



## Überprüfung der sportlichen Eignung an der Sport-Mittelschule Neuhofen



Bei der sportlichen Eignungsprüfung werden die **motorischen Grundfähigkeiten** **Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination** anhand folgender Stationen überprüft:

- Bumerang-Lauf
- Klimmzüge im Hangstand
- Standweitsprung
- 20m-Sprint
- 8-Minuten-Lauf
- Koordination (mit Ball, Schläger, Seilspringen)
- Turnen

Bei jeder Station können 10 Punkte erreicht werden.

Für den Nachweis der sportlichen Eignung ist ein Punkteminimum von 35 Punkten erforderlich.

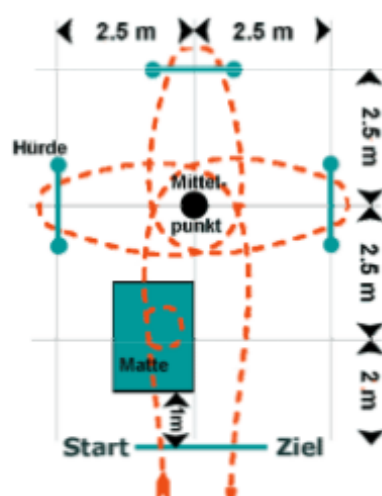
Die Stationen mit genauer Testbeschreibung sind im Anschluss bzw. auf der Homepage „Klug und Fit“ des BMBF (mit zusätzlichen Trainingsübungen) unter dem Link <http://www.klugundfit.at/schueler/tests.htm> zu finden.

# Bumerang Lauf

## Testanweisung

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, 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 die Ziellinie durchlaufen.

Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße: 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe. Es empfiehlt sich, die Gruppe nach der Körpergröße einzuteilen, um ein häufiges Einstellen der Hürdenhöhen zu vermeiden.



Jede Testperson hat einen Probeversuch und zwei Hauptversuche. Zwischen den Versuchen sollten Pausen bis zur vollständigen Erholung (mind. 2 min) möglich sein. Der beste Versuch wird gewertet. Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird. Ausreichendes Aufwärmen vor der Testdurchführung ist empfehlenswert.

Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

## Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Bewegungskoordination

**Testgeräte** Mittelstange (z.B. Hochsprungständer), eine Matte, höhenverstellbare Hürden (Steckhürden, Übungshürden), Maßband oder Maßstab für Aufbau, Pfeife

**Besondere Hinweise** Die Zeitnehmerin bzw. der Zeitnehmer steht seitlich, möglichst in Verlängerung der Start-Ziel-Linie, auch wenn das Startkommando gegeben wird. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – Pfiff!“. Dieser Test soll nicht zu oft geübt werden, um eine Verbesserung der Zeit durch den Lerneffekt zu vermeiden.

**Zeitaufwand** Ca. 15 Minuten für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

## Auswertung Burschen:

Zeit in sec:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≤ 13,99	14,00 – 14,49	14,50 – 14,99	15,00 – 15,49	15,50 – 15,99	16,00 – 16,49	16,50 – 16,99	17,00 – 17,49	17,50 – 17,99	18,00 – 18,49	≥ 18,50

## Auswertung Mädchen:

Zeit in sec:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≤ 14,99	15,00 – 15,49	15,50 – 15,99	16,00 – 16,49	16,50 – 16,99	17,00 – 17,49	17,50 – 17,99	18,00 – 18,49	18,50 – 18,99	19,00 – 19,49	≥ 19,50

