

Konzept zur Durchführbarkeit der motorischen Untersuchungen InCHECK'D und ReCHECK'D

Aktualisierte Fassung vom 02.02.2023

(In der Folge wird zur besseren Lesbarkeit für die sportmotorischen Untersuchungen InCHECK'D und ReCHECK'D nur der InCHECK'D benannt)

Stufenplan zur Durchführbarkeit

Die Durchführbarkeit des InCHECK'D richtet sich nach einem **Stufenplan** und dem darin vorgesehenen jeweiligen **Konzept zur corona-gerechten Durchführung des InCHECK'D**.

Die Konzepte zur corona-gerechten Durchführung werden in Abstimmung mit dem Gesundheitsamt, der Schulaufsicht und dem Amt für Schule und Bildung erstellt und kommen erst nach deren Freigabe zum Tragen.

Die Konzepte zur corona-gerechten Durchführung des InCHECK'D gehen dabei weit über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus.

Der Stufenplan sieht dabei folgendes vor.

Stufe 0:

Keine Pandemie bzw. Pandemie ohne Gefährdungslage:

„Normaler“ InCHECK'D

Stufe 1:

Pandemie mit geringer Gefährdungslage:

„Normaler“ InCHECK'D mit Hygiene- und Schutzkonzept

([Coronagerechter InCHECK'D S1](#))

Stufe 2:

Pandemie mit erhöhter Gefährdungslage:

Reduzierter InCHECK'D mit Hygiene- und Schutzkonzept

([Coronagerechter InCHECK'D S2](#))

Stufe 3:

Pandemie mit sehr hoher Gefährdungslage bzw. Pandemielage mit Lockdown:

Kein InCHECK'D

Die Durchführbarkeit des InCHECK'D wird fortlaufend gemeinsam mit dem Gesundheitsamt, der Schulaufsicht und dem Amt für Schule und Bildung geprüft.

Konzept zur corona-gerechten Durchführung des InCHECK'D

Stufe 1

Corona-gerechter InCHECK'D S1

Einleitung

Aufgrund der aktuellen Situation im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie, findet die Durchführung des sportmotorischen Tests InCHECK'D unter veränderten Bedingungen statt. Die Übungen sowie Wiegen und Messen werden unter Einführung und Beachtung von Hygienevorgaben durchgeführt. Die Hygienevorgaben werden die Kinder bei der Ausführung der Übungen nicht beeinträchtigen.

Generell ist geplant den corona-gerechten InCHECK'D in den Schulsporthallen durchzuführen. Hier wird berücksichtigt, ob die Sporthallen der Schulen für die Durchführung geeignet sind.

Die wichtigsten Prinzipien des Konzeptes zur corona-gerechten Durchführung des InCHECK´D sind Abstand, Hygiene, Maske, Rückverfolgung, homogene Gruppen, immunisierte Tester*innen.

Tester*innen

Alle Tester*innen sind vollständig geimpft oder genesen.

Alle Tester*innen verpflichten sich darüber hinaus zweimal pro Woche, mindestens jedoch einmal pro Woche (abhängig von den Testtagen der Tester*innen) einen Selbst- oder Schnelltest vorzunehmen.

Mund-Nasen-Schutz (Maske)

Für die Erklärung der einzelnen Übungen tragen die Tester*innen für eine bessere Verständlichkeit keinen Mund-Nasen-Schutz (Maske), halten aber ausreichenden Abstand zu den Kindern.

Bei der Durchführung der Übungen tragen die Tester*innen Masken.

Die Kinder tragen während der Wartezeiten einen Mund-Nasen-Schutz. Bei der Durchführung der Übungen tragen die Kinder keinen Mund-Nasen-Schutz. Die Kinder dürfen, wenn sie wollen, den Mund-Nasen-Schutz auch bei den Übungen tragen.

Klassen- und Gruppengröße

Es ist geplant den InCHECK´D im jeweiligen Klassenverband durchzuführen. Die Klassengrößen liegen in den Grundschulen (Regelschulen) bei 18 bis maximal 30 Kindern. Der InCHECK´D wird in drei Testgruppen parallel durchgeführt. Eine Testgruppe hat demnach 6 bis maximal 10 Kinder. Der Testaufbau und die Testdurchführung sind so konzipiert, dass die Gruppen ausreichend Abstand zueinander halten. Die Testgruppen wechseln die Stationen (Übungen) gemeinsam mit den Tester*innen. Die Tester*innen achten auf einen ausreichenden Abstand und darauf, dass sich die Gruppen nicht vermischen. Beim Stationswechsel tragen alle eine Maske.

