

Sportmotorische Eignungsüberprüfung

Übungsbeschreibung

SportMS Yspertal

➤ **20m Sprint**

Testbeschreibung:

Aus der Hochstartstellung ist eine 20 m lange Strecke barfuß oder mit Turnschuhen möglichst schnell zu durchlaufen.

Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird.

Start: erfolgt aus Hochstart hinter einer deutlich markierten Startlinie.

Startkommando: „Fertig – Los“

Versuche:

Jede Testperson hat 2 Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet.



➤ **Standweitsprung**

Überprüfte sportliche Fähigkeit: **Schnellkraft**

Vorwiegende Beanspruchung: **untere Extremitäten**

Testbeschreibung:

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.

Versuche:

Jede Testperson hat **3 Versuche**. Der bessere Versuch wird gewertet.

Es empfiehlt sich, bei der Erklärung den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwunges hinzuweisen.

Besondere Hinweise

Die Testperson kann mit der Hand zurückgreifen, dann wird die Weite aber nur bis zum hintersten Abdruck (Hand/Finger) gemessen.

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.

➤ Einbeiniger Schwebestand

Testbeschreibung:

Mit einem Fuß auf Balancierschiene - Spielbein wird auf Zeichen des Testleiters vom Boden abgehoben.

Spielbein darf weder den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein berühren.

Wertung: je Bein maximal **25 sec.**

Zeiten werden addiert.

Versuche: Jede Testperson hat 2 Versuche je Bein. Der bessere Versuch wird gewertet.

Testgeräte: Balancierschiene / -stange (ca. 3,5 cm breit)

Besondere Hinweise:

Spielbein darf weder den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein berühren.



➤ Klimmzüge im Hang

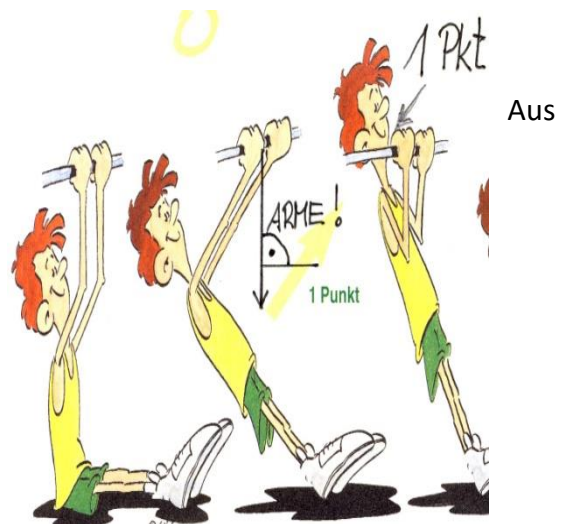
Testbeschreibung

Im Strecksitz fasst die Testperson die mit gestreckten Armen gerade noch greifbare reichhohe Reckstange im Kammgriff und streckt sodann den Körper in der Hüfte. dieser Ausgangslage sollen die Arme fast bis zur Berührung der Reckstange durch das Kinn gebeugt und wieder gestreckt werden.

Der Körper darf dabei **nicht gewinkelt** werden. Die Testperson erhält die Aufgabe, innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele solcher Klimmzüge auszuführen.

Wertung: Gezählt werden die ordnungsgemäß ausgeführten Beugungen innerhalb **von 15 Sekunden**.

Testgeräte: Reck, Matten



➤ Bumeranglauf

Testbeschreibung:

Start in Schrittstellung an der Startlinie.

Der Parcours ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen.

Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte.

Umlaufen der Mittelstange (mit der rechten Schulter), Sprung über eine Hürde und unmittelbares

Durchkriechen/Durchrutschen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

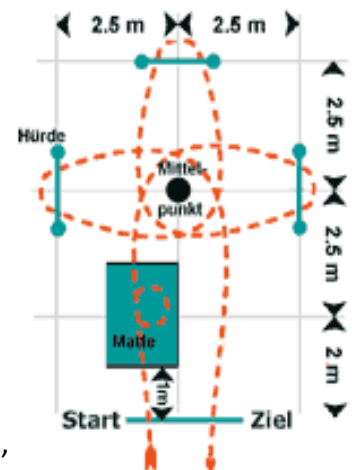
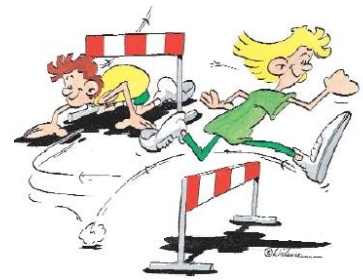
Variable Hürdenhöhe: Standardhöhe: 60 cm (Unterkante)

Versuche:

Jede Testperson hat 2 Wertungsversuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet.

Ungültiger Versuch:

Rolle vorwärts wird nicht gemacht, die Mittelstange wird nicht umlaufen, Hürde oder Mittelstange wird umgeworfen.



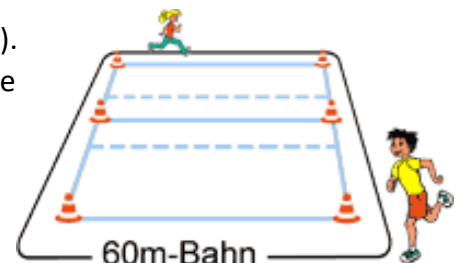
➤ 8min Lauf

Testbeschreibung:

Die Laufstrecke entspricht einer Runde von **ca. 60m (Volleyballfeld)**.

Diese wird mit Hütchen in 6 gleichlange **Teilstrecken** unterteilt. Jede Teilstrecke entspricht somit ca. 10 m.

