

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



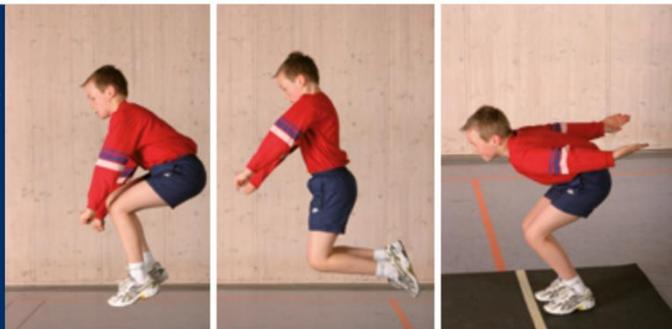
Testziel und Testaufgabe

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.



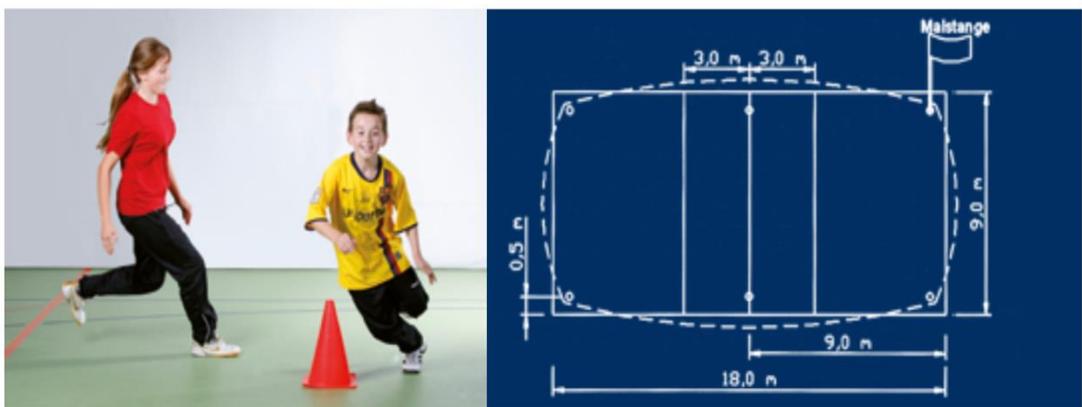
Testziel und Testaufgabe

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:

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