

Testpool für die sportliche Eignungsprüfung

Unterstufe



WANDERKLETTERN AN STANGEN

DURCHFÜHRUNG: Die erste Stange bis zur Markierung hinaufklettern und zur nächsten Stange klettern, ohne den Boden zu berühren. Gestartet wird aus dem Stand.

BEURTEILUNG: Anzahl der gekletterten Stangen innerhalb von 30 Sekunden.
2 Versuche

LIEGESTÜTZ

DURCHFÜHRUNG: Liegestütze auf einer umgedrehten Bank durchführen, wobei die Brust die Bank berühren muss. Die Hüfte und die Beine bleiben gestreckt und die Füße berühren den Boden.

BEURTEILUNG: Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze in 30 Sekunden.
1 Versuch

MEDIZINBALLWURF

DURCHFÜHRUNG: Ein Medizinball wird nur mit Hilfe der Arme aus dem Stand mit paralleler Beinstellung so weit wie möglich geworfen (wie bei einem Einwurf im Fußball). Auch nach dem Wurf muss die parallele Beinstellung beibehalten werden. Keine Schritte erlaubt.

BEURTEILUNG: Erzielte Weite beim Wurf.
2 Versuche

WECHSELSPRÜNGE

DURCHFÜHRUNG: Seitliche Wechselsprünge beidbeinig über eine 20 cm hohe Hürde.

BEURTEILUNG: Anzahl der Sprünge (links und rechts = 1 Sprung) in 45 Sekunden.
2 Versuche

JUMP & REACH

DURCHFÜHRUNG: Im Stand wird die Reichhöhe mit einem gestreckten Arm gemessen (seitlicher Stand, geschlossene Beine). Anschließend wird die Reichhöhe nach einem beidbeinigen Sprung mit Ausholbewegung ermittelt.

BEURTEILUNG: Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und im Sprung.
2 Versuche

STANDWEITSPRUNG

DURCHFÜHRUNG: Gestartet wird im hüftbreiten Stand hinter einer Absprunglinie. Mit einer Ausholbewegung und beidbeinigem Absprung wird versucht, möglichst weit zu springen und in einer möglichst stabilen Position auf einer Gymnastikmatte zu landen (leichte Hocke).

BEURTEILUNG: Sprungweite.
2 Versuche

SIT-UPS

DURCHFÜHRUNG: Aus der Rückenlage den Oberkörper aufrichten, sodass die Ellbogen die Knie berühren, während die Beine angewinkelt und die Füße am Boden fixiert sind. Die Hände werden am Kopf an der Schläfe gehalten.

BEURTEILUNG: Anzahl gültiger Sit-Ups innerhalb von 40 Sekunden.
2 Versuche

20 METER SPRINT AUF KOMMANDO

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Hochstart ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen.

BEURTEILUNG: Zeit für die 20 Meter.
2 Versuche

20 METER SPRINT FLIEGENDER START

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Hochstart ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start befindet sich einen Meter hinter der Startlinie. Der Zeitpunkt des Weglaufens kann frei gewählt werden.

