

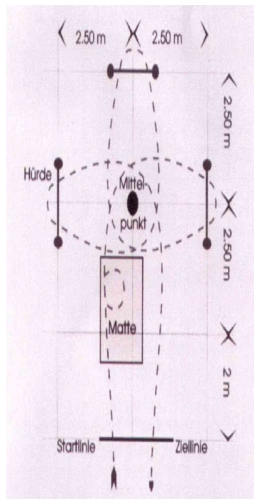
# Sportmotorischer Eignungstest für die 1. Klassen Sport



## Prüfungsübungen:

- **Bumeranglauf (Koordination)**

Start – Rolle vorwärts (auf Matte) – um Mittelpunkt (Hütchen) herumlaufen – über Hürde springen – sofort wieder unten durchkriechen – um Mittelpunkt laufen – nächste Hürde usw. – Zeit wird gestoppt



- **6min. Ausdauerlauf**

Innerhalb von 6 Minuten sollen möglichst viele Runden im Turnsaal (=Meter) absolviert werden

- **Stangenklettern (Kraft)**

Wie weit bzw. wie oft können die Stangen hochgeklettert werden?

- **Ball-Wand-Test (Geschicklichkeit)**

Wie oft gelingt es, den Ball innerhalb von 30 Sekunden an die Wand (Feld 1mx1m) zu werfen – 1x klatschen – und den Ball wieder zu fangen? Abstand zur Wand – 3 Meter

- **Rhythmisches Bewegen zur Musik**

In der Gruppe zu wechselnden Rhythmen bewegen

- **Rolle vorwärts am Boden**

Auf der Turnmatte aus dem Stand in den Stand turnen. (Gerade rollen und ohne Nachdrücken der Hände aufstehen!)

- **Reck (brusthoch): Sprung in den Stütz und Abrollen vorwärts (leise Landen!)**

- **25 m Schwimmen mit Startsprung**

Die Schwimmzeit wird gestoppt. Der Schwimmstil ist beliebig.

- **Freier Sprung vom 1m-Brett**

Es handelt sich hier um eine **informative Eignungsfeststellung**, damit wir sehen, ob du im „Sportzweig“ gut aufgehoben bist. Wenn du dich bereits jetzt sportlich betätigst und Freude an der Bewegung hast, wirst du diesen Test mit Leichtigkeit schaffen.

---

**Termin: 8.3.2012**

**Treffpunkt: 7.45 Uhr**

in der Aula im Erdgeschoß

Anmeldung unbedingt erforderlich

Sportbekleidung und Badesachen mitnehmen!

---

**Trau Dich und probier's – viel Glück!**

**Auf Dein Kommen freut sich das  
Lehrerteam für Bewegung und Sport**

Für weitere Fragen steht Sportkoordinator **Mag. Martin Dürhammer** jederzeit zur Verfügung – 02732/82471 (Schule) oder [martin@duerhammer.at](mailto:martin@duerhammer.at)