

# Sportlicher Aufnahmetest

## SportOberschule Leipzig

### Sprint 30 Meter aus dem Hochstart

**Fähigkeitsbereich:** Beschleunigungsfähigkeit, lokomotorische Schnelligkeit

**Beschreibung:**

Die Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Startlichtschranke.

Die Meßstrecke wird mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen.

Die Laufzeiten über die Meßstrecke von 30 m werden mit installierten Lichtschranken ermittelt.

**Durchführungshinweise:** Pro Schüler ein gültiger Lauf (Einzellauf)

**Meßwertaufnahme:** Zeit in Sekunden und Hundertstelsekunden

**Materialbedarf:** Lichtschrankensystem

### Dreierhopp einbeinig

**Fähigkeitsbereich:** Sprungkraft

**Beschreibung:**

Die Ausgangsstellung ist die Schrittstellung hinter der Absprunglinie. Das Absprungbein steht vorn - z.B. rechts; beide Füße müssen Bodenkontakt haben

Der Absprung erfolgt z.B. rechts - rechts - Landung beidbeinig (links sinngemäß).

**Durchführungshinweise:**

3 Versuche rechts oder 3 Versuche links

Der jeweils weiteste Versuch geht in die Wertung ein

**Meßwertaufnahme:**

Gemessen wird die Strecke zwischen Absprunglinie und hinterem Abdruck bei der Landung. (Meter/Zentimeter)

**Materialbedarf:** Maßband

## Medizinballwurf: 2 kg, beidarmig

**Fähigkeitsbereich:** Wurfkraft

**Beschreibung:**

Die Ausgangsstellung ist die Schrittstellung hinter der Abwurflinie.

Ein 2 kg-Medizinball wird mit beidarmigem Wurf über Kopf geworfen.

**Durchführungshinweise:** 3 Versuche, der weiteste Wurf wird gewertet

**Meßwertaufnahme:** Meter/Zentimeter

**Materialbedarf:** Maßband, 3 Medizinbälle (2 kg)

## Kastenbumeranglauf

**Fähigkeitsbereich:** Gewandtheit, Koordination unter Zeitdruck

**Beschreibung:**

Die Aufstellung der Geräte und Abmessungen erfolgt gemäß der Abbildung.

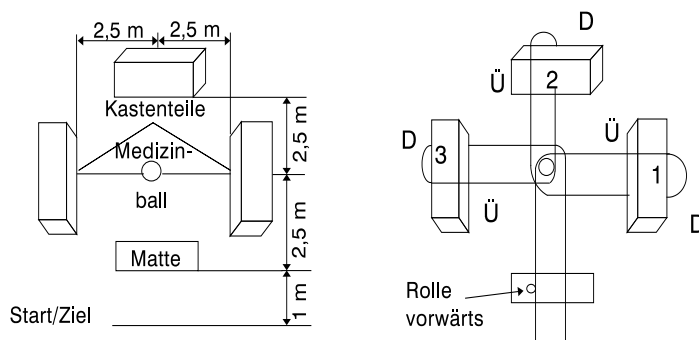
Hochstart; auf Kommando Rolle vorwärts auf der Matte, um Medizinball 1/4 Kreis laufen zum Kastenteil 1, Überspringen und anschließendes Durchkriechen des Kastenteiles, Umlaufen des Balles (1/4 Kreis), Überspringen, Durchkriechen des Kastenteils 2, Umlaufen des Balles, Überspringen, Durchkriechen des Kastenteils 3, Umlaufen des Balles, Lauf mit Fußberührung der Matte

**Durchführungshinweise:**

Die Stellung der Kastenteile und des Balles darf nicht verändert werden. Wird der Ball beim Umlaufen weggerollt, so ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

**Meßwertaufnahme:** Zeitnahme von der Handberührung der Matte bei der Rolle bis Überlaufen (Fußberührung) der Matte in Sekunden, Zehntelsekunden.

**Materialbedarf:** 3 Kastenzwischenteile, 1 Medizinball (3 kg), 1 Matte, Stoppuhr, Maßband, Klebemarkierung für Parkett



## 1000-Meter-Lauf

**Fähigkeitsbereich:** aerobe Ausdauer

**Beschreibung:**

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie.  
Nach dem Start auf Kommando erfolgt das Durchlaufen der Strecke von 1000 m ohne Pause.

**Durchführungshinweise:**

Gelaufen werden 10 Runden in der Sporthalle

**Meßwertaufnahme:** Zeit in Minuten/Sekunden

**Materialbedarf:** Stoppuhren, Starterklappe

## Turnen

**Fähigkeitsbereich:** Koordinative Fähigkeiten

**Beschreibung:**

flüssiger Übungsablauf der geforderten Turnelemente

- Standwaage
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Kopfstand gehockt oder gestreckt

**Durchführungshinweise:**

Die Übungsabfolge erfolgt auf einer Mattenbahn.

**Meßwertaufnahme:** Punkteverteilung nach Qualität der einzelnen Übungselemente und deren Ausführung

**Materialbedarf:** Matten

## Übersteiger (30s)

**Fähigkeitsbereich:** Beweglichkeit

**Beschreibung / Durchführungshinweise:**

Man steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab in schulterbreitem Griff mit beiden Händen vor dem Körper (der Stab berührt die Hüftbeuge). Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von hinten nach vorn über den Stab. Danach wird wiederum der Rumpf aufgerichtet und der Gymnastikstab berührt das Gesäß. Nach dem Zurücksteigen und dem Aufrichten, berührt der Stab wieder die Hüftbeuge.

**Meßwertaufnahme:**

Anzahl der Übersteigungen innerhalb von 30 Sekunden unter Beachtung der korrekten Übungsausführung

**Materialbedarf:** Gymnastikstäbe, Stoppuhr

## Seilspringen (30s)

**Fähigkeitsbereich:** Koordination

**Beschreibung / Durchführungshinweise:**

Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag

**Meßwertaufnahme:**

Anzahl der Seildurchschläge innerhalb von 30 Sekunden unter Beachtung der korrekten Übungsausführung

**Materialbedarf:** Sprungseile ( keine Speed-Ropes), Stoppuhr

## Klimmzüge aus dem Schrägliegehang (30s)

**Fähigkeitsbereich:** Kraftausdauer

**Beschreibung / Durchführungshinweise:**

Grundstellung vor dem schulterhohen Klimmzuggerät, die Hände erfassen schulterbreit die Klimmzugstange und die Beine werden zwischen den entsprechenden Sprossen in der Sprossenwand fixiert. Bei der Ausgangsposition sind der Rumpf, die Hüfte und die Arme gestreckt. Nach dem Startsignal werden die Arme angebeugt (Kinn über Klimmzugstange) und wieder gestreckt, wobei keine Beugung im Hüft-Rumpfbereich erfolgt.

**Meßwertaufnahme:**

Anzahl der fehlerfreien Klimmzüge innerhalb von 30 Sekunden

**Materialbedarf:** Klimmzuggerät, Sprossenwand, Matte, Stoppuhr