

Sportmotorische Eignungsüberprüfung

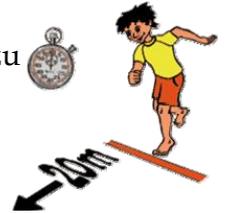
Übungsbeschreibung

20 m Sprint

Testbeschreibung:

Aus der **Hochstartstellung** ist eine 20 m lange Strecke **barfuß** möglichst schnell zu durchlaufen.

Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird.

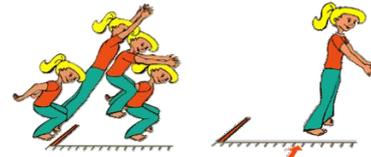


Standweitsprung

Testbeschreibung:

Mit **beidbeinigem Absprung** versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen.

Die **Landung** erfolgt **beidbeinig** auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand **zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck** (Fersen oder Finger) in Zentimeter.



Bumeranglauf

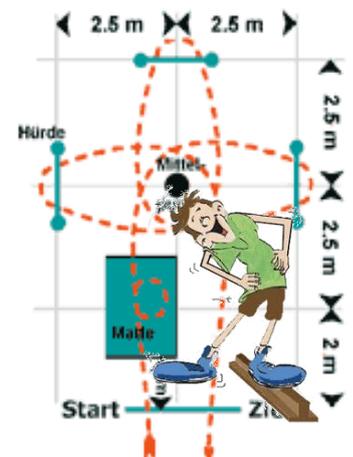
Testbeschreibung:

Start in **Schrittstellung** an der Startlinie.

Der Parcours ist **gegen den Uhrzeigersinn** so rasch v durchlaufen.

Der Rundlauf **beginnt** mit einer **Rolle vorwärts** auf der Matte.

Umlaufen der **Mittelstange** (mit der rechten Schulter), **Sprung** über eine Hürde und unmittelbares **Durchkriechen**/Durchrutschen derselben. Nun geht es wieder um die **Mittelstange** und zur **nächsten Hürde**. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die **Ziellinie** durchlaufen.



Einbeiniger Schwebestand

Testbeschreibung:

Mit **einem Fuß** auf Balancierschiene - **Spielbein** wird auf Zeichen des Testleiters vom Boden **abgehoben**.

Spielbein darf **weder** den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein **berühren**.

Wechselsprünge

Testbeschreibung:

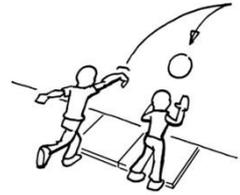
Die Testperson steht **seitlich** zur Hürde und **überspringt** diese jeweils beidbeinig.



Werfen und Fangen

Testbeschreibung:

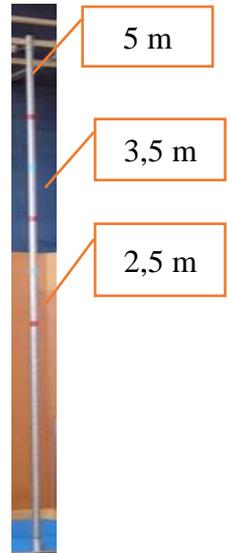
Die Testperson steht in **Schrittstellung** hinter der Matte gegenüber einer Wand, **wirft** einen **Handball** (Größe 1) innerhalb von **30 Sekunden** so oft wie möglich **einarmig** gegen die **Wand** und versucht diesen wieder sicher **ohne Bodenkontakt** zu **fangen**. Der Abstand zur Wand wird durch eine Turnmatte (ca. 2 m Länge) begrenzt.



Stangenklettern

Testbeschreibung:

Eine 5 m hohe Kletterstange soll so oft wie möglich (max. 4 x) **rauf- und runtergeklettert** werden. Es darf nach jedem mal der Boden **kurz** berührt werden (1-2 sec) um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn die **volle** Stangenhöhe erklettert wurde. Eine Pause ist nicht erlaubt. Die **Markierungen** muss mit **einer Hand** berührt werden.

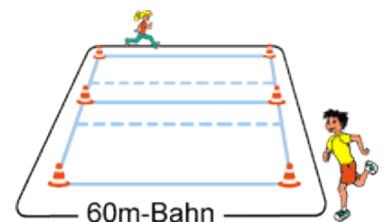


8-min-Lauf

Testbeschreibung:

Die Laufstrecke entspricht einer Runde von **ca. 60m (Volleyballfeld)**. Diese wird mit Hütchen in 6 gleichlange **Teilstrecken** unterteilt. Jede Teilstrecke entspricht somit ca. 10 m. Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich **neben einem Hütchen** an der Laufstrecke.

Nach dem Startkommando haben die Läufer **8 Minuten** Zeit, möglichst **viele Runden** zu laufen. **Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende** wird die noch zu laufende Zeit **verkündet**. Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Testpersonen an der Stelle **stehen** bleiben, wo sie sich gerade befinden.



Wir wünschen Ihren Kindern viel Erfolg für die bevorstehende Eignungsüberprüfung im Februar 2021.

Der Leiter und das Sportteam.