Nach dem Startkommando haben die Läufer **8 Minuten** Zeit, möglichst **viele Runden** zu laufen. **Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende** wird die noch zu laufende Zeit **verkündet**. Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Testpersonen an der Stelle **stehen** bleiben, wo sie sich gerade befinden.



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

Versuche: Jede Testperson hat **1 Versuch**.

Besondere Hinweise: Lauftempo anpassen, Nicht zu schnell beginnen.

➤ BALLKOORDINATION:

a)Werfen und Fangen

Testbeschreibung:

Die Testperson steht in **Schrittstellung** hinter der Matte gegenüber einer Wand, **wirft** einen **Handball / Volleyball** innerhalb von **30 Sekunden** so oft wie möglich **einarmig** gegen die **Wand** und versucht diesen wieder sicher **ohne Bodenkontakt** zu **fangen**.

Abstand zur Wand: 2m (Längsseite einer Turnmatte)

Versuche: Jede Testperson hat **1 Versuch!**(Probewürfe möglich!)

Besondere Hinweise: einarmiger Wurf, nicht übertreten, kein Bodenkontakt, vorzeigen lassen

b) Zielwerfen

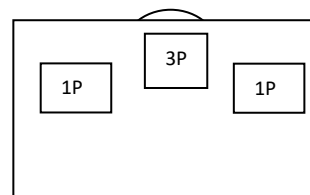
Testbeschreibung:

Tennisbälle werden von der **7m Markierung** in Richtung **Reifen** (dieser ist mittig im Handballtor aufgehängt) geworfen.

Wird der Ball durch das **Innere des Reifens** geworfen erhält die Testperson - **3 Zielpunkte**; **zwischen Reifen und Tor** - **1 Zielpunkt**; **außerhalb des Tores** - **0 Zielpunkte**;

Abstand zum Tor: 7m (7m Markierung)

Versuche: Jede Testperson hat **1 Versuch!**

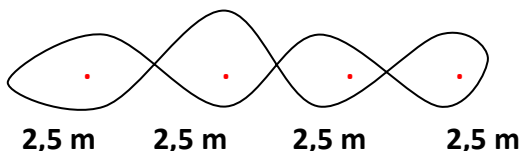


c) Prell- Slalom

Testbeschreibung

Die Testperson muss mit dem Handball einen „Hütchenslalom“ durchlaufen. Dabei wird der Handball mit einer Hand geprellt.

Start / Ziel :



Wertung:

Gewertet wird die Zeit; bei Doppelfangen, beidhändigen Prellen oder Auslassen eines Hütchens wird jeweils eine Strafsekunde zur Endzeit addiert!

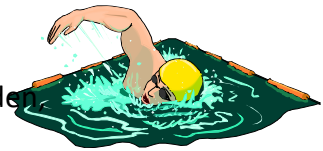
Versuche:

Jede Testperson hat 1 **Wertungsdurchgang** und 1 **Probedurchgang!**

➤ Schwimmen:

a) 33 m – Schwimmen (2 Längen):

Testbeschreibung: 2 Längen (= 33 m) soll schwimmend bewältigt werden
Schwimmstil selbst wählbar



Testgeräte: Schwimmbekleidung, Stoppuhr

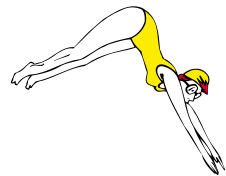
Besondere Hinweise: Start im Wasser, in der Bahn bleiben

Wertungsbeschreibung:

Vorgabe kann vollständig und zügig erfüllt werden: technisch richtiger Schwimmstil, richtige Atmung, Zeitlimit erfüllt
Vorgabe kann nur unter Schwierigkeiten erfüllt werden: Stilwechsel, technisch nicht korrekt, Kopf über dem Wasser, Zeitlimit nicht erfüllt
Vorgabe kann nur teilweise erfüllt werden: Bodenberührungen, Stilwechsel, Pausen, technisch nicht korrekt,
Vorgabe kann <u>nicht</u> erfüllt werden

b) Startsprung:

Testbeschreibung: Startsprung vom Beckenrand



Wertungsbeschreibung:

Vorgabe kann vollständig erfüllt werden: Sprung vom Sockel, Arme werden zum Schwungholen verwendet, kräftiger Abstoß, Körper gestreckt, flache Eintauchphase
Vorgabe kann nur unter Zögern erfüllt werden: Sprung vom Sockel, kein Armeinsatz, keine Körperstreckung, keine korrekte Eintauchphase, Kopf taucht aber als Erstes ein
Vorgabe kann nur teilweise erfüllt werden: Sprung vom Beckenrand, kein Armeinsatz, keine Körperstreckung, keine korrekte Eintauchphase, Kopf über Wasser bei der Eintauchphase
Vorgabe kann <u>nicht</u> erfüllt werden

c) Tauchen:

Testbeschreibung 2 stehende Tauchringe (Abstand ca.1,5 m) auf dem Boden des Nichtschwimmerbereiches sollen **durchtaucht** werden

Wertungsbeschreibung

Vorgabe kann vollständig erfüllt werden: Abtauchen aus der Schwimmlage, Ringe werden ohne Berührung durchtaucht; 1 Versuch benötigt, im tieferen Bereich des NSB
Vorgabe kann nur unter Zögern erfüllt werden: Abtauchen aus dem Stand, Ringe werden berührt; nur 1 Ring durchtaucht, mehrere Versuche benötigt, im seichten Bereich des NSB
Vorgabe kann nur teilweise erfüllt werden: nur kurzzeitiges Abtauchen, Ring wird nicht durchtaucht, mehrere Versuche → Wille aber vorhanden
Vorgabe kann <u>nicht</u> erfüllt werden