

Persönliches Messprotokoll

Pretest-Retest-Bogen für die Lernenden · Unterrichtsvorhaben Dehnen

© 2026 Sportunterricht.eu · Straight Edge Media — Nutzung im nicht-kommerziellen schulischen Kontext frei, sofern die Quelle genannt wird. Weitergabe und Verkauf nicht gestattet.

Ein Bogen pro Person für das gesamte Vorhaben. Er begleitet die Lerngruppe durch alle sechs Stunden und ist am Ende die Datengrundlage für die Auswertung.

Messprotokoll Beweglichkeit · Name: _____ · Messpartner (bleibt gleich!): _____					
Bedingungen	Schuhe: ☐ ohne ☐ mit · Aufwärmen: immer 5 min Laufen + Mobilisation · Testpartner und Reihenfolge bleiben über alle Stunden gleich				
Stunde	Rumpfbeuge n Pretest (cm)	Rumpfbeuge n Retest (cm)	Differenz Retest – Pretest	Thomas-Test Pre → Post (0/1/2)	Größer als mein Messfehler?
① Messfehler zweimal ohne Dehnen	1. Messung _____ cm	2. Messung _____ cm	Mein persönlicher Messfehler = Unterschied zwischen beiden Messungen = _____ cm Diesen Wert für den Rest des Vorhabens merken – er ist die Messlatte für alles Weitere.		
② Statisch-passiv	_____	_____	_____	____ → ____	☐ ja ☐ nein
③ Statisch-aktiv	_____	_____	_____	____ → ____	☐ ja ☐ nein
④ Dynamisch	_____	_____	_____	____ → ____	☐ ja ☐ nein
⑤ CHRS	_____	_____	_____	____ → ____	☐ ja ☐ nein

Auswertung - in der Abschlusssunde auszufüllen	
Welche Methode hat bei <i>mir</i> am meisten bewirkt?	
War der Unterschied größer als mein Messfehler?	
Was könnte meine Ergebnisse verfälscht haben? (mindestens zwei Punkte)	
Was kann ich aus meinen Daten <i>nicht</i> schließen?	
Meine wichtigste Erkenntnis aus dem Vorhaben	

Die letzten beiden Zeilen sind das eigentliche Lernprodukt. Sie zwingen zur Selbstkritik – unabhängig davon, ob die Messwerte „schön“ ausgefallen sind. Wer hier schreibt „Ich kann nicht sagen, ob die Methode wirklich besser ist, weil ich nur einmal gemessen habe und niemand ohne Dehnen verglichen hat“, hat das zentrale Ziel des Vorhabens erreicht.

Empfehlung: eine Kontrollgruppe einrichten. In jeder Methodenstunde dehnt ein kleiner Teil der Lerngruppe *nicht*, macht aber Pretest und Retest mit. Wenn deren Werte sich ebenfalls verbessern – was regelmäßig passiert –, ist das die überzeugendste Lektion des gesamten Vorhabens: Ein Teil der scheinbaren Wirkung ist schlicht Aufwärmeeffekt, Gewöhnung an den Test und Motivation. Die Rolle sollte rotieren, damit niemand dauerhaft vom Dehnen ausgeschlossen ist.