

SPORTLICHE AUFNAHMEPRÜFUNG

01-, 02- und 03-Typ

(mit Richtwerten)

GERÄTETURNEN

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

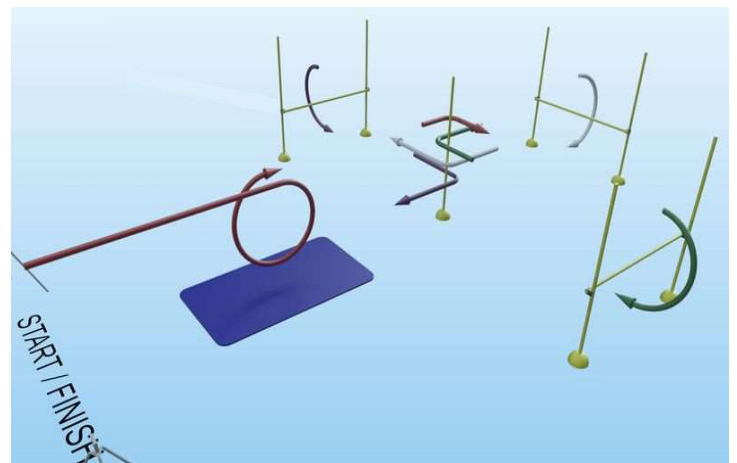
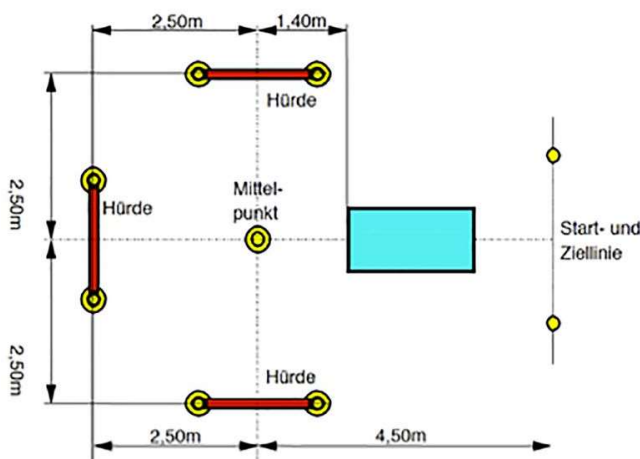
- ✓ Felgaufschwung
- ✓ Handstand gegen die Wand mit anschließender freier Haltephase
- ✓ Kasten (quer) oder Sprungtisch – Hocke
- ✓ Rolle rückwärts

Richtwert: männlich 15 Pkt. / weiblich 16 Pkt. – von 20 möglichen Punkten

SPORTMOTORISCHE TESTS

- ✓ Hürdenbumerang (2 Versuche, Hürdenhöhe = Schritthöhe)

Richtwert: männlich 12,90 sek. / weiblich 14,10 sek.



- ✓ Rumpfbeuge (Kniegelenk durchgestreckt, kurze Haltephase)
- ✓ 20-Meter Sprint (fliegender Start, 2 Versuche, für 03 zusätzlich Erfassung der 10m-Sprintleistung)

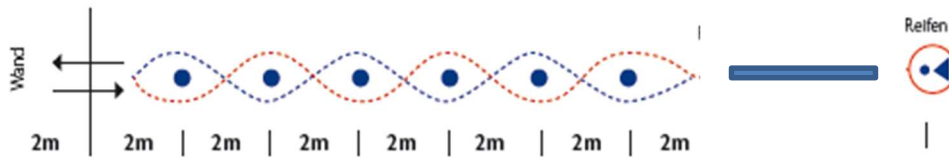
Richtwert: männlich 2,60 sek. / weiblich 2,80 sek.

- ✓ Vorwärts-/Rückwärtslauf (20 m, 5 Minuten, **nur für O1 & O2**)

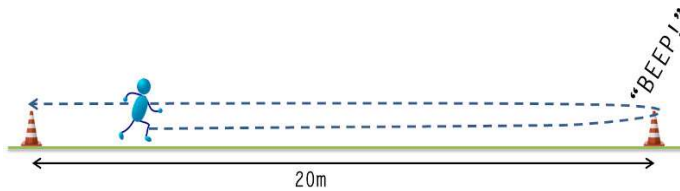
Richtwert: männlich 930 m / weiblich 850 m

✓ Ballkoordination (**nur für O1 & O2**)

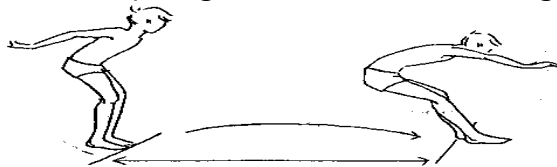
Einhändiges Dribbling mit Basketball über Langbank (prellen auf den Boden) – Slalomdribbling – Wurf gegen die Wand (Abstand mind. 2 m) – Ball beidhändig fangen – Slalomdribbling retour – Dribbling über die Langbank (Handwechsel!).



✓ Shuttle Run (20 m, Temposteigerung je Minute, akustische Signale, Beginn mit 8 Km/h - 9 Km/h - danach in 0,5 Km/h Stufen, **nur für O3**)

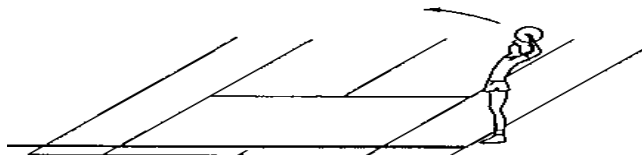


✓ Standweitsprung (**nur für O3**, beidbeiniger linearer Absprung, 3 Versuche)



Richtwert: männlich 2,00 m / weiblich 1,70 m

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



Richtwert: männlich 6,75m / weiblich 5,00m

SCHWIMMEN

✓ 100 Meter in einer selbstgewählten Lage

Richtwert: männlich 2:00 min / weiblich 2:05 min

✓ 10 Meter Tauchen ohne Kopfsprung

Für bestimmte Sportarten wird für den O2-Typ bzw. FB weibl. in O1-Typ zusätzlich ein verpflichtendes Sichtungstraining durchgeführt!