

Eignungstest Sportklasse

Einleitung – Wichtige Informationen

Der sportmotorische Eignungstest ermöglicht die Überprüfung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen der Schüler und Schülerinnen und ist Voraussetzung für die Aufnahme in die Sportklasse.

Am sportmotorischen Eignungstest dürfen nur körperlich gesunde Schüler und Schülerinnen teilnehmen.

Testübungen / Stationen:

1. Schnelligkeit – 30 m Sprint
2. Kraft – Jump and Reach
3. Kraft – Ellenbogenstütz
4. Kraft/Ausdauer – Beidbeinige Seitsprünge
5. Komplexer Gewandtheitstest – Parcours
6. Ausdauer – 1000 m -Lauf
7. Schwimmfähigkeit

1.Schnelligkeit – 30 m Sprint

Vor der Startmarkierung wird in einer Entfernung von 7 m eine weitere Markierung angebracht (als Startpunkt für den fliegenden Start). Das Ziel wird genau 30 m entfernt an einer Markierungslinie aufgestellt.

Durchführung:

Der Start ist fliegend und erfolgt ohne Kommando. Die Startposition wird dem Athleten frei zur Wahl gestellt. Startpunkt ist die Markierung, welche sich 7 m vor der Zeitstartmarkierung befindet. Die Sportlerin / der Sportler durchläuft die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.

Versuche: 1 Versuch

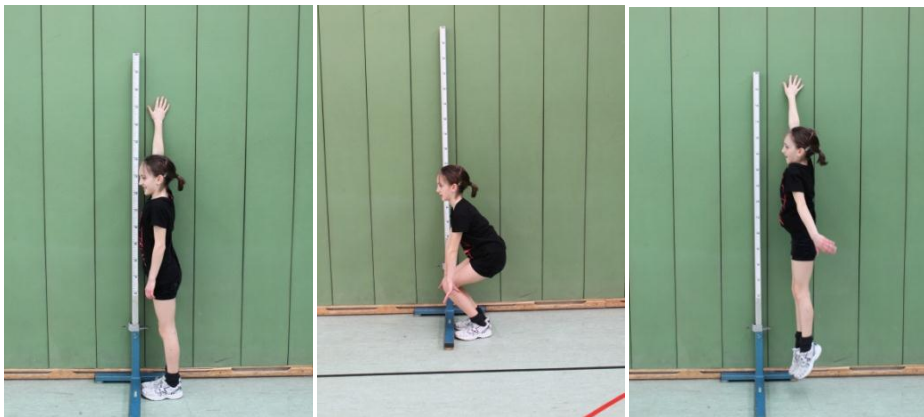


2. Kraft – Jump and Reach

Testanordnung/-aufbau und Durchführung:

Die Schülerin / der Schüler steht seitlich neben einer Hallenwand und ohne Unterlage auf dem Hallenboden. Im aufrechten Stand mit gestreckten sowie geschlossenen Füßen und gestrecktem Arm wird die maximale Reichhöhe bei direktem Körperkontakt zur Hallenwand ermittelt und markiert/notiert. Aus einer Hockposition ca. 90° Kniewinkel springt der Schüler/die Schülerin (ohne Ausholbewegung = Squat Jump) so hoch wie möglich und berührt am möglichst höchsten Punkt die Hallenwand. Dieser Punkt wird erneut markiert. Die Differenz zwischen diesen beiden Markierungen ist die Sprunghöhe der Sportlerin / des Sportlers.

