

SPORTLICHE AUFNAHMEPRÜFUNG

01-, 02- und 03-Typ

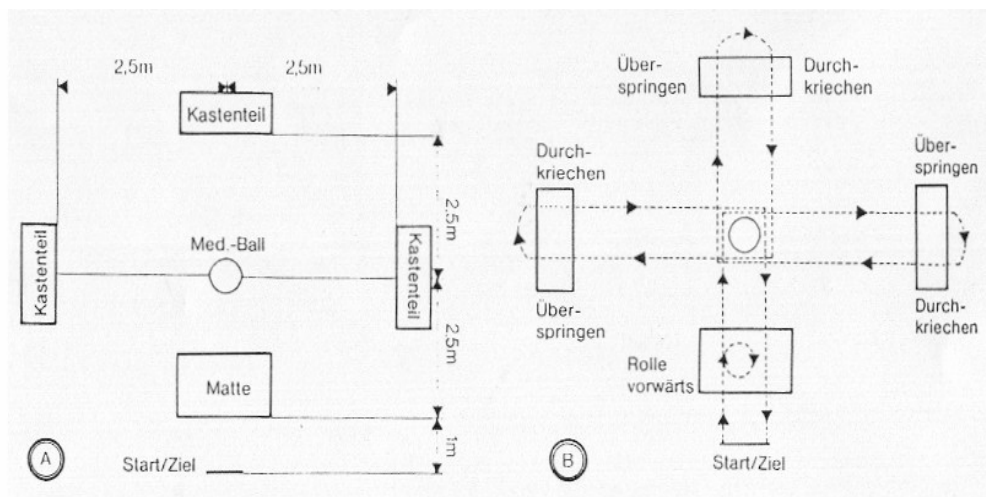
GERÄTETURNEN

4 Übungen werden nacheinander absolviert und gewertet (jeweils 2 Versuche):

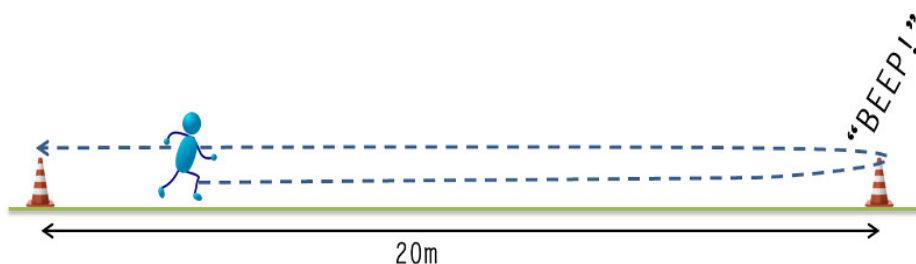
- ✓ Felgaufschwung
- ✓ Handstand gegen die Wand mit anschließender freier Haltephase
- ✓ Kasten (quer) oder Sprungtisch – Hocke
- ✓ Rolle rückwärts

SPORTMOTORISCHE TESTS

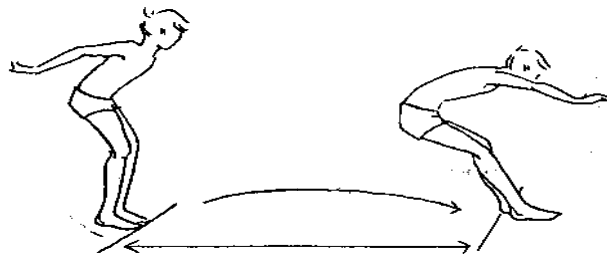
- ✓ Rumpfbeuge (Kniegelenk durchgestreckt, kurze Haltephase)
- ✓ Hürdenbumerang (2 Versuche, Hürdenhöhe = Schritthöhe)



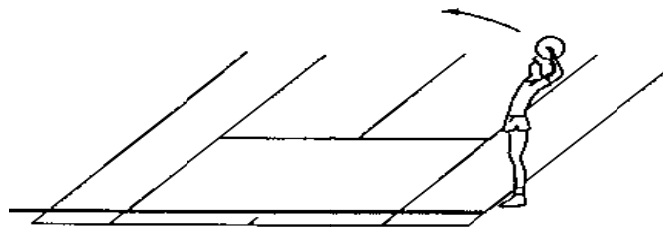
- ✓ 20-Meter Sprint (fliegender Start, 2 Versuche, **für 03 zusätzlich Erfassung der 10m Sprintleistung**)
- ✓ Vorwärts-/Rückwärtslauf (20m, 5 Minuten, **für 01 & 02**)
- ✓ Shuttle Run (20m, Temposteigerung je Minute, akustische Signale, Beginn mit 8 Km/h - 9 Km/h - danach in 0,5 Km/h Stufen, **für 03**)



- ✓ Standweitsprung (**nur für O3**, beidbeiniger linearer Absprung, 3 Versuche)



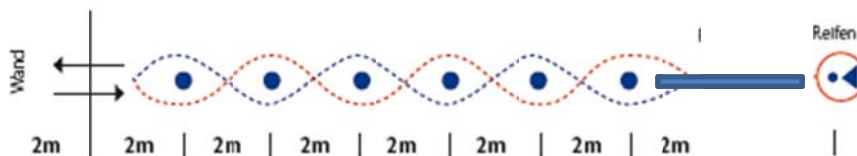
- ✓ Medizinballweitwurf (**nur für O3**, 2kg Medizinball, beidarmiger Wurf über Kopf, beidbeiniger linearer Stand, 3 Versuche)



BALLKOORDINATION (für O1 + O2)

Der/Die Schüler/in steht mit beiden Füßen im Gymnastikreifen, den Basketball mit beiden Händen am Boden im Reifen fixiert. Auf Kommando das einhändige Dribbling über eine Langbank (prellen auf den Boden) – Slalomdribbling – am Ende des Slaloms Wurf gegen die Wand (Abstand mind. 2 m) – Ball beidhändig fangen, ohne dass dieser zu Boden fällt – Slalomdribbling retour – Dribbling über die Langbank (Handwechsel!). Ziel erreicht, wenn der/die Schüler/in mit beiden Füßen im Reifen steht und mit beiden Händen den Ball am Boden im Reifen fixiert.

- 2 Versuche; der Slalom kann rechts oder links begonnen werden
- Handwechsel auf der Langbank (1. x rechte Hand – 2. x linke Hand o. umgekehrt)
- Reihung der Kandidaten nach ihrer Zeit



SCHWIMMEN

- ✓ 100 Meter in einer selbstgewählten Lage
- ✓ 10 Meter Tauchen ohne Kopfsprung

Für bestimmte Sportarten wird für den O2-Typ zusätzlich ein verpflichtendes Sichtungstraining durchgeführt!