## Klimmzüge im Hangstand

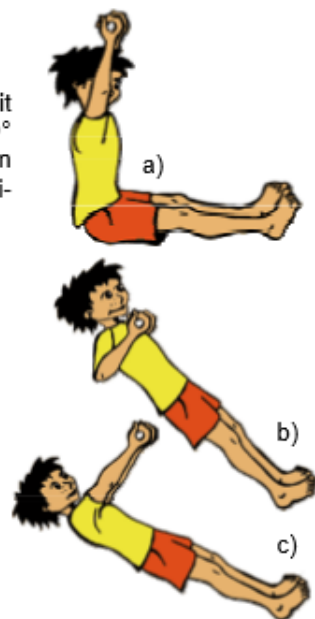
### Testanweisung

a) Im Strecksitz fasst die Testperson die reichhohe Reckstange schulterbreit im Kammgriff. Bei gestrecktem Rücken und einem Hüftwinkel von ca. 90° werden die Fußsohlen durch eine Turnmatte fixiert, um ein nach vor rutschen während der Übungsausführung zu verhindern. Das Kommando des Testleiters lautet: „Ausgangsposition!“.

b) Ausgangsposition: Der Körper wird in der Hüfte gestreckt und die Arme sollen möglichst weit gebeugt (Beugewinkel ca. 45°) werden. Befindet sich die Testperson in dieser Position lautet das Kommando „Piff!“ und die Schülerin bzw. der Schüler soll innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele Klimmzüge ausführen.

c) Für eine gültige Wiederholung müssen die Arme vollständig gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn über Reckstange). Die Hüfte darf dabei nicht abgewinkelt werden. Ein Zyklus (Armstreckung und –beugung) zählt als 1 Klimmzug bzw. 1 Wiederholung.

Direkt vor dem Test sollte ein Aufwärmen der Arm- und Schultermuskulatur erfolgen. Jede Testperson hat einen Versuch.



### Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: **Armkraft**

**Testgeräte** Reck, Stoppuhr, Matten, Pfeife

**Fehlerquellen** Mangelhaftes Strecken der Arme, Schnepferbewegungen in der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme, keine Körperstreckung

**Besondere Hinweise** Bei dieser Übung ist eine genaue Testanweisung vorzunehmen. Die Streckung bzw. Stabilisierung der Hüfte ist ein Übungsmerkmal. Die Kontrolle der Testdurchführung durch die Lehrerin bzw. den Lehrer ist wichtig. Während der Übung kann die Lehrperson die Schülerin bzw. den Schüler auf Fehler in der Ausführung aufmerksam machen. Die Testperson nicht zu lange in der Ausgangsposition auf das Startsignal warten lassen.

**Zeitaufwand** Ca. 10 Minuten für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

### Auswertung Burschen:

Anzahl Klimmzüge:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≥ 18	16,17	15	14	12,13	10,11	9	8	7	6	≤ 5

### Auswertung Mädchen:

Anzahl Klimmzüge:

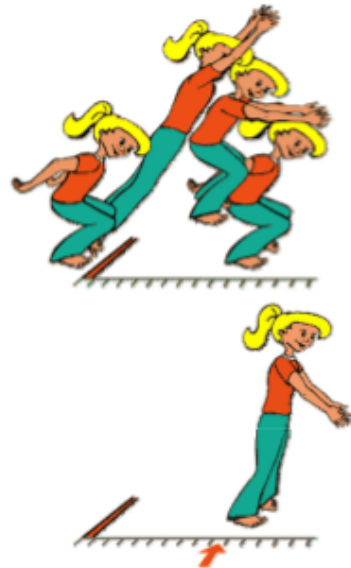
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≥ 16	14, 15	13	12	10,11	8,9	7	6	5	4	≤ 3

# Standweitsprung

## Testanweisung

Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen oder Finger) in Zentimeter (vgl. Abb.).

Insgesamt stehen einer Testperson drei Versuche zu, von denen der beste gewertet wird. Es empfiehlt sich, den Testpersonen bei der Erklärung der Testaufgabe den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwunges hinzuweisen. Die Beinstreckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen (Muskelzerrungen oder Muskelrisse) zu vermeiden.



## Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Sprungkraft

<b>Testgeräte</b>	Aneinander gereimte Turnmatten (oder Hallenboden), Kreide oder Klebeband (Startmarkierung), Maßband, Gymnastikstab oder Lineal (Weitenmessung)
<b>Fehlerquellen</b>	Kein exakter beidbeiniger Absprung, ungenauer Landepunkt durch Verrutschen der Turnmatten, ungenaue Weitenmessung
<b>Besondere Hinweise</b>	Um eine genaue Messung durchführen zu können und damit der Versuch gültig ist, muss die Schülerin bzw. der Schüler nach der Landung stehen bleiben. Die Testperson kann mit der Hand zurückgreifen, dann wird die Weite aber nur bis zum hintersten Abdruck (Hand/Finger) gemessen. Kann die Landeposition nicht gehalten werden (z.B. Ausfallschritt) ist der Versuch ungültig. Messempfehlung: Das Maßband am Rand der Sprungbahn festkleben und mittels Stab, Lineal o.ä. eine Linie vom Landeabdruck zum Maßband ziehen, um so die jeweilige Weite ablesen zu können.

## Auswertung Burschen:

Weite in m:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≥ 1,95	1,88 – 1,94	1,81 – 1,87	1,74 – 1,80	1,67 – 1,73	1,60 – 1,66	1,53 – 1,59	1,46 – 1,52	1,39 – 1,45	1,32 – 1,38	≤ 1,31

## Auswertung Mädchen:

Weite in m:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≥ 1,88	1,81 – 1,87	1,74 – 1,80	1,67 – 1,73	1,60 – 1,66	1,53 – 1,59	1,46 – 1,52	1,39 – 1,45	1,32 – 1,38	1,25 – 1,31	≤ 1,24

## 20m Sprint

### Testanweisung

Aus der Hochstartstellung (vgl. Abb.) ist eine 20 m lange Strecke barfuss möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando „Auf die Plätze – Pfiff!“. Das Startkommando wird von der Ziellinie aus gegeben. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird. Jede Testperson hat zwei Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet. Es soll alleine gelaufen werden, weil dadurch die Zeitnehmung genauer ist. Zur Zeitmessung sollen keine Lichtschrankensysteme verwendet werden (Einhaltung standardisierter Testbedingungen). Die Testvorbereitung muss intensive Aufwärmung, insbesondere der Beinmuskulatur beinhalten. Der Start darf einmal geübt werden.



### Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Laufschnelligkeit

<b>Testgeräte</b>	Hallenboden (kein Tartan oder Rasen!), Stoppuhr, Pfeife, Start- und Zielmarkierungen (Klebeband und/oder Hütchen)
<b>Fehlerquellen</b>	Frühstart, ungenaue Zeitnehmung, mangelhafte Starthilfe bei rutschigem Boden
<b>Besondere Hinweise</b>	In Sporthallen Laufstrecke diagonal legen und auf ausreichende Auslauf- bzw. Bremsmöglichkeit achten. Absicherung des Auslaufes durch Matten (womöglich Weichboden). Startaufstellung durch HelferIn bzw. Helfer (Lehrerin bzw. Lehrer) kontrollieren lassen. Auf eine genaue Start- und Zielmarkierung achten. Ev. entlang der Laufstrecke Orientierungshilfen anbringen (Klebeband, Hütchen). Das Startkommando muss in gleichmäßigen Abständen erfolgen. Dadurch kann der Einfluss der Reaktionsschnelligkeit auf das Testergebnis minimiert werden.
<b>Zeitaufwand</b>	Ca. 10 min für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

### Auswertung Burschen:

Zeit in sec:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≤ 3,60	3,61 – 3,70	3,71 – 3,80	3,81 – 3,90	3,91 – 4,00	4,01 – 4,10	4,11 – 4,20	4,21 – 4,30	4,31 – 4,40	4,41 – 4,50	≥ 4,51

### Auswertung Mädchen:

Zeit in sec:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≤ 3,70	3,71 – 3,80	3,81 – 3,90	3,91 – 4,00	4,01 – 4,10	4,11 – 4,20	4,21 – 4,30	4,31 – 4,40	4,41 – 4,50	4,51 – 4,60	≥ 4,61

## 8-min Lauf

### Testanweisung

Vor der Durchführung werden innerhalb der Testklasse Paare gebildet. Jedes Paar erhält ein Rundenprotokoll. Der Test findet in zwei Durchläufen statt, wobei die Rundenanzahl einer Schülerin bzw. eines Schülers von seiner/seiner Partnerin bzw. Partner protokolliert wird.