Homogene Gruppen

Die Klasse wird in drei Gruppen unterteilt. Bei Bedarf geschieht dies nicht nach dem Zufallsprinzip, sondern die Kinder werden analog zur Sitzverteilung in der Klasse von den Lehrer*innen in drei Gruppen eingeteilt.

Zeitrahmen

Für den InCHECK´D sind wie bei der Regeldurchführung 2 Stunden angesetzt.

Aufbau

Beim Aufbau der oben genannten Übungen sollen die Abstände zwischen den einzelnen Stationen vergrößert und entzerrt werden und somit Überschneidungen bzw. Kontakte zwischen den getesteten Gruppen vermieden werden.

Begrüßung

Bei der Begrüßung setzen sich die Kinder in den o.g. „homogenen“ Gruppen in angemessenem Abstand entlang der Längslinie und der zwei Seitenlinien des Volleyballfeldes hin und tragen zusätzlich eine Maske. Die Tester*innen tragen auch eine Maske. Lediglich die Teamleitung kann zur besseren Verständlichkeit auf die Maske hier verzichten. Die Kinder erhalten zu Beginn Nummernleibchen. Die „Nummerierung“ der Kinder ist aus organisatorischen Gründen notwendig und soll, wie vor Corona, wieder mit Leibchen erfolgen. Dies ist für den 6-min-Lauf notwendig. Die Leibchen können nicht nach jedem Testdurchgang gewaschen werden. Eine Infektion über Leibchen ist aber sehr unwahrscheinlich bzw. zu vernachlässigen.

Übungen

10-Meter Sprint

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung wird die Maske abgenommen. Jedes Kind wird sich beim Anstellen für den zweiten Durchlauf an seinen vorherigen Platz zurücksetzen und sich nicht wie üblich hintenanstellen. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Die Tester*innen stehen an der Ziellinie und haben dadurch „automatisch“ einen ausreichenden Abstand.

Ball-Beine-Wand

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung wird die Maske abgenommen. Die Hände aller Kinder werden vor der Erklärung der Übung mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion). Dann erklären die Tester*innen die Übung. Damit ist die Einwirkzeit sichergestellt. Eine Desinfektion des Balles ist somit nicht notwendig. Nach dem ersten Durchgang setzt sich das Kind auf seinen vorherigen Platz (nicht wie früher üblich hintenanstellen). Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Die Hände aller Kinder werden vor dem zweiten Durchgang erneut mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion).

Hindernislauf

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung wird die Maske abgenommen. Die Hände aller Kinder werden vor der Erklärung der Übung mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion). Dann erklären die Tester*innen die Übung. Damit ist die Einwirkzeit sichergestellt. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist.

Medizinballstoßen

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung wird die Maske abgenommen. Die Hände aller Kinder werden vor der Erklärung der Übung mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion). Dann erklären die Tester*innen die Übung. Damit ist die Einwirkzeit sichergestellt. Eine Desinfektion des Medizinballes ist somit nicht mehr notwendig. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Der Medizinball wird nach dem Stoß von den Tester*innen mit dem Fuß zurückgerollt.

Standweitsprung

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung wird die Maske abgenommen. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Die Tester*innen müssen hier beim Messen eine Maske tragen und einen bestmöglichen Abstand einhalten. Die Kinder sollen zum Messen nach vorne blicken. Da an den Fersen gemessen wird, die Kinder stehen und die Tester*innen knien, ist so ein ausreichender Abstand von Gesicht zu Gesicht gegeben.

Sit-ups

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Das übungsausführende Kind wird von einem anderen Kind an den Füßen festgehalten. Das übungsausführende Kind muss keine Maske tragen, das festhaltende Kind trägt eine Maske. Das festhaltende Kind desinfiziert sich danach die Hände.

Diese Übung kann optional bei Bedenken der Schule weggelassen werden.

Rumpftiefbeuge

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Bei der Testdurchführung tragen sowohl Tester*innen als auch Kinder eine Maske.

6-Minuten-Lauf

Der 6-Minutenlauf wird in zwei halben Klassengrößen nacheinander durchgeführt. Es sind demnach nur 8 – 15 Kinder in Halle. Die Kinder dürfen ohne Maske laufen. Die Halle soll während der Läufe und während der gesamten InCHECK'D-Durchführung bestmöglich gelüftet werden.