Versuche: 3 Versuche und der Beste zählt



3. Kraft – Ellenbogenstütz

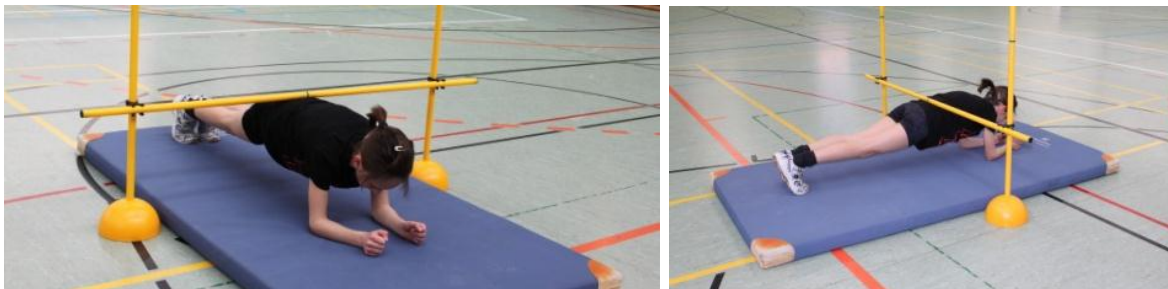
Testanordnung/-aufbau:

Für die Ausgangsposition wird die Hürdenhöhe je nach den Proportionen/Konstitutionen des Kindes eingestellt. Dazu nimmt die Teilnehmerin / der Teilnehmer einmal die Ausgangsposition ein. Hier wird auch die Hürdenquerstange so angepasst, dass sie sich im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule befindet. Zudem muss sichergestellt werden, dass zu jeder Zeit der Übungsausführung die Lendenwirbelsäule Kontakt zur Hürdenquerstange hält. Dabei sind die Oberarme vertikal, die Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt (Knie-, Hüftgelenk, Rücken und Hals bilden eine Linie → Ausgangsposition muss vor Testbeginn einmal eingenommen werden, um die Hürde einzustellen). Der Blick der Testperson richtet sich kontinuierlich Richtung Boden.

Durchführung:

Auf Kommando des Testleiters nimmt die Testperson die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Die Füße müssen im Rhythmus von ca. einer Sekunde wechselseitig ca. 5 cm angehoben werden, die Knie bleiben dabei gestreckt. Kann der Teilnehmer den Kontakt zur Hürdenquerstange nicht mehr aufrechterhalten oder den Rhythmus nicht einhalten, gibt der Testleiter maximal zwei Verwarnungen. Sobald der Teilnehmer die Knie abstellt, den Kopf abstützt oder den Bauch auf den Boden legt, wird der Test ebenso abgebrochen und die Zeit notiert.

Versuche: 1 Versuch



4. Kraft/Ausdauer – Beidbeinige Seitsprünge

Testanordnung/-aufbau und Durchführung:

Die Athletin / der Athlet steht seitlich zur 20 cm hohen Hürde direkt auf dem Boden. Auf ein Startkommando des Testers muss die Sportlerin / der Sportler versuchen, durch beidbeiniges und seitliches Überspringen der Hürde möglichst viele Wiederholungen (1 WH = hin und zurück) innerhalb von 45 Sekunden zu bewältigen.

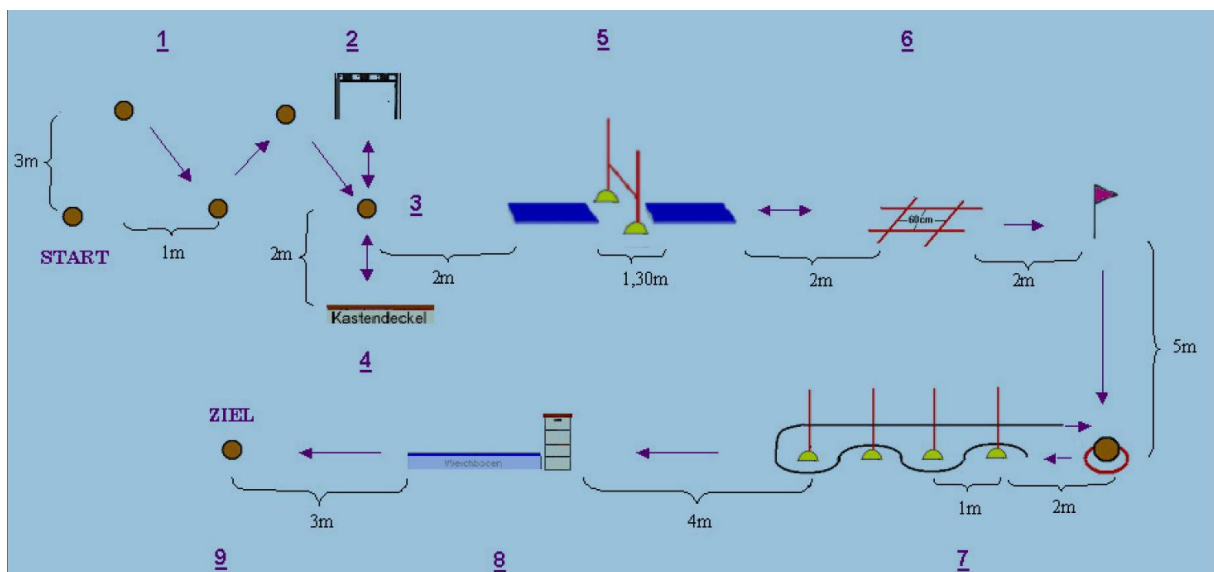
Versuche: 1 Versuch (falls die Hürde umfällt, ist ein komplett neuer zweiter Versuch erlaubt)

