

Eignungstest Sportklasse

Die Ablegung des Eignungstests ist eine grundlegende Bedingung zur Aufnahme in die Sportklasse. Geprüft werden dabei sportmotorische Fähigkeiten.

1. 20 m – Sprint (1 Probeversuch / 2 Wertungsdurchgänge):

Beschreibung:

Aus der Hochstartstellung (vordere Fußspitze hinter der Startlinie) ist eine 20 m lange Strecke so schnell als möglich zu durchlaufen. Der Start erfolgt ohne Kommando, die Zeitnehmung beginnt mit dem ersten Bodenkontakt.

Wertung: Der schnellste Lauf wird gewertet (z.B.: 4,43 Sekunden)



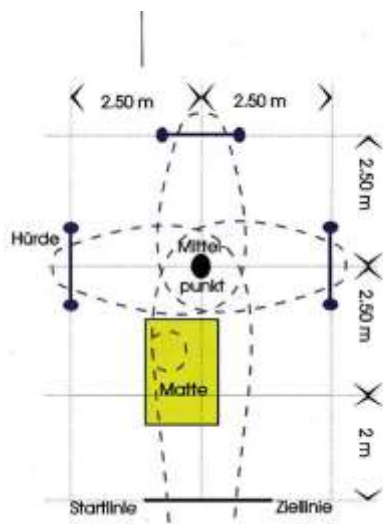
2. Kasten - Bumerang – Lauf

(1 Probeversuch / 2 Wertungsdurchgänge):

Beschreibung:

Der / die Schüler/in hat in einer bestimmten Reihenfolge vorgegebene Hindernisse so schnell wie möglich zu überwinden (siehe Skizze).

Wertung: Der schnellste Lauf wird gewertet (z.B.: 17,6 Sekunden)



3. Standweitsprung (1 Probeversuch | 3 Wertungssprünge):

Beschreibung:

Der / die Schüler/in steht in einem hüftbreiten Stand. Füße parallel, Fußspitzen hinter der Absprunglinie. Nach leichtem Senken des Körperschwerpunktes und Schwungholen mit beiden Armen springt er / sie so weit wie möglich nach vorne.

Die Landung erfolgt möglichst beidbeinig.
Die Übung wird mit Turnschuhen durchgeführt.
Absprung und Landung erfolgen von bzw. auf dem Turnsaalboden.
Gemessen wird dabei der Abstand zwischen Absprunglinie und Fersenabdruck des hinteren Fußes.
Beim Zurückfallen des Körpers ist der Versuch ungültig.

Wertung: Der weiteste Sprung wird gewertet (z.B.: 162 cm)



4. Stern-Farb-Lauf (2 Wertungsdurchgänge):

Beschreibung:

Der / die Schüler/in hat in einer selbst vorgegeben Reihenfolge Jonglierbälle bzw. Jongliersäckchen, welche auf Markierungshüten liegen, so rasch als möglich zu holen und diese in eine „Zielbox“ zu geben. Dabei zieht der Schüler / die Schülerin bei jedem Lauf eine neue Karte, welche die Farbe des zu holenden Objekts vorgibt.



Gemessen wird die Zeit vom ersten Start bis zum letzten Objekt in der „Zielbox“.
Es werden dabei drei verschiedene Farben eingesetzt. Insgesamt sind drei mal drei Objekte zum Holen.

Wertung: Der schnellste Lauf wird gewertet (z.B.: 53,6 Sekunden)

5. Schwebebalken“lauf“ (2 Wertungsversuche):

Beschreibung:

Der / die Schüler/in hat den Schwebebalken innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich entlang zu „laufen“, wobei die Wende hinter einer bestimmten Markierung erfolgen muss. Als „Starthilfe“ wird ein Kastenteil genommen, wobei dieser gleichzeitig als Startplatz zu verstehen ist.

Bei Sturz vom Balken beginnt man wieder beim Startpunkt. Die bisher erzielte Wegstrecke bleibt selbstverständlich erhalten.

Gezählt werden die zurückgelegten Längen am Balken – auch halbe Länge zählen.