Messen und Wiegen

Im Regelfall fand das Messen und Wiegen im Vorraum statt. Dieser ist oft sehr klein. Zu Beginn waren im Regelfall zwei Gruppen im Vorraum. In der Corona-gerechten Durchführung wird nur eine Gruppe im Vorraum sein. Die Testleitung kann bei großen Hallen entscheiden das Messen und Wiegen innerhalb der Halle durchzuführen. Beim Warten der Kinder wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für das Messen und Wiegen wird die Maske **nicht** abgenommen. Das nächste Kind beginnt erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist.

Abschluss

Ein wichtiger Bestandteil des InCHECK 'D im Regelfall waren immer ein gemeinsamer Beginn und eine gemeinsame Verabschiedung.

Wie bei der Begrüßung setzen sich die Kinder in angemessenem Abstand und mit Maske auf die Linien des Volleyballfeldes und werden von den Tester*innen verabschiedet. Dabei erhalten die Kinder Informationen zum Versand der Auswertungen und zu möglichen Folgemaßnahmen. Die Kinder gehen mit den Lehrer*innen zurück in ihre Klassenräume.

Die Durchführung der Übungen erfolgt in Abstimmung mit dem jeweiligen Lehrpersonal vor Ort, so dass es vereinzelt auch zu veränderten bzw. zu schärferen Maßnahmen bei der Durchführung kommen kann.

Konzept zur corona-gerechten Durchführung des InCHECK´D

Stufe 2

Corona-gerechter InCHECK´D S2

Einleitung

Aufgrund der aktuellen Situation im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie, findet die Durchführung des sportmotorischen Tests InCHECK´D unter veränderten Bedingungen statt. Drei Übungen (6-Minuten-Lauf, Rumpftiefbeuge, Sit-ups) entfallen, da die in Stufe 2 vorgesehenen Maßnahmen mit diesen Übungen nicht eingehalten werden können. Die anderen fünf Übungen sowie Wiegen und Messen können unter Einführung und Beachtung von strengen Hygienevorgaben durchgeführt werden. Die Hygienevorgaben werden die Kinder bei der Ausführung der Übungen nicht beeinträchtigen.

Generell ist geplant den corona-gerechten InCHECK´D in den Schulsporthallen durchzuführen. Hier wird berücksichtigt, ob die Sporthallen der Schulen für die Durchführung geeignet sind (z.B. Belüftung der Sporthallen). Alternativen s. unten. Die wichtigsten Prinzipien des Konzeptes zur corona-gerechten Durchführung des InCHECK´D sind Abstand, Hygiene, Maske, Rückverfolgung, homogene Gruppen, immunisierte Tester*innen.

Tester*innen

Alle Tester*innen sind vollständig geimpft oder genesen (2G). Vor Betreten der Schule müssen die Tester*innen der Schulleitung oder deren Vertretung 2G vorzeigen.

Alle Tester*innen verpflichten sich darüber hinaus einen tagesaktuellen Selbst- oder Schnelltest vorzunehmen.

Alle Tester*innen tragen eine FFP2-Maske

Mund-Nasen-Schutz (Maske)

Die Tester*innen und Controller*innen tragen während der gesamten InCHECK´D-Durchführung einen Mund-Nasen-Schutz (Maske).

Überdies sollten genügend Masken zum Tausch für die Tester*innen und Controller*innen existieren. Bei Durchfeuchtung müssen die Masken gewechselt werden.

Die Kinder tragen während der Wartezeiten einen Mund-Nasen-Schutz. Bei der Durchführung der Übungen müssen die Kinder keinen Mund-Nasen-Schutz tragen. Die Kinder dürfen, wenn sie wollen, den Mund-Nasen-Schutz auch bei den Übungen tragen.

Klassen- und Gruppengröße

Es ist geplant den InCHECK´D im jeweiligen Klassenverband durchzuführen. Die Klassengrößen liegen in den Grundschulen (Regelschulen) bei 18 bis maximal 30 Kindern. Der InCHECK´D wird in drei Testgruppen parallel durchgeführt. Eine Testgruppe hat demnach 6 bis maximal 10 Kinder. Der Testaufbau und die Testdurchführung sind so konzipiert, dass die Gruppen ausreichend Abstand zueinander halten. Die Testgruppen wechseln die Stationen (Übungen) gemeinsam mit den Tester*innen. Die Tester*innen achten auf einen ausreichenden Abstand und darauf, dass sich die Gruppen nicht vermischen. Beim Stationswechsel tragen alle eine Maske.

