

Sportmotorischer Aufnahmetest



Getestet werden: Schnelligkeit, Gewandtheit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft, Reaktionsfähigkeit, usw.

1. 20m-Sprint



Laufgeschwindigkeit, Antrittsgeschwindigkeit:

Aus der Hochstartstellung sollst du eine 20 m lange Strecke möglichst schnell durchlaufen. Gestoppt wird die Zeit, die du für die Strecke brauchst.

4. Standweitsprung



Sprungkraft, Schnellkraft Beine:

Mit beiden Beinen gleichzeitig möglichst weit nach vorne springen und beidbeinig landen.

2. Einbeiniger Schwebestand



Gleichgewicht, Koordination: Du stehst mit dem Fuß auf einer Balancierschiene. Du hebst das Spielbein vom Boden ab und versuchst möglichst lange auf dem Standbein zu stehen. Hände bleiben im Hüftstütz.

5. Hindernislauf



Bewegungskoordination:

Ein Parcours mit drei Hürden (beginnend mit einer Rolle vw.) ist in der richtigen Reihenfolge so rasch wie möglich zu durchlaufen.

3. Ballslalom



Ballgeschicklichkeit:

Mädchen: **Prellball**

Markierungsstangen sollen mit einem Volleyball hin und zurück im Slalom durchdribbelt werden. Dabei soll zusätzlich der Ball einmal an die Wand geworfen und gefangen werden.

Knaben: **Fußball**

Markierungsstangen sollen mit einem Fußball hin und zurück im Slalom durchdribbelt werden. Dabei soll ein Zuspielpass und ein Zielschuss durchgeführt werden.

6. Klimmzughang



Kraftausdauer Oberkörper:

Im Hang sollst du möglichst lang mit dem Kinn über der Stange bleiben. (Ristgriff = Handrücken zum Körper!)



ACHTUNG:

Diese Beispielstationen dienen als Information und können vom tatsächlichen Test abweichen. Der Test wird jährlich neu adaptiert und setzt sich aus weiteren Stationen zusammen.

Weitere Informationen über die Sportmittelschule Nüziders finden Sie auf www.sportmittelschule.eu

