

# Aufnahmetest für die Sportklasse 5



**Die Termine für den Aufnahmetest entnehmen Sie bitte jeweils der Schulhomepage.**

Vereinbarung der Uhrzeit telefonisch unter 06851/801-6100

Der Schüler/die Schülerin kommt pünktlich zum zugeteilten Termin zur Bruchwaldhalle (Haupteingang).

## **Mitzubringen:**

- Sportsachen (Turnschuhe, Sportkleidung)
- Großes Badetuch (hygienische Unterlage an der Station zur Überprüfung der Rumpfkraft)
- Getränk (Mineralwasser)

Der Aufnahmetest dauert ca. 20 Minuten.

## **Ablauf sportmotorischer Test:**

1. Begrüßung und Ablaufbesprechung
2. Erwärmung nach Anleitung
3. Testdurchführung:
  - a) 20 m Sprint
  - b) Stationenbetrieb (Rumpfbeuge, Dreierhopp, Liegestützvariation, Kastenbumerangtest)
  - c) 6 min Ausdauertest
  - d) Messung der Körpergröße/ Körpergewicht
4. Kurze Abschlussbesprechung

# Ablauf des sportmotorischen Tests

- 1) 20 m Sprint (Überprüfung der Schnelligkeit)  
Aus dem Stand



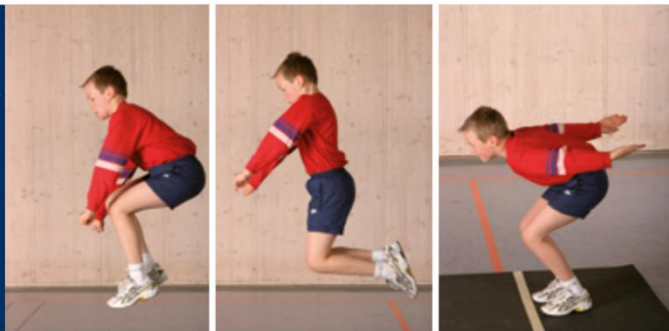
## Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „20 m-Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson sprints eine Strecke von 20 m schnellstmöglich.

- 2) Dreier-Hopp (Überprüfung der Sprungkraft)  
Drei beidbeinige Sprünge hintereinander ohne Pause

## Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Standweitsprung“ dient der Überprüfung der Schnellkraft (Sprungkraft) bei Sprüngen. Die Testperson springt mit einem Sprung aus dem Stand möglichst weit.



- 3) Liegestützvariationen (Überprüfung der Stützkraft)  
Anzahl in 30 Sekunden



- 4) Rumpfbeuge (Überprüfung der Beweglichkeit)  
Stand auf einem kleinen Kasten, den Oberkörper nach vorne mit gestreckten und geschlossenen Beinen absenken.



## Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe überprüft die Rumpfbeweglichkeit. Die Aufgabe besteht darin, den Oberkörper nach vorne unten zu beugen und die Fingerspitzen möglichst weit nach unten zu führen.

- 5) Kasten-Bumerang-Test (Überprüfung der Geschicklichkeit/Koordination)  
Start mit Rolle vorwärts, Kastenteil mehrfach überspringen und durchkriechen.



- 6) 6 Minuten Dauerlauf (Überprüfung der allgemeinen Ausdauer)



- 7) Anthropometrie (Messung der Körpermaße zur Ermittlung des Body-Maß-Index)  
Messung der Körpergröße, Körpergewicht

Die Berechnung des BMI erfolgt nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$