Homogene Gruppen

Die Klasse wird in drei Gruppen unterteilt. Bei Bedarf geschieht dies nicht nach dem Zufallsprinzip, sondern die Kinder werden analog zur Sitzverteilung in der Klasse von den Lehrer*innen in drei Gruppen eingeteilt.

Zeitraumen

Für den InCHECK'D sind wie bei der Regeldurchführung 2 Stunden angesetzt. Durch den Wegfall von drei Übungen, ergibt sich dabei mehr Zeit für geordnete Stationswechsel, Desinfektionsmaßnahmen und eine corona-gerechte Durchführung.

Aufbau

Durch den Ausfall der oben genannten Übungen besteht zudem die Möglichkeit, die Abstände zwischen den einzelnen Stationen etwas zu vergrößern und somit Überschneidungen bzw. Kontakte zwischen den getesteten Gruppen zu vermeiden. Es soll bei allen Übungen eine Bank zum Einsatz kommen. Die Bänke können zu Übungen verstellt werden.

Begrüßung

Bei der Begrüßung setzen sich die Kinder in den o.g. „homogenen“ Gruppen in angemessenem Abstand entlang der Längslinie und der zwei Seitenlinien des Volleyballfeldes hin und tragen zusätzlich eine Maske. Die Tester*innen tragen auch eine Maske.

Auf die Verteilung von Nummern-Leibchen wird verzichtet, stattdessen erhalten die Kinder zu Beginn mit Nummern versehene Etiketten, welche nach der Benutzung entsorgt werden. Die Nummerierung ist aus organisatorischen Gründen notwendig.

Alternative, wenn durch Schule umsetzbar:

Versetzter Beginn

Wenn drei erfahrene Tester*innen beim InCHECK'D testen, ist es sinnvoll und umsetzbar, dass die Schulen bereits im Klassenraum eine Einteilung der drei Gruppen vornehmen (nach Sitzordnung in der Klasse) und die Kinder der Gruppen zeitlich versetzt (ca. 5 Minuten) zur Sporthalle kommen (bzw. von Tester*innen abgeholt werden). So sind zur Begrüßung und Erklärung nur 6 – 10 Kinder in der Sporthalle.

Die Begrüßung/Erklärung zu Beginn sollte aber nicht von neuen Tester*innen durchgeführt werden.

Eine Verabschiedung sollte von allen Tester*innen (auch neuen) durchführbar sein.

Übungen

10-Meter Sprint

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung darf die Maske abgelegt werden. Jedes Kind wird sich beim Anstellen für den zweiten Durchlauf an seinen vorherigen Platz zurücksetzen und sich nicht wie üblich hinten anstellen. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Die Tester*innen stehen an der Ziellinie und haben dadurch „automatisch“ einen ausreichenden Abstand. Dennoch tragen die Tester*innen durchgehend eine Maske. *Zusätzlich und nach Bedarf kann die Bank mit einem Flächendesinfektionstuch vor jedem Gruppenwechsel desinfiziert werden.*

Ball-Beine-Wand

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung darf die Maske

abgenommen werden. Die Hände aller Kinder werden vor der Erklärung der Übung mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion). Dann erklären die Tester*innen die Übung. Damit ist die Einwirkzeit sichergestellt. Eine Desinfektion des Balles ist nicht notwendig. Nach dem ersten Durchgang setzt sich das Kind auf seinen vorherigen Platz (nicht wie früher üblich hintenanstellen). Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Die Hände aller Kinder werden vor dem zweiten Durchgang erneut mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion).

Zusätzlich und nach Bedarf kann die Bank mit einem Flächendesinfektionstuch vor jedem Gruppenwechsel desinfiziert werden.

Zusätzlich und nach Bedarf kann der Ball mit einem Flächendesinfektionstuch vor jedem Gruppenwechsel desinfiziert werden und nach besonderem Anlass (z.B. Kind hustet auf den Ball).

Hindernislauf

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung darf die Maske abgenommen werden. Die Hände aller Kinder werden vor der Erklärung der Übung mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion). Dann erklären die Tester*innen die Übung. Damit ist die Einwirkzeit sichergestellt. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist.

