

Sportmotorischer Test für die Aufnahme in den Sportzweig am Gymnasium am Rotenbühl - Klasse 8s

Der sportmotorische Test ist für alle Schüler obligatorisch. Die Ergebnisse des Tests fließen in die Gesamtbeurteilung zur Aufnahme in die Sportklasse mit ein.

Nr.		Test
1	Ausdauer	Coopertest (12-Minuten-Lauf)
2	Schnelligkeit	20m Sprint
3	Sprungkraft	Dreier-Hopp
4	Arm-/Rumpfkraft	Liegestützvariation
5	Rumpf	Kraft der a) lateralen, b) ventralen und c) dorsalen Rumpfkette
6	Beweglichkeit	Stand and Reach-Test
7	Koordination	Kasten-Bumerang-Test
8	Ball-Koordination	Wird vor Ort bekannt gegeben

Testbeschreibung:

1. Ausdauer: Coopertest

Lauf über 12 Minuten in der LA-Halle (200m-Runde)

2. Schnelligkeit: 20m-Sprint

Sprint aus dem Hochstart über 20m durch Lichtschranken

2 Versuche

3. Sprungkraft: Dreier-Hopp

3 beidbeinige Sprünge hintereinander ohne Pause (Füße sind parallel zu halten)

2 Versuche

4. Arm-/Rumpfkraft: Liegestützvariation

Ausgangsposition: Bauchlage (BL), die Hände auf dem Rücken, daraus in die Liegestützposition (LS) und mit der rechten Hand an den linken Ellbogen, zurück in die BL, mit den Händen hinter dem Rücken klatschen (1 Durchgang). Dann LS und li. Hand an den re. Ellbogen, BL, Klatschen, usw. (2 Versuche)



5. Rumpf:

a.) Laterale Rumpfkette: dynamischer Seitstütz 60 Sekunden



b.) ventrale Rumpfkette: dynamischer Unterarmstütz 115 Sekunden

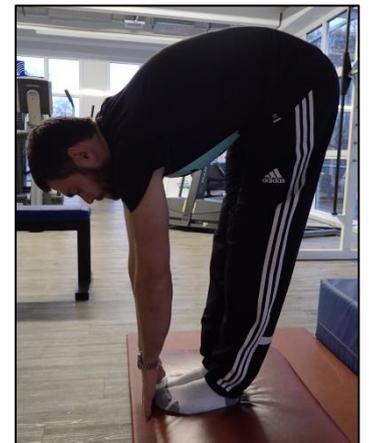


c.) dorsale Rumpfkette: dynamisches Aufrichten auf Kastenteil 90 Sekunden

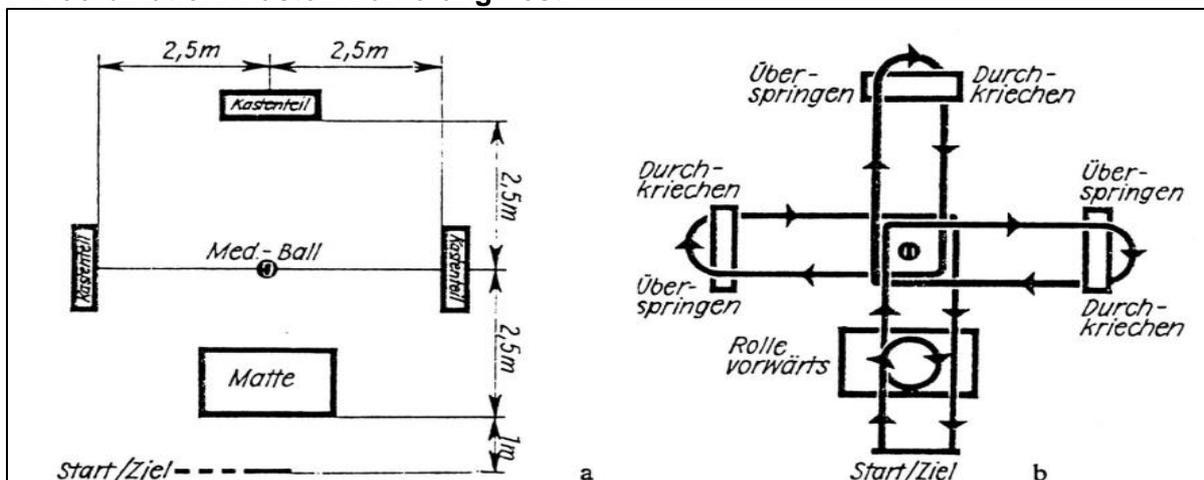


6. Beweglichkeit: Stand-and-Reach

Stand auf einer Bank, den Oberkörper nach vorne mit gestreckten Beinen absenken. Die Finger müssen mindestens die obere Kante der Bank (Nulllinie) erreichen.



7. Koordination: Kasten-Bumerang-Test:



Gewandtheitslauf als Kasten-Bumeranglauf: a – Geräteaufbau; b – Streckenverlauf

Beschreibung: Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte – mit $\frac{1}{4}$ -Kreis um den Medizinball laufen – Kastenteil 1 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 2 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 3 – Umlaufen des Balles – Ziellinie. Der Medizinball befindet sich stets rechts vom Läufer und wird nicht berührt. Der letzte Abschnitt des Laufes vom Medizinball zur Ziellinie wird frei durchlaufen (ohne Rolle!). Das Kastenteil wird aus der Laufrichtung nach außen frei übersprungen und anschließend von außen durchkrochen. Jüngere (kleinere) Sportler, die den Kasten nicht überspringen können, dürfen ihn überklettern. Der sichere Stand ist dabei durch Festhalten seitens anderer Teilnehmer zu gewährleisten.