Testpool für die sportliche Eignungsprüfung

Unterstufe

WANDERKLETTERN AN STANGEN

DURCHFÜHRUNG:	Die erste Stange bis zur Markierung (2,5 m) hinaufklettern und auf dieser Höhe 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

MEDIZINBALLWURF (2 KG)

DURCHFÜHRUNG:	Ein Medizinball (2 kg) 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. 3 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.
3 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.
3 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

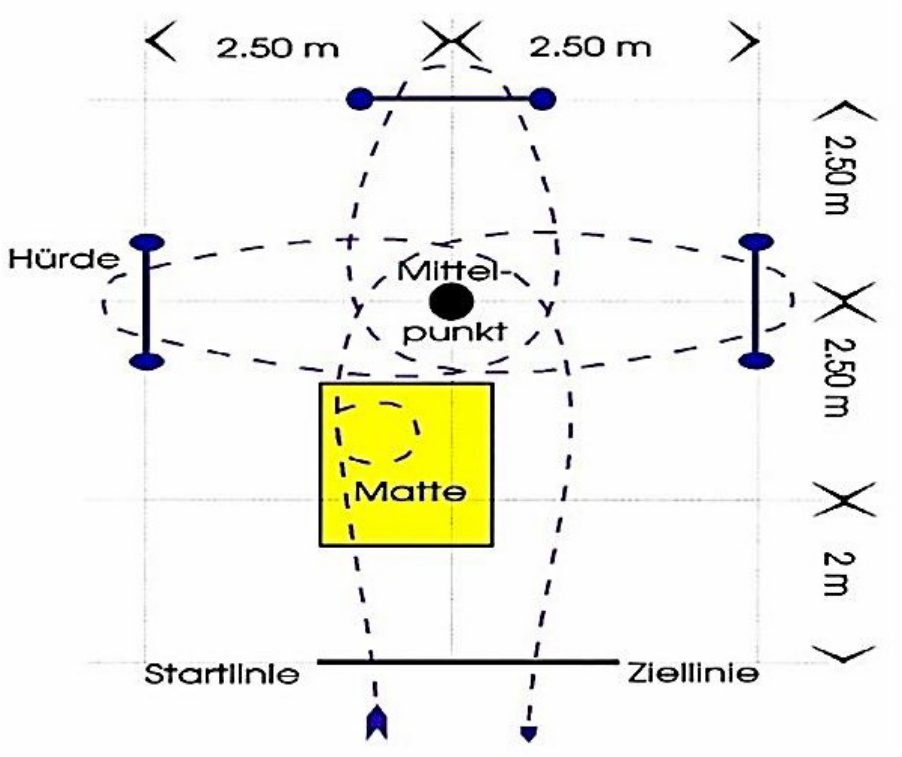
20 METER SPRINT FLIEGENDER START

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

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

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

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 2 Sekunden halten. Kopf und Hände sollen ein Dreieck bilden. Der gesamte Körper bildet eine Gerade. Anschließend wieder zurück zum Hockstand aufsetzen (nicht abrollen).

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.
2 Versuche

RAD TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Ein Rad in eine beliebige Richtung ausführen. Das Rad sollte mit gestrecktem Körper, gestreckten Armen und Beinen und gerade ausgeführt werden.

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

AUFHOCKEN AUF DEN KASTEN + STRECKSPRUNG

DURCHFÜHRUNG: Nach Anlauf mittels beidbeinigen Absprungs von einem 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. Von der Hockposition aus erfolgt der Strecksprung und die Landung auf der Matte.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.
2 Versuche

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. Beobachtet werden die korrekte Wurftechnik (Ausfallschritt mit dem des Wurfarms gegenüberliegendem Bein, leichte Oberkörperrotation, Ellbogen des Wurfarmes wird ca. auf Schulterhöhe nach hinten geführt) und das Fangen des Balles.

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

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