BEURTEILUNG: Zeit für die 20 Meter.
2 Versuche

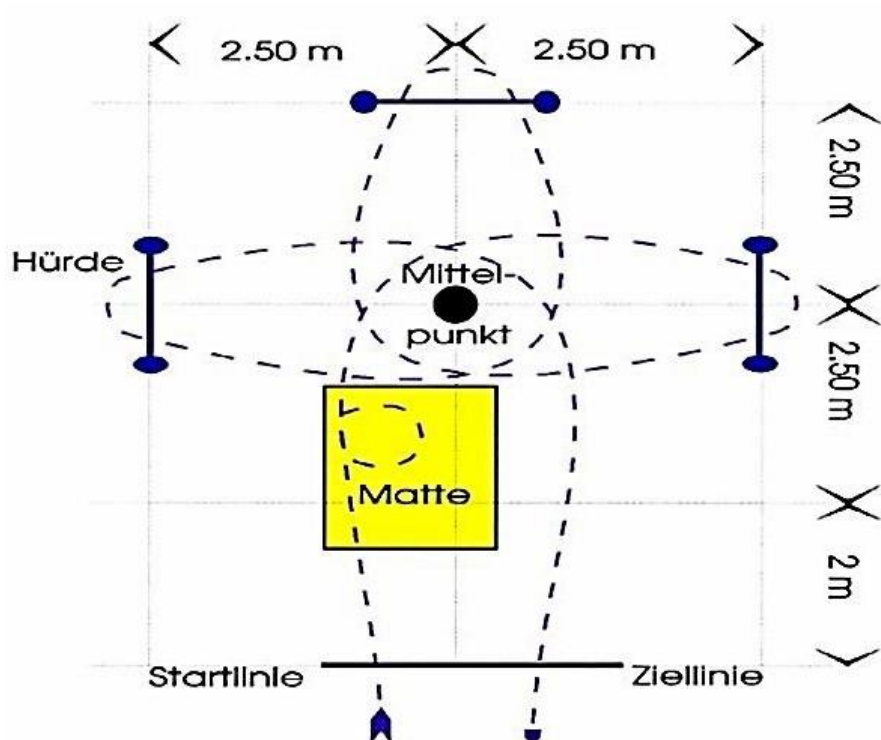
8 MINUTEN LAUF

DURCHFÜHRUNG: Eine gekennzeichnete Bahn rund um das Volleyballfeld (60 m) wird in acht Minuten so oft wie möglich umlaufen.

BEURTEILUNG: Zurückgelegte Runden plus Teilstrecke.
1 Versuch

HÜRDEN-BUMERANG-LAUF

DURCHFÜHRUNG: Die Testperson startet 20 cm hinter der Startlinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist im oder gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange (=Mittelpunkt), Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange das Ziel (=Startlinie) durchlaufen. Beim Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange ist der Versuch ungültig. Die Hürdenhöhe wird der Körpergröße angepasst.



BEURTEILUNG: Zeit für den Parcours.
2 Versuche

ROLLE VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Eine Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stand ausführen. Die Vorwärtsrolle sollte gerade, über den Nacken und beim Aufstehen ohne das Benützen der Hände geturnt werden.
Bei der Rückwärtsrolle ist das Rollen über den Kopf, das Aufsetzen der Hände und die Landung auf den Füßen wichtig.

BEURTEILUNG: Jeweils 5 Punkte für die Ausführung vorwärts und rückwärts.
2 Versuche

KOPFSTAND TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Einen Kopfstand turnen und für mindestens 3 Sekunden halten. Anschließend wieder zurück zum Hockstand aufsetzen (nicht abrollen).

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.
2 Versuche

RAD AUF BEIDE SEITEN TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Ein Rad in eine beliebige Richtung ausführen und anschließend in die andere Richtung retour turnen (andere Seite). Das Rad sollte mit gestrecktem Körper und gerade ausgeführt werden.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung beider Räder.
2 Versuche

AUFHOCKEN AUF DEN KASTEN

DURCHFÜHRUNG: Nach Anlauf mittels beidbeinigen Absprungs (Reutherbrett) auf den Kasten aufhocken. Die Hocke soll nach einer kurzen Flugphase auf der hinteren Hälfte des Kastenoberteils mit den Händen begonnen und mit einer sauberen Landung der Füße abgeschlossen werden.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.
2 Versuche

RHYTHMUSGEFÜHL

DURCHFÜHRUNG: Bewegen nach einem vorgegebenen Rhythmus. Kurze Sequenzen werden vorgezeigt und müssen im Rhythmus nachgemacht werden.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.

FUSSBALL PASSEN UND NACHLAUFEN (männlich)

DURCHFÜHRUNG: Zu dritt wird der Ball jeweils über eine kurze Distanz gepasst und anschließend auf die andere Seite gelaufen, wo der nächste Pass ankommt.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung der Ballannahme und des Passes.
1 Versuch

HANDBALL PASSEN UND NACHLAUFEN

DURCHFÜHRUNG: Zu dritt wird der Ball jeweils über eine kurze Distanz gepasst und anschließend auf die andere Seite gelaufen, wo der nächste Pass ankommt.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung der Ballannahme und des Passes.
1 Versuch

FANGEN UND WERFEN

DURCHFÜHRUNG: Ein Ball wird in 30 Sekunden so oft wie möglich an die Wand geworfen und wieder sicher gefangen. Die Distanz zur Wand beträgt 3 Meter.

BEURTEILUNG: Anzahl der gültigen Pässe.
Ein ungültiger Pass ist ein beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt und Übertritt.
2 Versuche

SLALOMDRIBBLING BASKETBALL

DURCHFÜHRUNG: Ein Slalom wird möglichst schnell durchlaufen, während ein Basketball geprellt wird. Es darf immer nur eine Hand am Ball sein. Bei Doppeldribbling werden jeweils 2 Strafsekunden aufgerechnet. Der Slalom besteht aus 5 Stangen mit jeweils 1,5 m Abstand.

BEURTEILUNG: Zeit für 3 Runden (eine Runde = einmal hin und zurück).
2 Versuche

SLALOMDRIBBLING FUSSBALL (männlich)

DURCHFÜHRUNG: Ein Slalom wird möglichst schnell durchlaufen, während ein Fußball geführt wird. Der Slalom besteht aus 5 Stangen mit jeweils 1,5 m Abstand.

BEURTEILUNG: Zeit für 3 Runden (eine Runde = einmal hin und zurück).
2 Versuche