

Eignungsprüfung Sport-MS Deutschfeistritz

Minimalanforderungen und Limits

Bei jeder Aufgabenstellung können die Kandidatinnen und Kandidaten entsprechend ihrer motorischen Leistungsfähigkeit Punkte erreichen. Richtwerte für eine positive Beurteilung sind:

Teststation	Richtwerte	
	Mädchen	Burschen
8-min Lauf	1450 m	1650 m
Schwimmen	2 Längen	3 Längen
20m Sprint	4,0 sec	3,85 sec
Hürden - Bumerang Lauf	16,0 sec	15,5 sec
Werfen und Fangen	11	13
Klimmzüge im Schräghang	6	8
Dribbelslalom	18,5 sec	16,0 sec
Standweitsprung	157 cm	165 cm


Ausschluss von der Eignungsprüfung:

Sollte sich ein Kandidat/eine Kandidatin den Anweisungen von Prüferinnen, Prüfern oder Begleitpersonen widersetzen oder durch sein/ihr Verhalten die eigene Sicherheit bzw. die Sicherheit einer anderen Person gefährden oder den Ablauf des Eignungstests in schwerwiegender Weise beeinträchtigen, so wird der Kandidat/die Kandidatin von der Fortsetzung des Tests ausgeschlossen.

Teststationen

✓ 8 Minuten Lauf

Laufe in 8 Minuten so weit wie möglich. Je nach Witterung kann dieser Test in der Halle oder im Freien stattfinden. Du hast einen Versuch.



Tipp: Beginne nicht zu schnell,
laufe ein gleichmäßiges Tempo!

✓ 2 Längen im Hallenbad schwimmen

Schwimme zwei Längen im Hallenbad (ca. 18m) so schnell wie möglich. Du darfst im Wasser oder mit einem Kopfsprung starten. Es sind Kraul- und Brusttechnik (kein Rückenschwimmen) erlaubt, auch ein Wechsel der beiden ist möglich. Du hast einen Versuch. Als ungültig gilt, wenn du dich am Beckenrand festhältst oder mit den Füßen den Boden berührst.



Tipp: Badehaube und enge Badekleidung erleichtern das Schwimmen!

✓ **Hürden-Bumerang Lauf**

Hier geht es um Koordination und Orientierung. Du sollst so schnell wie möglich den Hindernislauf (siehe Abb. 1) durchlaufen. Die Hürde ist fix auf 58cm Höhe eingestellt. Du hast einen Probelauf und zwei Wertungsläufe. Gewertet wird der schnellste Versuch. Ungültig ist ein Versuch, wenn die Abfolge des Parkours nicht richtig ist, keine Rolle gemacht wird oder eine Hürde/die Mittelstange umgeworfen wird.

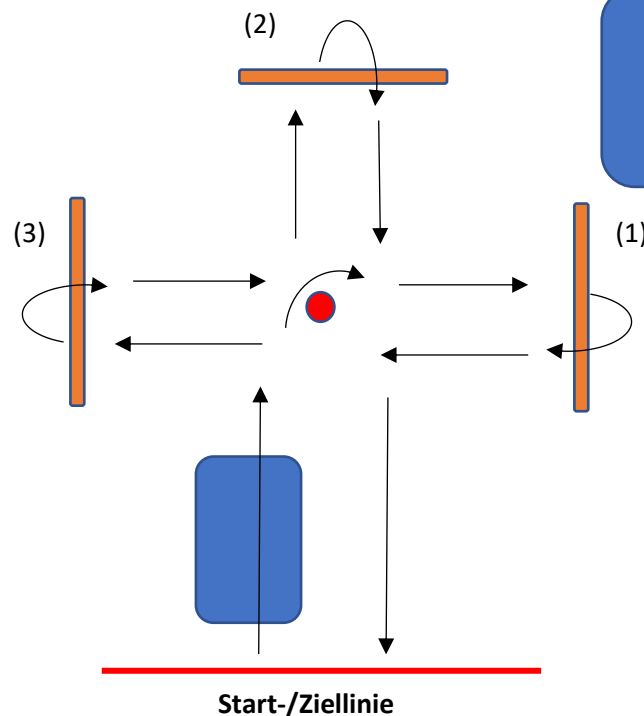


Abbildung 1: Hürden-Bumerang Lauf

Ablauf Hürden-Bumerang Lauf:

