# SPORT-EIGNUNGSTEST

# SPORTKLASSE

## GESAMTSCHULE WENDEN

**Sporteignungstest** ..... **3**

1. Station - 20m Sprint ..... 4
2. Station - Standweitsprung ..... 4
3. Station - Balancieren KOORDINATION ..... 5
4. Station - Hindernisparcours ..... 5
5. Station - Bankball ..... 6
6. Station - 6 Minutenlauf ..... 7

# SPORTEIGNUNGSTEST

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtige, liebe Schülerinnen und Schüler!

Wir als Sport-Fachschaft freuen uns, dass Sie sich für die Sportklasse an der Gesamtschule Wenden interessieren.

*„Liebe Schülerinnen und Schüler, wir freuen uns, euch beim Sporttest kennenzulernen."*

In diesem Reader werden die verschiedenen Übungen, welche in der Eignungsprüfung abverlangt werden kurz präsentiert. Gerne können diese auch im Vorfeld geübt werden. Der Sporttest findet im Frühjahr unter den dann gültigen Coronaregeln in der Sporthalle statt. Einen genauen Termin und Ablaufplan werden wir nach Eingang der Anmeldungen bekanntgeben.

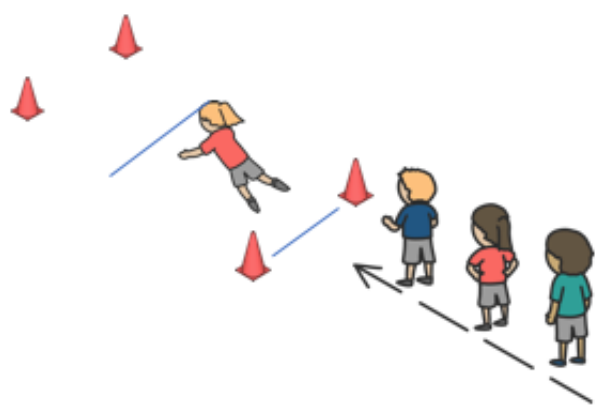
Bei Fragen zum Sporttest wenden Sie sich gerne an Herrn Ufer: tim.ufer@gewenden.de

## 1. STATION - 20M SPRINT

Bei dieser Station starten die Kinder im Hochstart und durchlaufen einen 20m langen Korridor aus Hütchen. Ziel ist es, die Distanz so schnell wie möglich zu absolvieren. Nach einem Fehlstart besteht ein weiterer Versuch. Insgesamt werden zwei Läufe absolviert.

Hier wird die Schnelligkeit und Aktionsschnelligkeit der unteren Extremitäten getestet.

## 2. STATION - STANDWEITSPRUNG



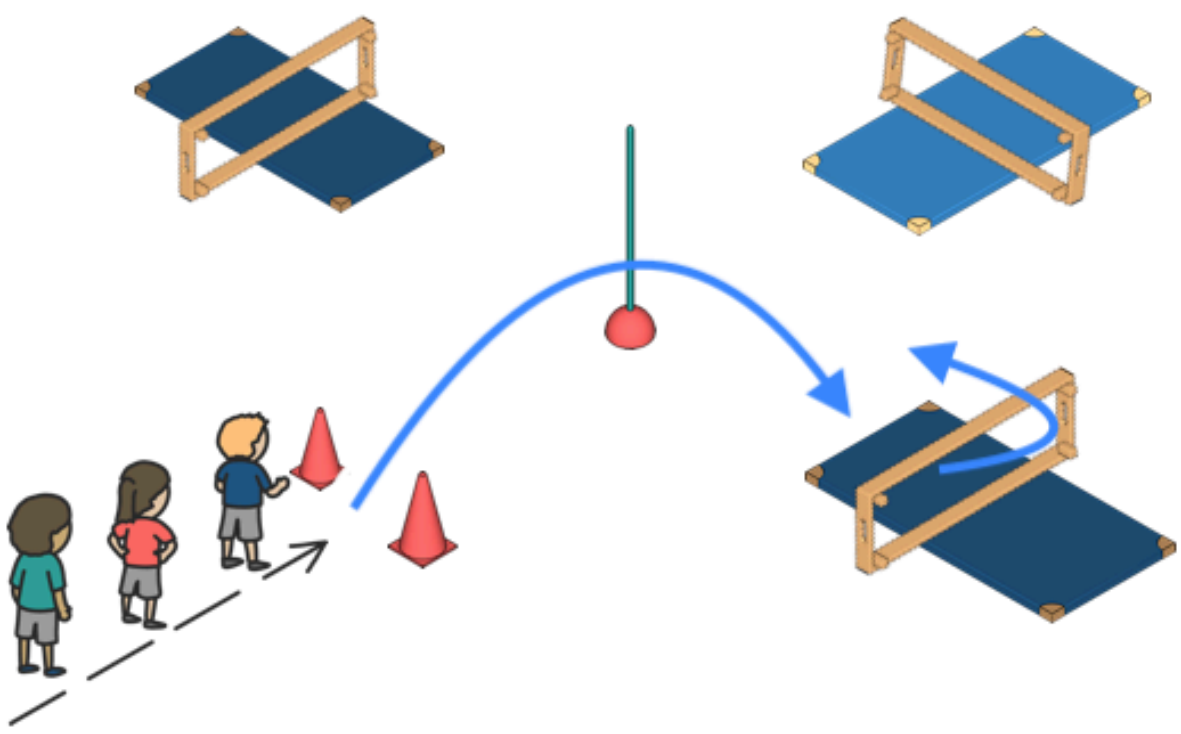
An dieser Station ist die Schnellkraft ausschlaggebend. Die Kinder springen aus dem Stand mit beiden Beinen soweit sie können. Die Landung erfolgt auch auf beiden Beinen.

