

Checkliste motorischer Schulfähigkeit (CMS) von E.J. Kiphard¹

Die folgende Checkliste ist weniger als diagnostisches Instrumentarium für den Schularzt gedacht, sondern vielmehr als eine Bewegungsbestandsaufnahme zur Handhabe in Elternhaus und Kindergarten. So erfüllt die Checkliste eine doppelte Aufgabe: einmal als Schema der Groborientierung für eine spielerische Leistungsüberprüfung; zum zweiten aber als ideales Übungsprogramm, mit dessen Hilfe motorische Schulreife defizite gezielt angegangen und spielerisch aufgeholt werden können.

Kraft, Schnelligkeit und Gewandtheit

- 20 m in 5 Sekunden bzw. 30 m in 7 1/2 Sekunden laufen (4 Meter/Sekunde).
- Aus dem Anlauf 1,50 m weit springen; aus dem Stand 1 m.
- Aus dem Anlauf ein kniehohes Hindernis (eine Schnur von etwa 30 bis 40 cm Höhe) überspringen.
- Im Hochsprung an eine Latte anschlagen: 10 bis 15 cm über Reichhöhe.
- Aus Brusthöhe auf eine Matte niederspringen.
- Schlußhochsprung mit Händeklatschen vor der Landung.
- Standarddrehung mit Drehung um 180 Grad (eine halbe Körperlängsdrehung).
- Mit geschlossenen Füßen über eine Strecke von 10m fortlaufend vorwärtshüpfen.
- Zehnmal im Sekundenrhythmus seitlich über eine Bodenlatte hin- und herspringen.
- Auf jedem Bein 5 Hüpfen rückwärts ausführen.
- 10 m in 10 Sekunden auf dem Vorzugsbein vorwärtshüpfen.
- Auf dem Vorzugsbein eine Schnur von 10 cm Höhe einbeinig überhüpfen.
- Auf dem Zweitbein eine Schnur von 5 cm Höhe überhüpfen.
- In 12 Sekunden 8 exakte Hampelmannsprünge ausführen.
- Aus der Rückenlage durch Herunterschwingen der angehobenen Beine in gerader Richtung zum Stand kommen (seitliches Abstützen der Hände erlaubt).
- Sich ohne Handbenutzung aus dem Stand hinknien und wieder aufstehen.
- Ohne Handbenutzung einen Stuhl über dem Kniestand ersteigen.
- Eine Treppe unter Abwechseln der Füße frei hinabgehen.
- Beim Hinaufgehen zwei Treppenstufen auf einmal nehmen (Nachstellschritt erlaubt).
- Eine Treppe aus kniehohen Kastenteilen (ca. 40 cm hoch) frei hinaufgehen.
- Brusthohen Turnkasten oder andere Hindernisse ohne Hilfe überklettern.
- Ohne Hilfe auf einen Tisch klettern.
- Ohne Hilfe eine Sprossenwand hinauf- und wieder hinunterklettern.
- An Sprossenwand oder Reckstange 10 Sekunden lang frei hängen.

Gleichgewicht

- Aus 30 cm Höhe zum sicheren Zehenstand (Fußballenstand) niederspringen.
- Mit geschlossenen Füßen im Zehenstand mit erhobenen Fersen 10 Sekunden verharren.
- Desgleichen in tiefer Hocke, Arme in Seithalte.
- Auf einem Bein aus 20 cm Höhe einbeinig zur sicheren Landung auf dem gleichen Bein herabhüpfen.
- Mit herabhängenden Armen 10 Sekunden lang auf einem Bein stehen (soll rechts und links gekonnt werden).
- Fuß hinter Fuß (Zehen an Ferse) mit angelegten Armen und geschlossenen Augen 10 Sekunden stehen.
- Fuß-vor-Fußgang (Zehen an Ferse) vorwärts und rückwärts über 2 m.
- Entlang einem 10 m langen und 2 cm breiten Streifen ohne Abweichung vorwärtsgehen.
- Über eine 3 m lange und 5 cm breite Latte ohne Bodenberührung vorwärtsgehen.
- Über eine 3 m lange und 10 cm breite Latte rückwärtsgehen.
- Mit deutlich erhobenem Fußballen auf den Fersen 5 m vorwärts und 2 m rückwärts gehen.
- Über eine am Boden liegende Leiter auf 5 Sprossen frei vorwärtsgehen. Desgleichen 10 Sprossen auf allen vieren.
- Eine horizontal gespannte Schnur ohne Berührung übersteigen: Höhe 10 cm tiefer als Schrittlänge.
- Über Stuhl- oder Tischlücke steigen:- Abstand 30 cm.
- Mit geschlossenen Augen am Ort zehnmal von einem Bein in schnellem Wechsel auf das andere

