

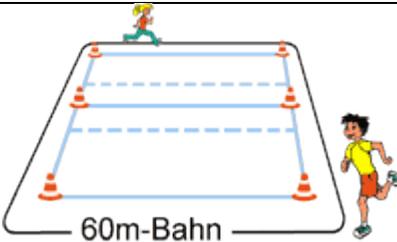
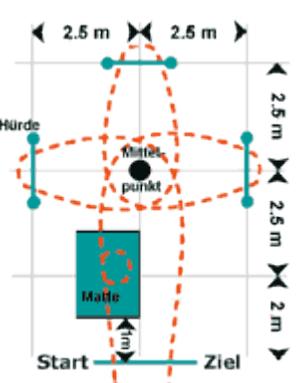


# SportMittelschule

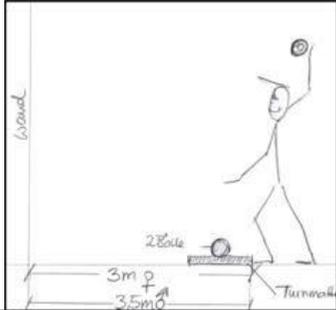
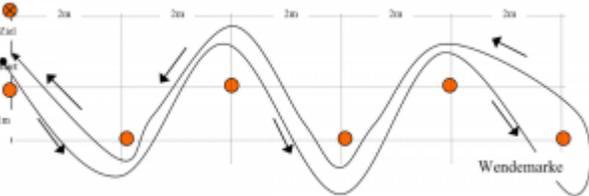
Waidmannsdorf  
lernen . wachsen . werden .

## Sportliche Aufnahmeprüfung

Welche Fähigkeit wird überprüft	Wie wird diese Fähigkeit überprüft	Anleitung
1. Beschleunigungsfähigkeit Laufgeschwindigkeit Laufkoordination	<b>20 m Sprint</b> Messung nach 5 Metern, 10 Meter und nach 20 Meter per Lichtschranke	 <p>Aus der Hochstartstellung (vgl. Abb.) ist eine Strecke von 20 m barfuß möglichst schnell zu durchlaufen.</p>
2. Beinschnellkraft Koordinationsschnelligkeit für den Funktionskreis der Beine	<b>BEINTAPPING</b>	Ausführen von schnellstmöglichen Fußbewegungen innerhalb von 10 sec.
3. Sprungkraft Beweglichkeit	<b>STANDWEITSPRUNG</b>	 <p>Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie möglichst weit nach vorne zu springen.</p>

<p><b>4. Herz – Kreislaufsystem</b>  <b>Ausdauerfähigkeit</b>  <b>Willenskraft</b></p>	<p><b>8 MINUTENLAUF</b></p>	 <p>Die Aufgabe für die Läufer/-innen besteht darin, innerhalb von acht Minuten, möglichst viele Runden zu absolvieren. Zwei und eine Minute vor dem Ende verkündet die Lehrkraft die noch zu laufende Zeit. Beim Ertönen des Schlusspiffs sollen die Läufer/-innen an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.</p>
<p><b>5. Bewegungskoordination</b>  <b>Schnelligkeit</b></p>	<p><b>BUMERANGLAUF</b></p>	 <p>Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, gefolgt vom Umlaufen der Mittelstange, einem Sprung über die erste (= rechte) Hürde und unmittelbarem Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten linken Hürde. Nach der dritten Hürde und Umlaufen der Mittelstange wird wieder die Start-Ziel-Linie durchlaufen. Jede Testperson hat einen Probeversuch und zwei Hauptversuche.</p>
<p><b>6. Armkraft</b>  <b>Rumpfkraft</b></p>	<p><b>KLIMMZÜGE IM HANGSTAND</b></p>	 <p>Aus der Ausgangsposition sollen die Arme möglichst weit gebeugt und dann wieder gestreckt werden. Der Körper darf dabei nicht gewinkelt werden. Die Testperson erhält die Aufgabe, innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele solcher Klimmzüge auszuführen.</p>



<p><b>9. Geschicklichkeit</b>  <b>Werfen</b>  <b>Fangen</b></p>	<p><b>WERFEN UND FANGEN</b></p>	 <p>Die Kinder haben die Aufgabe, einen Handball innerhalb von 30 Sekunden so oft als möglich einarmig gegen die Wand zu werfen. Sie stehen Dabei ungefähr 3m von der Wand entfernt.</p> <p>Nur die gültigen Versuche werden gezählt. Ungültige Versuche sind: beidarmiger Wurf, Fangfehler.</p>
<p><b>10. Koordination</b>  <b>Ballgeschicklichkeit</b></p>	<p><b>TIPPSLALOM</b></p>	 <p>Die Kinder sollen möglichst schnell um die sechs Stangen (siehe Skizze) hin und wieder zurück mit einem Basketball dribbeln.</p> <p>Sie haben dafür 2 Versuche, wobei der bessere gewertet wird. Das Dribbeln muss einarmig erfolgen. Ein Handwechsel ist erlaubt aber nicht vorgeschrieben. Das Umwerfen einer Slalomstange bis zur Wendemarke führt zum Abbruch des Versuchs. Wenn der Ball wegspringt, darf dieser einmal mit beiden Händen aufgenommen und von dort weitergedribbelt werden, wo unterbrochen wurde.</p>