Zusätzlich und nach Bedarf kann die Bank mit einem Flächendesinfektionstuch vor jedem Gruppenwechsel desinfiziert werden.

Medizinballstoßen

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung darf die Maske abgenommen werden. Die Hände aller Kinder werden vor der Erklärung der Übung mit einer Sprühflasche von den Tester*innen desinfiziert (Handdesinfektion). Dann erklären die Tester*innen die Übung. Damit ist die Einwirkzeit sichergestellt. Eine Desinfektion des Medizinballes ist nicht mehr notwendig. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Der Medizinball wird nach dem Stoß von den Tester*innen mit dem Fuß zurückgerollt.

Zusätzlich und nach Bedarf kann die Bank mit einem Flächendesinfektionstuch vor jedem Gruppenwechsel desinfiziert werden.

Zusätzlich und nach Bedarf kann der Ball mit einem Flächendesinfektionstuch vor jedem Gruppenwechsel desinfiziert werden und nach besonderem Anlass (z.B. Kind hustet auf den Ball).

Standweitsprung

Beim Warten der Kinder auf den Start der Übung wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für die Durchführung der Übung darf die Maske abgenommen werden. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist. Die Tester*innen müssen hier beim Messen eine Maske tragen und einen bestmöglichen Abstand einhalten. Die Kinder sollen zum Messen nach vorne blicken. Da an den Fersen gemessen wird, die Kinder stehen und die Tester*innen knien, ist so ein ausreichender Abstand von Gesicht zu Gesicht gegeben.

Zusätzlich und nach Bedarf kann die Bank mit einem Flächendesinfektionstuch vor jedem Gruppenwechsel desinfiziert werden.

Messen und Wiegen

Im Regelfall fand das Messen und Wiegen im Vorraum statt. Dieser ist oft sehr klein. Zu Beginn waren im Regelfall zwei Gruppen im Vorraum. In der Corona-gerechten Durchführung wird nur eine Gruppe im Vorraum sein. Die Testleitung kann bei großen Hallen entscheiden das Messen und Wiegen innerhalb der Halle durchzuführen. Beim Warten der Kinder wird ein angemessener Abstand gehalten und eine Maske getragen. Für das Messen und Wiegen wird die Maske **nicht** abgenommen. Das nächste Kind beginnt erst, wenn das vorherige Kind an seinen Platz zurückgekehrt ist.

Abschluss

Ein wichtiger Bestandteil des InCHECK´D im Regelfall waren immer ein gemeinsamer Beginn und eine gemeinsame Verabschiedung.

Wie bei der Begrüßung setzen sich die Kinder in angemessenem Abstand und mit Maske auf die Linien des Volleyballfeldes und werden von den Tester*innen verabschiedet. Dabei erhalten die Kinder Informationen zum Versand der Auswertungen und zu möglichen Folgemaßnahmen. Die Kinder gehen mit den Lehrer*innen zurück in ihre Klassenräume.

Die Durchführung der Übungen erfolgt in Abstimmung mit den Schulen und dem jeweiligen Lehrpersonal vor Ort, so dass es vereinzelt auch zu veränderten bzw. zu schärferen Maßnahmen bei der Durchführung kommen kann.

Alternative, wenn durch Schule umsetzbar:

Versetztes Ende

Ein versetzter Beginn führt in der Regel zu einem versetzten Ende. Ein versetztes Ende kann von den Organisatoren des Sportamtes aber auch bei gleichzeitigem Beginn eingeplant werden. So könnte sichergestellt werden, dass zur Verabschiedung immer nur die Kleingruppen zusammenkommen. Die Umkleidesituation wird damit entlastet und der Rückweg zur Klasse.

Schulsporthallen

Der InCHECK´D soll wie oben beschrieben durchgeführt werden. Fast alle Hallen sind hierfür freigegeben. Alternative Durchführungsmöglichkeiten, wie Durchführung des sportmotorischen Tests InCHECK´D in anderen „externen“ Sporthallen des Sportamtes, sind dennoch denkbar, wenn z.B. Schulen nicht über die notwendigen Rahmenbedingungen verfügen (z.B. Hallen).

Erstellt im September 2020 durch das Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf in Abstimmung mit dem Gesundheitsamt und dem Amt für Schule und Bildung der Landeshauptstadt Düsseldorf sowie der Schulaufsicht, zuletzt **aktualisiert am 02.02.2023** (Vierte Fassung).