Achtung: Es zählen nur beidbeinige u. seitlich gesprungene Wiederholungen.



5. Komplexer Gewandtheitstest – Parcours

Testanordnung/-aufbau:



Durchführung:

Startposition: Der Schüler/die Schülerin berührt den ersten Medizinball mit der Hand.

1. **Medizinbälle**
 - ▶ Zick Zack-Lauf, Bälle mit einer Hand berühren,
2. **1. Hürde** (Höhe kann sich jeder Schüler individuell einstellen)
 - ▶ Überspringen, unterkriechen
3. **Medizinball**
 - ▶ Medizinball berühren (insgesamt 3x: vor Hürde, nach Hürde, nach Kastendeckel)
4. **Kastenoberteil**
 - ▶ Aufspringen Blickrichtung nach vorne – zur Innenseite beidbeinig abspringen – beidbeinig aufspringen – zur Außenseite beidbeinig abspringen – beidbeinig aufspringen – dann zurück zum Medizinball und berühren
5. **Matte, Hürde (50cm Höhe) Matte**
 - ▶ Rolle vorwärts – Hürde mit halber Drehung überspringen – Rolle vorwärts – halbe Drehung
6. **Stäbequadrat**
 - ▶ Beidbeiniges Sternspringen: Hinten, Mitte – Seite rechts – Mitte –Vorne – Mitte – Seite links – Mitte – Hinten
7. **Medizinball (2kg) in Gymnastikreifen, Hürdenständer**
 - ▶ Slalomrollen: Den in einem Gymnastikreifen bereitgestellten Medizinball mit Händen oder Füßen im Slalom um die Hürdenständer rollen und gerade zurück wieder in den Ring deponieren
 - ▶ Slalomlauf: Um Hürdenständer (ohne Ball)
8. **4teiligen Kasten, 1 Weichbodenmatte**
 - ▶ Kasten überqueren
9. **Ziel: Medizinball**
 - ▶ Die Zeit stoppt, wenn das Gesäß den Ball berührt

6. Ausdauer – 1000 m - Lauf

Testanordnung/-aufbau:

Der 1000 m -Lauf erfolgt auf einer 400 m -Bahn. Die Mädchen und Jungen starten in mehreren Gruppen zusammen.

Durchführung:

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Strecke wird in maximaler Geschwindigkeit ohne Pause durchlaufen.

Versuche: 1 Versuch

7. Schwimmen – Überprüfung der Schwimmfähigkeit

Testanordnung/-aufbau:

Der Schüler / die Schülerin schwimmt 25 m.

Durchführung:

Ausgangsstellung auf dem Startblock oder Beckenrand. Nach dem Startsprung bewältigt der Schüler / die Schülerin die Teststrecke in einer frei wählbaren Schwimmtechnik, ohne Zeitnahme.

Versuche: 1 Versuch