

SPORTEIGNUNGSTEST

Für die Aufnahme in unsere Sportklasse ist eine sportliche Aufnahmeprüfung verpflichtend zu absolvieren.

Prüfungsdatum: Mittwoch, 6.3.2024, 14:00

Damit sich die Kinder orientieren können, welche Bereiche wir überprüfen, haben wir eine Zusammenfassung der einzelnen Übungen erstellt und Videos gedreht.

- 1. Liegestütz:**
Ausgangsposition: Bauchlage, die Hände werden hinter dem Rücken zusammengeführt, Hände in Höhe der Schultern platzieren, vom Boden wegdrücken, dann wieder Ausgangsposition.
Maximale Wiederholungen in einer Minute.
- 2. Sit-up:**
Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme sind hinter dem Kopf ausgestreckt, Beine sind angewinkelt. Die Hände berühren die Schultern des Partners.
Maximale Wiederholungen in einer Minute.
- 3. Klimmzug:** Die obere Position des Klimmzugs so lange wie möglich halten.
- 4. Barren:** Sprung in den Stütz. Knie anziehen, dann wieder strecken.
- 5. Gleichgewicht:** Auf der schmalen Seite der Turnbank balancieren. In der Mitte der Bank in die tiefe Hocke gehen.
- 6. Seilspringen:** Springen mit beiden Beinen gleichzeitig.
Maximale Wiederholungen in einer Minute.
- 7. 20 Meter Sprint:** Eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen.
Stehstart. Der Start erfolgt auf das Kommando: „Auf die Plätze – Pfiff!“
- 8. Standweitsprung:** Mit beidbeinigem Absprung von einer markierten Absprunglinie möglichst weit nach vorne springen. Beidbeinig landen.
- 9. Dribbling:** 5 Stangen in einem Abstand von jeweils 1 Meter zueinander gestellt.
Zick – zack um die Hütchen dribbeln (einmal mit dem Basketball, einmal mit dem Fußball).
- 10. Zielwerfen und Fangen:** Mit einem Tennisball gegen die Wand ins Ziel werfen und fangen.
- 11. Ballgefühl:** Im Mittelkreis einen Volleyball auf den Boden werfen, eine ganze Drehung, Ball fangen. Beide Richtungen.
- 12. 6 Minuten Lauf:** Eine möglichst lange Strecke um das Volleyballfeld laufen.
- 13. Bumeranglauf:** Der Start erfolgt auf das Kommando: „Auf die Plätze – Pfiff!“
Mit einer vorwärts Rolle beginnen. Parcours so schnell wie möglich durchlaufen.