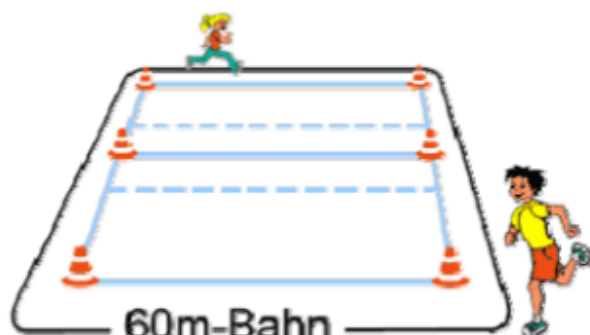
Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hüttchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt (siehe Abb.). Jede Teilstrecke entspricht somit 10m.

Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich neben einem Hüttchen an der Laufstrecke, sein Partner neben demselben Hüttchen innerhalb des Volleyballfeldes.

Der Start erfolgt durch das Kommando „Fertig – Pfiff“. Danach haben die Läufer acht Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen. Zwei bzw. eine Minute vor dem Laufende wird die noch zu laufende Zeit verkündet.

Beim Erönen des Schlusspiffes sollen die Schülerinnen bzw. Schüler an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.

In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hüttchen addiert werden. Beispiel: 25 Runden + 2 Hüttchen =  $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1570 \text{ m}$ .



**Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:** Ausdauer

**Gerätebedarf** Stoppuhr, 6 Hüttchen, Pfeife (Signal), Rundenprotokolle, Stifte

**Besondere Hinweise** Die Schülerinnen und Schüler sollen vor Beginn der Testdurchführung darauf aufmerksam gemacht werden, dass die letzten zwei und die letzte Laufminute angekündigt werden und sie ihr Lauftempo dementsprechend anpassen sollen.

**Zeitaufwand** Ca. 20 Minuten für zwei Testläufe

### Auswertung Burschen:

Strecke in m:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≥ 1750	1700 - 1750	1650 - 1700	1600 - 1650	1550 - 1600	1500 - 1550	1450 - 1500	1400 - 1450	1350 - 1400	1300 - 1350	≤ 1300

### Auswertung Mädchen:

Strecke in m:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
≥ 1650	1600 - 1650	1550 - 1600	1500 - 1550	1450 - 1500	1400 - 1450	1350 - 1400	1300 - 1350	1250 - 1300	1200 - 1250	≤ 1200



## Koordination



**Basketball (Ball prellen, Korbwurf)**  
**Handball (Schlagwurf gegen Wand, balancieren)**  
**Fußball (Ball führen/Slalom dribbeln, Torschuss)**  
**Ball und Schläger (balancieren, Ball auf Schläger tippen)**  
**Seilspringen (Basic Jumps in 30sek)**

**Bewertung Ballsport:** je 1 Punkt pro technisch sauber ausgeführter Übung

**Bewertung Seilsprung:** > 50 Sprünge = 2 Punkte  
> 30 Sprünge = 1 Punkt

## Turnen – mögliche Elemente



**Rolle vorwärts**



**Rolle rückwärts**



**Kopfstand**



**Handstand**



**Rad**



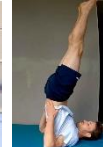
**Radwende/Rondat**



**L-Sitz/Winkelstütz**



**Kerze**



**Kipphang Reck**



**Sprung in den Stütz am Reck**



**Aufschwung am Reck**



**Abschwung am Reck**

**Bewertung: 1 Punkt pro technisch sauber geturntem Element**