Wertung: Die meisten zurückgelegten Längen zählen (z.B.: 6 ½ Längen)



6. Kletterstangen (1 Wertungsdurchgang):

Beschreibung:

Der / die Schüler/in hat so oft wie möglich die Kletterstangen bis zu einer vorgegebenen Markierung zu erklettern. Es gibt keine zeitliche Begrenzung bzw. Vorgabe, allerdings darf zwischen den einzelnen Versuchen keine Pause eingelegt werden.

Es gilt das Motto: „Rauf bis zur Markierung, runter bis zum Boden und wieder rauf ...“.

Wertung: Die meisten zurückgelegten Längen zählen (z.B.: 1 ¾ Längen)



7. Rhythmusspringen (3 Wertungsdurchgänge mit unterschiedlicher Aufgabenstellung):

Beschreibung:

Über eine vorgegebene Reifenbahn, die unregelmäßig entlang einer Linie aufgelegt ist (z.B.: re – re – li – re – li – li – li – re – li – re – re -) sind drei Sprungdurchgänge durchzuführen, wobei diese nicht hintereinander stattfinden.

Durchgang 1: beidbeiniges Springen von Reifen zu Reifen

Durchgang 2: einbeiniges Springen von Reifen zu Reifen

(rechtes Bein im rechten Reifen bzw. linkes Bein im linken Reifen)

Durchgang 3: einbeiniges Springen kreuzweise von Reifen zu Reifen

(rechtes Bein im linken Reifen bzw. linkes Bein im rechten Reifen)

Die einzelnen Sprungvarianten werden dabei von einem Schüler / einer Schülerin der NMS Hallein-Neualm vorgezeigt!

Wertung: 3 Punkte bei korrekter Durchführung, 2 Punkte bei kleinen Fehlern, 1 Punkt bei erkennbarer Grobform, 0 Punkte (z.B.: 4 Punkte)



8. Ballgeschicklichkeit (5 Wertungsdurchgänge mit unterschiedlicher Aufgabenstellung):

Beschreibung:

Mit einem Ball, welcher der jeweiligen Übung angepasst ist, werden die untenstehenden Übungen durchgeführt.

Durchgang 1: Ball prellen – Hand egal – Slalom durch 4 Stangen – Wende um die letzte Stange

Durchgang 2: Zwei Bälle mit beiden Händen prellen – zwischen 2 Markierungen hin und retour

Durchgang 3: Ball hochwerfen – ganze Körperdrehung (360 Grad) – Ball fangen (3 Versuche)

Durchgang 4: Ball hochwerfen – auf den Boden setzen – Ball fangen (3 Versuche)

Durchgang 5: Zielwerfen mit Tennisbällen auf einen hängenden Reifen
(es zählt nicht nur die Treffsicherheit, sondern auch die Wurfausführung)

Die einzelnen Varianten werden dabei von einem Schüler / einer Schülerin der NMS Hallein-Neualm vorgezeigt!

Wertung: 2 Punkte bei korrekter Durchführung, 1 Punkte bei deutlicher Grobform, 0 Punkte (z.B.: 7 Punkte)



9. 8 Minutenlauf (1 Wertungsdurchgang):

Beschreibung:

Aus der Hochstartstellung ist eine vorgegebene Strecke (= Volleyballfeld) in der Zeitspanne von 8 Minuten zu durchlaufen. Dabei sollen so viele Runden wie möglich zurückgelegt werden. Ein Zeitsignal erfolgt jeweils zur Halbzeit (nach 4 Minuten) und mit Beginn der letzten Minute (nach 7 Minuten).

Wertung: Gezählt werden die vollen zurückgelegten Runden plus die auf Viertel gerundete Restrunde (z.B.: 26 $\frac{3}{4}$ Runden = 1605 m)



In einem offen „Testbetrieb“ werden dazwischen noch nachstehende Fertigkeiten erhoben:

- 1) Seilspringen (beidbeinig vorwärts mit und ohne Zwischensprung | rückwärts | ...)
- 2) Turnerische Grundformen (Rolle vw. & rw. | Sprung über den Kasten „Aufhocken bzw. „Hockwende“ | ...)

