

1. EINBEINSTAND

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Das statische Gleichgewicht wird bei geschlossenen Augen überprüft.
Material	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">1 x</div>  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Stoppuhr mit Dualmessfunktion oder 2 Stoppuhren müssen verwendet werden.
Test ausführendes Bein	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ausführung erfolgt nur mit dem „bevorzugten“ Standbein. (Hilfe: „Stelle dir vor, ein Fußball liegt vor deinen Füßen. Zeige mir mal bitte, wie du den Ball mit einem Fuß wegstossen kannst.“)
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Der Testleiter macht den Test für alle Testpersonen zu Beginn einmal vor, anschließend erfolgt ein Probeversuch für alle Testpersonen (ca. 5–10 sec.). • Der Test wird ohne Schuhe auf festem Untergrund durchgeführt (keine Matte). • Es werden immer zwei Testpersonen gleichzeitig getestet. • Es wird nur ein Wertungsversuch durchgeführt → nur wenn dieser < 5 sec., erfolgt ein zweiter Versuch.
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zeitdauer wird in sec. ohne Nachkommastelle aufgenommen (z. B. 19 sec.), bis maximal 60 sec.!
Durchführung (mit GESCHLOSSENEN Augen) 	<p>Anweisung: „Versucht, so lange wie möglich [max. 60 sec.] mit geschlossenen Augen auf einem Bein ruhig zu stehen. Ihr dürft euren Oberkörper zum „Ausbalancieren“ bewegen. Aber ihr dürft nicht die Hände von der Hüfte lösen, hüpfen oder die Position eurer Beine verändern.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwischen beiden Testpersonen muss mindestens 1 m Abstand sein. • Positionierung: frontal mit Blick geradeaus zum Tester (= Aufmerksamkeitsfokus), parallele hüftbreite Stellung der Beine, Zehen und Knie zeigen nach vorn • (a) Stützen der Hände in die Hüfte • (b) Lösen des Spielbeins vom Boden bis eine Beugung zwischen 60–90° im Hüftgelenk und ca. 90° im Kniegelenk realisiert wurden • Das Standbein ist leicht gebeugt! • (c) Schließen der Augen auf Kommando des Testers
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> • Der Test wird nach 60 sec. abgebrochen (= bestmögliches Ergebnis). • Bodenberührung des Spielbeins, Versetzen des Standbeins (z. B. Hüpfen, Tippeln) • Lösen der Hände von der Hüfte • Öffnen der Augen