

SPORTEIGNUNGSTEST

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

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.