## 3. STATION - BALANCIEREN KOORDINATION

Diese Station wird in Zusammenarbeit der jetzigen Sportklassen neu gestaltet. Die von den Schülerinnen und Schülern erarbeitete Station wird dann über die Webseite bekannt gegeben.

## 4. STATION - HINDERNISPARCOURS

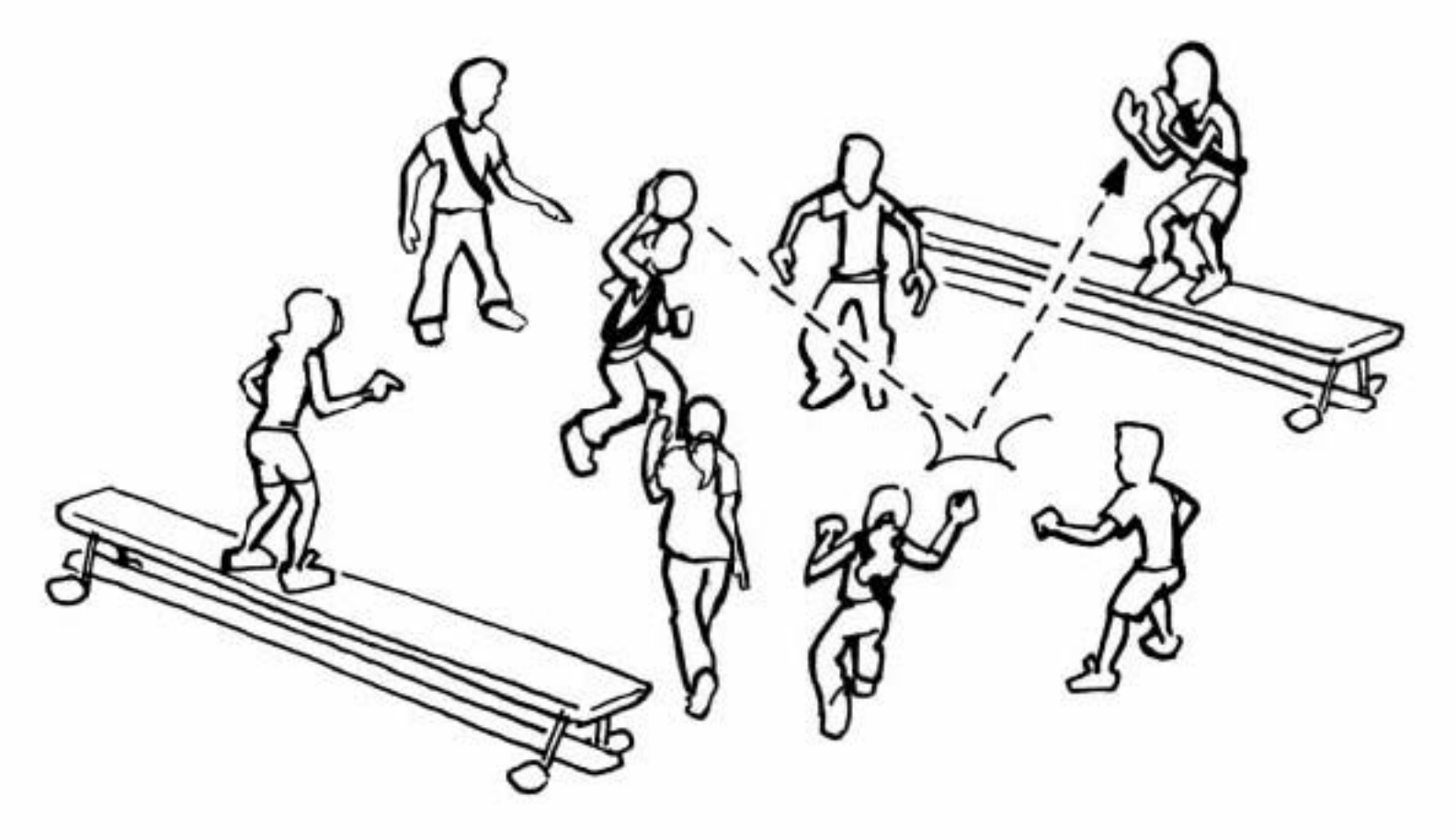
Der Hindernisparcours erfordert ein hohes Maß an Koordination unter Zeitdruck.



