**Zeit:** 12 Minuten

**Start:** Massenstart; max. 10 Teilnehmer starten gleichzeitig aber alle an einem anderen Startort.

**Runden:** Die Runden werden mit Hilfe des Kontrollblattes von einem Partner gezählt. Nach Ablauf der 12 Minuten, erhält die Testperson pro absolvierte Runde 10 Punkte. Für eine zusätzlich angebrochene Runde erhält die Testperson pro absolviertes Gerät einen Punkt.

**Fehler:** Einen Punkt Abzug (pro Runde) erhält man:

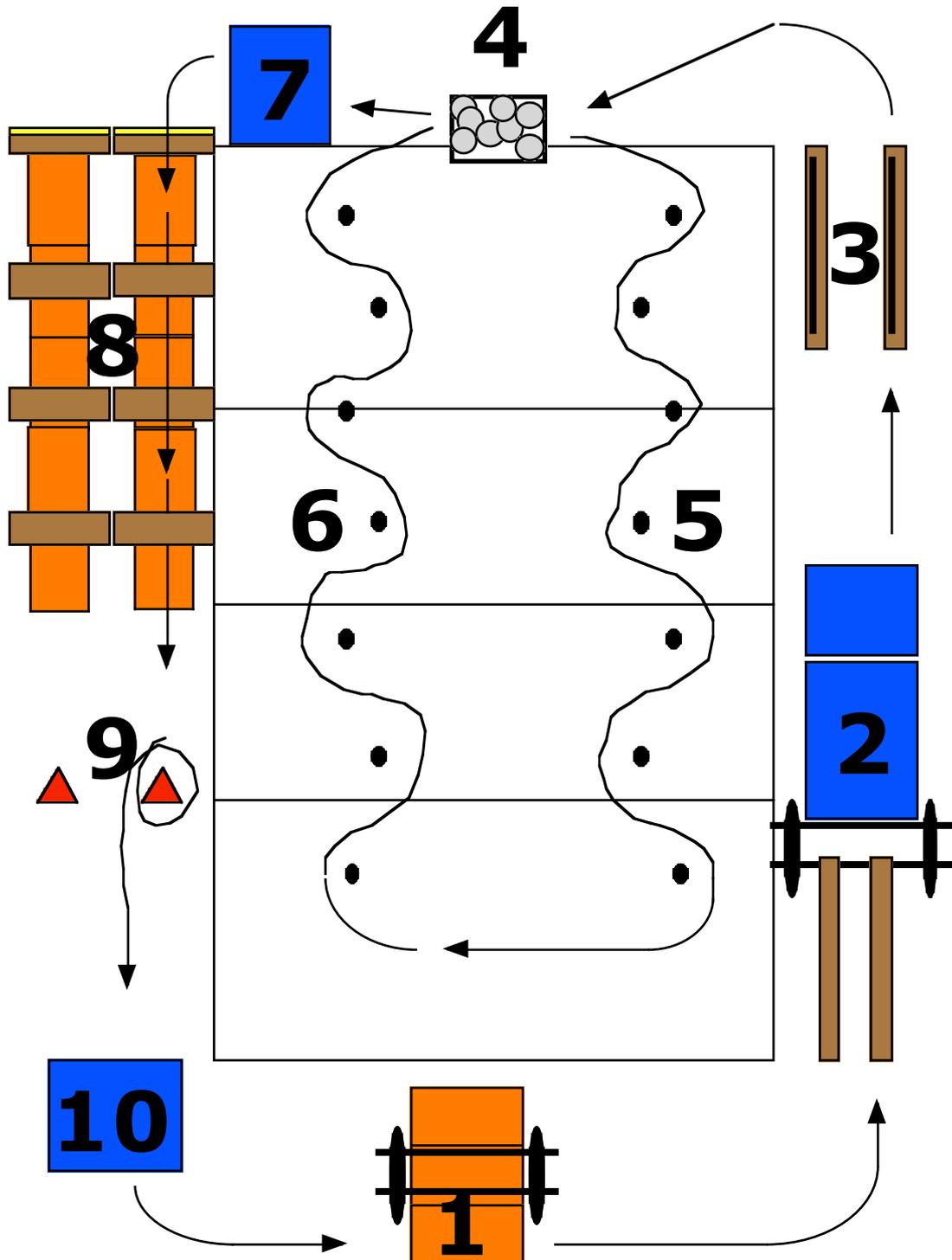
- Wenn der Ball mit beiden Händen geprellt wird.
- Wenn der Slalom nicht korrekt absolviert wird.
- Wenn die Testperson von der Langbank fällt, bevor sie 3/4 der Langbank überquert hat
- Wenn der Ball nicht zurück ins Balldepot gelegt wird.
- Wenn nicht rw. gelaufen wird.
- Bei weiteren Fehlern.