¹ entnommen: E.J.Kiphard: Motopädagogik. Dortmund ³87. S.37f.

hüpfen.

- Mit einem begrenzten Anlauf von 1 1/2 m mit einem Roller eine 5 m lange und 50 cm breite Gasse stehend durchfahren. (Kindern ohne Rollererfahrung soll selbstverständlich, eine intensive Übungszeit zur Verfügung stehen.)

Werfen und Fangen

- Schlagballweitwurf: Jungen 10 m; Mädchen 5 m.
- Schlagballzielwurf auf kopfhohe Zielscheibe (25 x 25 cm). Abstand 1 1/2 m.
- Schlagballzielwurf durch kopfhoch aufgehängten Reifen Durchmesser 1 m, Abstand 3 m.
- Schlagballzielwurf in liegenden Reifen, Abstand 2 m.
- Fußballzielstoß auf ein 1 m breites Tor, Abstand 3 m.
- Einen Luftballon (Umfang 55 cm) mit einem Lineal zehnmal fortlaufend in der Luft hochschlagen (rechts und links üben).
- Gymnastikball mit einem beidhändig gefaßten Stab gezielt vom Boden wegschlagen.
- Einen Ball dreimal nacheinander gegen den Boden prellen.
- Einen aus 2 m Abstand in Brusthöhe zugeprellten Ball sicher auffangen.
- Den Ball selbst leicht gegen die Wand werfen und nach dem Auftreffen auf dem Boden fangen, Abstand 2 m.
- Desgleichen aus 1 m Abstand ohne Bodenberührung direkt fangen.
- Den Ball etwa 1/2 bis 1 m hochwerfen und wieder fangen.
- Reflektionsstarken Hartgummiball aus Brusthöhe fallen lassen und nach dem Zurückprellen vom Boden auffangen.

Hand- und Fingergeschick

- Die erhobenen Hände im Handgelenk während 5 Sekunden zehnmal flott hin- und herdrehen (Fähnchen auf dem Turm).
- 12 Spielkarten ausgeben und an den vier Ecken eines Papierbogens ablegen.
- 2 Spielkarten dachförmig gegeneinanderlegen.
- 1 m Bindfaden in 30 Sekunden von einer Spule ab- und wieder aufwickeln.
- Eine Schnur um einen Bleistift oder Stab knoten.
- Geometrische Figuren (Kreis und Viereck) grob ausschneiden.
- Gezielte Hammerschläge auf Holzpflöck oder großen Nagel ausführen.
- Geduldspiel: 2 Mäuse (Kugeln) ins Loch schütteln.
- In 20 Sekunden 10 Rosinen einzeln in eine Flasche tun.
- Labyrinth (Linienabstand 1 cm) mit Filzstift nachfahren.
- 10 Druckbuchstaben in einer Minute grob abzeichnen.
- Aus dem Gedächtnis ein Gesicht mit Augen, Nase und Mund zeichnen.
- Aus dem Gedächtnis menschliche Gestalt mit Kopf, Rumpf, Armen, Beinen, Händen und Füßen zeichnen.
- Randvoll gefüllten Becher ohne Verschütten 5 m weit tragen.
- Wasser aus Becher oder Kanne in Schnapsgläser umfüllen.
- Zucker mit Löffel dreimal in ein anderes Gefäß geben.
- Brotscheibe selbst bestreichen.
- Mit Hilfe von Gabel und Messer ein Stück Brot abschneiden.