

Sportmotorische Eignungsüberprüfung für Schulen mit sportlichem Schwerpunkt

Übungsbeschreibung

20 m Sprint

Testbeschreibung:

Du sollst eine Strecke von 20m möglichst schnell durchlaufen. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet. Starte in der Hochstartposition!

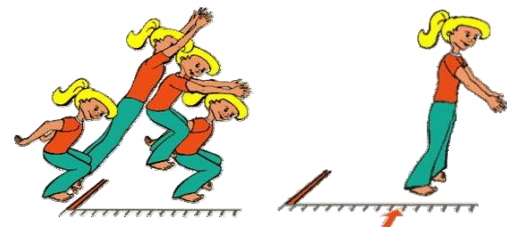


Standweitsprung

Testbeschreibung:

Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand so weit wie möglich springen. Lande beidbeinig auf der Matte (sonst ist der Versuch ungültig)!

Du hast 3 Versuche, der beste wird gewertet. Achte darauf, dass du mit den Armen Schwung holst und bei der Landung nicht nach hinten fällst/greifst/steigst!



Bumeranglauf



Testbeschreibung:

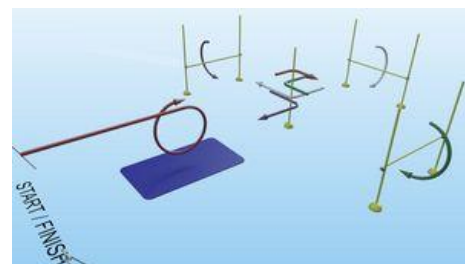
Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange, Sprung über die 1.Hürde und Durchrutschen unter dieser Hürde, wieder um die Mittelstange und über/unter die 2.Hürde, nochmals um die Mittelstange und über/unter die 3.Hürde, ein letztes Mal um die Mittelstange und so schnell wie möglich über die Ziellinie.

Du hast 2 Wertungsversuche, der bessere Versuch wird gewertet.

Ein Lauf ist ungültig, wenn:

... die Rolle vorwärts nicht gemacht wird, die Mittelstange nicht umlaufen wird, die Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Tipp: Ziehe dir eine lange Hose an, dann kannst du besser unter der Hürde durchrutschen!



Einbeiniger Schwebestand

Testbeschreibung:

Versuche mit **einem Fuß** so lange wie möglich (max. 25 Sekunden pro Bein) auf einer Balancierschiene (3 cm breit) zu balancieren. Das freie Bein darf dabei weder den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein berühren. Deine Arme stütze in der Hüfte!

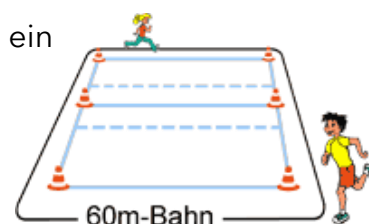


8-min-Lauf

Testbeschreibung:

Du sollst innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden um ein Volleyballfeld laufen.

Tipp: Beginne nicht zu schnell und laufe ein gleichmäßiges Tempo, so dass du durchlaufen kannst ohne eine Pause zu machen (zumindest weitergehen)!



Wechselsprünge

Testbeschreibung:

Du stehst **seitlich** zu einer 15 cm hohen Hürde und **überspringst** diese so oft wie möglich in 30 Sekunden beidbeinig.

Tipp: Achte jeweils auf eine beidbeinige Landung!



Werfen und Fangen

Testbeschreibung:

Du stehst in **Schrittstellung** 2 m gegenüber einer Wand, **wirfst** einen **Handball** innerhalb von **30 Sekunden** so oft wie möglich **einarmig** gegen die **Wand** und versucht diesen wieder sicher **ohne Bodenkontakt** zu **fangen**.



Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten, oben – siehe Bild).

Stangenklettern

Testbeschreibung:

Du sollst eine 5 m hohe Kletterstange so oft wie möglich (max. 4mal) **rauf- und runterklettern**. Es darf nach jedem Mal der Boden **kurz** berührt werden (1-2 sec), um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn du bis ganz nach oben geklettert bist. Eine Pause ist nicht erlaubt. Die **Markierungen** müssen mit **beiden Händen** berührt werden.

