



Sportmotorische Eignungsüberprüfung

für Schulen mit sportlichem
Schwerpunkt

Übungsbeschreibung

20 m Sprint

Testbeschreibung:

Du sollst eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet. Starte in der Hochstartposition.

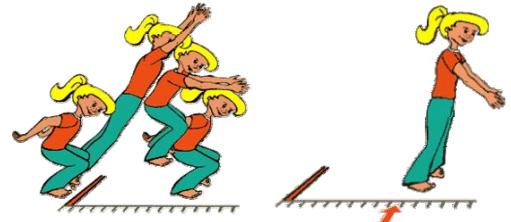


Tipp: Laufe barfuß, dann bist du schneller. Es wäre großartig, wenn du ca. 3,45 Sekunden schaffst.

Standweitsprung

Testbeschreibung:

Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand so weit wie möglich springen. Lande beidbeinig auf der Matte (sonst ist der Versuch ungültig). Du hast 3 Versuche, der beste wird gewertet. Achte darauf, dass du mit den Armen Schwung holst und bei der Landung nicht nach hinten fällst/greifst/steigst.



Tipp: Das kannst du ganz leicht auch zuhause üben. Benutze ein Maßband und versuche 1,5m zu schaffen.

Bumeranglauf

Testbeschreibung:

Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange mit der rechten Schulter, Sprung über die Hürde und Durchrutschen durch diese Hürde, wieder mit der rechten Schulter um die Mittelstange und über die 2. Hürde, nochmals mit der rechten Schulter um die Mittelstange und über die 3. Hürde, ein letztes Mal um die Mittelstange mit der rechten Schulter und so schnell wie möglich über die Ziellinie.



Du hast 2 Wertungsversuche, der bessere Versuch wird gewertet.

Ein Lauf ist ungültig, wenn:

... die Rolle vorwärts nicht gemacht wird, die Mittelstange nicht umlaufen wird, die Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Tipp: Ziehe dir eine lange Hose an, dann kannst du besser unter der Hürde durchrutschen und bist schneller. Wenn du 17,20 Sekunden schaffst, bist du schon gut dabei.

Einbeiniger Schwebestand

Testbeschreibung:

Versuche mit **einem Fuß** so lange wie möglich (**max. 25 Sekunden pro Bein**) auf einer Balancierschiene (3 cm breit) zu balancieren. Das Spielbein darf dabei weder den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein berühren. Deine Arme stütze in der Hüfte.



Wechselsprünge

Testbeschreibung:

Du stehst **seitlich** zu einer 15 cm hohen Hürde und **überspringst** diese so oft wie möglich in 30 Sekunden beidbeinig.



Tipp: Achte jeweils auf eine beidbeinige Landung. 40 Sprünge sind ein gutes Ziel.

Werfen und Fangen

Testbeschreibung:

Du stehst in **Schrittstellung** 2 m gegenüber einer Wand, **wirfst** 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**.



Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslänge (Wurfarm hinten, oben – siehe Bild). 25x Fangen wäre ein gutes Ziel für dich.

Stangenklettern

Testbeschreibung:

Du sollst eine 5 m hohe Kletterstange soll so oft wie möglich (max. 4 x) **rauf- und runterklettern**. Es darf nach jedem Mal der Boden **kurz** berührt werden (1-2 sec) um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn du bis ganz nach oben geklettert bist. Eine Pause ist nicht erlaubt. Die **Markierungen** müssen mit **einer Hand** berührt werden.

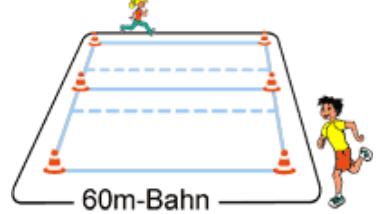


Tipp: Das kannst du gut auf einem Spielplatz trainieren. 1 Stange solltest du mindestens hochklettern können.

8-min-Lauf

Testbeschreibung:

Du sollst innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden um eine vorgegebene Bahn laufen.



Tipp: Beginne nicht zu schnell und laufe ein gleichmäßiges Tempo so, dass du durchlaufen kannst, ohne eine Pause zu machen (gehen). Wenn du 1500m schaffst, bist du wirklich in einer tollen Form.



Lauf ABC

Testbeschreibung:

Du sollst einige vorgegebene Übungen auf einer kurzen Strecke vorzeigen. (z.B.: Anfersen, Kniehebelauf, Hopserlauf, Sidesteps, ...)

Tipp: Führe die Übungen langsam, dafür technisch richtig aus.



Bodenturnen

Testbeschreibung:

Du sollst folgende zwei Übungen vorzeigen:

- Rolle vorwärts
- frei wählbares Element (z.B.: Rolle rückwärts, Kopfstand, Handstand, Salto, Standwaage, ...)

Tipp: Nimm dir Zeit und führe die Elemente technisch korrekt aus.



Ball Dribbling

Testbeschreibung:

Du sollst mit einem Basketball durch einen Slalom dribbeln.

Deine Zeit wird gestoppt.

Wenn du den Parcours in ca. 30 Sekunden schaffst, bist du gut dabei.

25-m-Schwimmen - Freistil

Testbeschreibung:

Du sollst 25 m durchschwimmen können. Deine Zeit wird gestoppt.



Tipp: Beginne nicht zu schnell. Tauchen ist nicht erlaubt.
Schaffst du es in ca. 30 Sekunden? Dann bist du gut dabei.

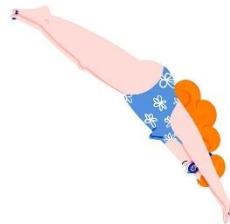
Streckentauchen

Testbeschreibung:

Du startest mit einem Kopfsprung oder vom Beckenrand und sollst so weit wie möglich tauchen.

Tipp: Tauche relativ tief, denn alle Körperteile müssen während dem Tauchen unter Wasser sein. Es wäre großartig, wenn du 10m schaffst.

Kopfsprung



Testbeschreibung:

Du sollst einen Kopfsprung möglichst technisch perfekt vorzeigen.

Tipp: Die Beine sollen in der Luft gestreckt sein und der Kopf bleibt bis zum Eintauchen zwischen den Armen.