Der Testaufbau besteht aus einer Stange, von der in Abständen nach den vier Seiten drei Kastenteile und eine Matte aufgebaut sind (siehe Abbildung). Start und Ziel sind durch eine Markierung durch Hütchen gekennzeichnet. In jedem Kastenteil liegt eine Turnmatte. Die Kastenteile sind in einer vorgegebenen Reihenfolge zu durchlaufen.

Ziel: Der Parcours soll in der richtigen Reihenfolge möglichst schnell überwunden werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die richtige Reihenfolge eingehalten wird und die Stange in der Mitte nicht fällt. Jede Testperson hat einen Probelauf und einen Wertungslauf. Wird die Stange gerissen, darf die Übung 1x wiederholt werden.

## 5. STATION - BANKBALL



Bildquelle: https://www.mobilesport.ch/kindersport/spielen-auf-kleinen-feldern-bankball-niveaus-abc/

Bewertung der allgemeinen Spielfähigkeit. Bei diesem Spiel soll festgestellt werden, ob die Kinder über Verhaltensweisen verfügen, die eine Teilnahme an einem kleinen Sportspiel mit anderen Kindern auf angemessenem Niveau ermöglichen.

Je nach Anzahl der Teilnehmer am Sporttest, wird mit einem 4/5 : 4/5 10min gespielt. Jede Mannschaft bestimmt einen Spieler, der bei der gegnerischen Mannschaft auf der Bank steht. Gelingt es, diesen Spieler mit einem Bodenpass anzuspielen, so hat die Mannschaft einen Punkt erzielt. Derjenige, der den erfolgreichen Bodenpass gespielt hat, nimmt die Position auf der Bank ein. Nach dem Punkt erhält der Gegner den Ball.

Hat ein Spieler den Ball in der Hand, dann darf er so lange laufen, bis ein gegnerischer Spieler ihn berührt. Der ballführende Spieler muss dann sofort stehen bleiben und den Ball abspielen. Das Spiel ist körperlos, es dürfen also keine Bälle aus der Hand geschlagen oder Spieler festgehalten werden.

## 6. STATION - 6 MINUTENLAUF

Ausdauer, Herz - Kreislauf - System. Die Kinder haben die Aufgabe einen abgesteckten Rundkurs in 6 Minuten möglichst oft zu umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu max. 10 Kindern. Jede Testperson erhält zur Kennzeichnung eine Startnummer. In den 6 Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Nach dem Ablauf der 6 Minuten bleibt jedes Kind an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden oder läuft auf der Stelle, sodass die Testleiter die korrekte Laufstrecke messen können.