

SPORTEIGNUNGSTEST

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

Prüfungsdatum: Mittwoch, 12.3.2025, 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 Absprunghinie 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.