**Geräte auslassen:**

Geräte dürfen nicht ausgelassen werden!

# Konditions- Koordinationstest

## Skizze



# Konditions- Koordinationstest

---

## Beschreibung

### 1. Barren

Barren (Holme ganz unten), drei kleine Matten: in der Mitte, links und rechts.  
Die Testperson schwingt in den Barren und macht eine Flanke links oder rechts auf die Matte.

### 2. Langbank, Barren, grosse Schaumstoffmatte, 16er Matte

Die Langbänke sind am Barren eingehängt und mit Seilen befestigt. Die Holmen des Barrens sind auf der untersten Stufe.  
Die Testperson läuft über die Langbank und springt in die Schaumstoffmatte.

### 3. Langbank, Schmalseite oben

Die Testperson balanciert über die Langbank.

### 4. Balldepot mit Fuss- oder Volleybällen

Die Testperson nimmt einen Ball aus dem Balldepot.

### 5. Slalomdribbling

Die Malstäbe sind in einem Abstand von zwei Metern und seitlich 60 cm versetzt.  
Die Testperson dribbelt den Ball mit einer Hand durch den Slalom. Verliert sie den Ball, muss sie den Ball holen und an der Stelle, wo sie den Ball verloren hat, das Dribbling wieder aufnehmen.

Beim letzten Malstab darf der Ball mit beiden Händen gehalten werden und zum ersten Malstab des Fussballdribblings getragen werden.

### 6. Fussballdribbling

Der Ball wird mit den Füßen durch die Slalomstangen (Malstäbe) gedribbelt. Verliert die Testperson den Ball, muss sie den Ball holen und an der Stelle, wo sie den Ball verloren hat, das Dribbling wieder aufnehmen. Am Ende des Slaloms muss der Ball wieder ins Balldepot gelegt werden.

### 7. Rolle vw. (16er Matte)

Rolle vw. oder kurz auf den Bauch abliegen und wieder aufstehen.

### 8. Kasten

Bahn doppelt aufstellen, sonst entstehen hier Staus! Das erste Kastenteil überspringen, beim zweiten unten durch, das dritte überspringen und beim vierten Kastenteil unten durch.

### 9. rw laufen

Den Pylone einmal umkreisen und dann rw. bis zur Matte laufen.

### 10. Rolle rw. (16er Matte)

Rolle rw. oder kurz auf den Bauch abliegen und wieder aufstehen.

# Konditions- Koordinationstest

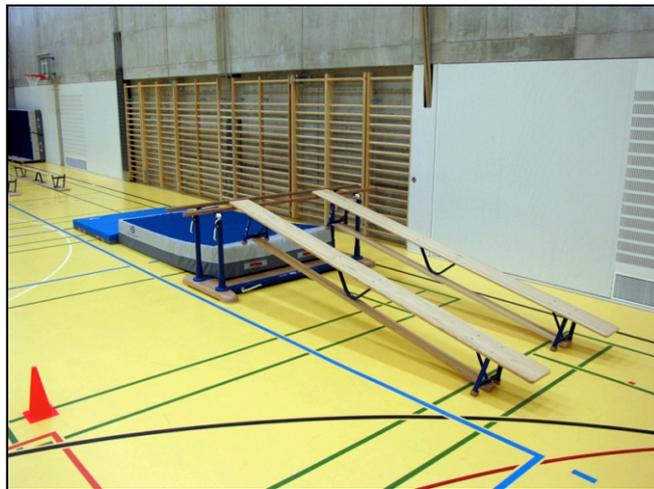
---

## Fotos

1



2



3



# Konditions- Koordinationstest

---

4, 5, 6



7, 8



10



# Konditions- Koordinationstest

---

## Bewertung

Mögliche Bewertung für die Sekundarstufe II

<b>Damen</b>	<b>Herren</b>	<b>Note</b>	
<b>105</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>sehr gut</b>
<b>103</b>	<b>118</b>	<b>5.9</b>	
<b>101</b>	<b>116</b>	<b>5.8</b>	
<b>99</b>	<b>114</b>	<b>5.7</b>	
<b>97</b>	<b>112</b>	<b>5.6</b>	
<b>95</b>	<b>110</b>	<b>5.5</b>	
<b>93</b>	<b>108</b>	<b>5.4</b>	
<b>91</b>	<b>106</b>	<b>5.3</b>	
<b>89</b>	<b>104</b>	<b>5.2</b>	
<b>87</b>	<b>102</b>	<b>5.1</b>	
<b>85</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>gut</b>
<b>83</b>	<b>98</b>	<b>4.9</b>	
<b>81</b>	<b>96</b>	<b>4.8</b>	
<b>79</b>	<b>94</b>	<b>4.7</b>	
<b>77</b>	<b>92</b>	<b>4.6</b>	
<b>75</b>	<b>90</b>	<b>4.5</b>	
<b>73</b>	<b>88</b>	<b>4.4</b>	
<b>71</b>	<b>86</b>	<b>4.3</b>	
<b>69</b>	<b>84</b>	<b>4.2</b>	
<b>67</b>	<b>82</b>	<b>4.1</b>	
<b>65</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>genügend</b>
<b>63</b>	<b>78</b>	<b>3.9</b>	
<b>61</b>	<b>76</b>	<b>3.8</b>	
<b>59</b>	<b>74</b>	<b>3.7</b>	
<b>57</b>	<b>72</b>	<b>3.6</b>	
<b>55</b>	<b>70</b>	<b>3.5</b>	
<b>53</b>	<b>68</b>	<b>3.4</b>	
<b>51</b>	<b>66</b>	<b>3.3</b>	
<b>49</b>	<b>64</b>	<b>3.2</b>	
<b>47</b>	<b>62</b>	<b>3.1</b>	
<b>45</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>ungenügend</b>
<b>43</b>	<b>58</b>	<b>2.9</b>	
<b>41</b>	<b>56</b>	<b>2.8</b>	
<b>39</b>	<b>54</b>	<b>2.7</b>	
<b>37</b>	<b>52</b>	<b>2.6</b>	
<b>35</b>	<b>50</b>	<b>2.5</b>	
<b>33</b>	<b>48</b>	<b>2.4</b>	
<b>31</b>	<b>46</b>	<b>2.3</b>	
<b>29</b>	<b>44</b>	<b>2.2</b>	
<b>27</b>	<b>42</b>	<b>2.1</b>	
<b>25</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	

# Konditions- Koordinationstest

## Kontrollblatt

Name:.....Klasse.....

<b>Kokotest Kontrollblatt</b>		
<b>Absolvierte Runden</b>	<b>Fehler</b>	<b>Total</b>
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
<b>Total</b>		
<b>Note</b>		

Name:.....Klasse.....

<b>Kokotest Kontrollblatt</b>		
<b>Absolvierte Runden</b>	<b>Fehler</b>	<b>Total</b>
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
<b>Total</b>		
<b>Note</b>		

Name:.....Klasse.....

<b>Kokotest Kontrollblatt</b>		
<b>Absolvierte Runden</b>	<b>Fehler</b>	<b>Total</b>
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
<b>Total</b>		
<b>Note</b>		

Name:.....Klasse.....

<b>Kokotest Kontrollblatt</b>		
<b>Absolvierte Runden</b>	<b>Fehler</b>	<b>Total</b>
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
<b>Total</b>		
<b>Note</b>		