- ❖ Du startest in Schrittstellung an der Startlinie.
- ❖ Du läufst auf die Matte und machst eine Rolle vorwärts.
- ❖ Du läufst um die Mittelstange (rechter Arm ist innen) eine 90° Kurve.
- ❖ Dann springst du über die Hürde drüber und versuchst so schnell wie möglich wieder unter dieser durch zu rutschen/kriechen.
- ❖ Nun läufst du wieder mit einer 90° Drehung (rechter Arm ist innen) um die Mittelstange, du springst über die 2. Hürde, krabbelst unter dieser zurück und läufst erneut zur Mittelstange.
- ❖ Wieder machst du eine 90° Kurve um die Mittelstange und passierst die 3. Hürde gleich wie die anderen.
- ❖ Als letztes umläufst du erneut die Mittelstange und sprintest über die Ziellinie.

✓ **Ball werfen und fangen**

Du hast die Aufgabe, einen Handball innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich an die Wand zu werfen und direkt (ohne Bodenkontakt) wieder zu fangen. Die Wurflinie wird mit einer Matte markiert und die Wurfdistanz beträgt für Mädchen 3m und für Burschen 3,50m. Es werden die korrekt ausgeführten Würfe mit Fangen gezählt. Du hast 2 Versuche, der bessere kommt in die Wertung. Ein Versuch ist ungültig, wenn der Ball mit 2 Händen geworfen wird, der Ball nicht gefangen wird, der Ball den Boden berührt oder du auf die Matte trittst.

Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten).

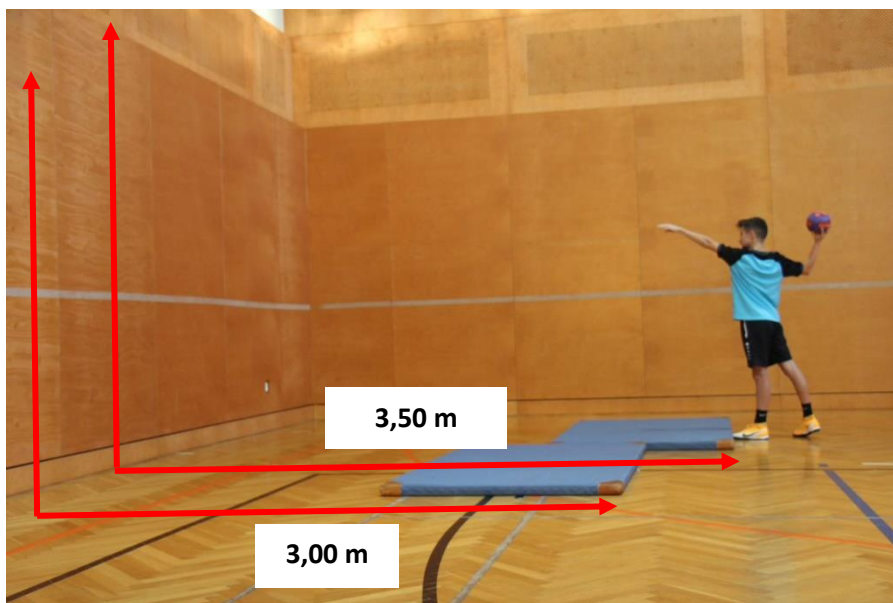


Abbildung 2: Werfen & Fangen

✓ Klimmzüge im Schräghang

Mache so viel Klimmzüge (siehe Abb. 3) wie möglich. Für eine gültige Wiederholung müssen die Arme vollständig gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn ist nah an der Stange). Wichtig ist, dass die Hüfte gestreckt bleibt und nicht abgewinkelt wird oder mitschwingt. Gezählt werden die gültigen Wiederholungen, es gibt einen Versuch.

Tip: Strecke die Arme im Ellbogen nicht ganz durch, dann schaffst du mehr Wiederholungen.



Abbildung 3: Klimmzug im Schräghang

✓ Dribbelslalom

Versuche den Slalom (siehe Abb.) so schnell wie möglich zu absolvieren, dabei musst du einen Basketball prellen. Das Dribbeln muss mit einer Hand erfolgen, Armwechsel sind erlaubt. Berührt der Ball eine Slalomstange, wird der Versuch abgebrochen. Springt oder rollt dir der Ball weg, musst du diesen so schnell wie möglich holen und an dieser Stelle fortsetzen (Aufheben mit beiden Armen erlaubt). Hierfür hast du 2 Versuche.

Tip: Starte in Schrittstellung, halte genügend Abstand zu den Stangen.

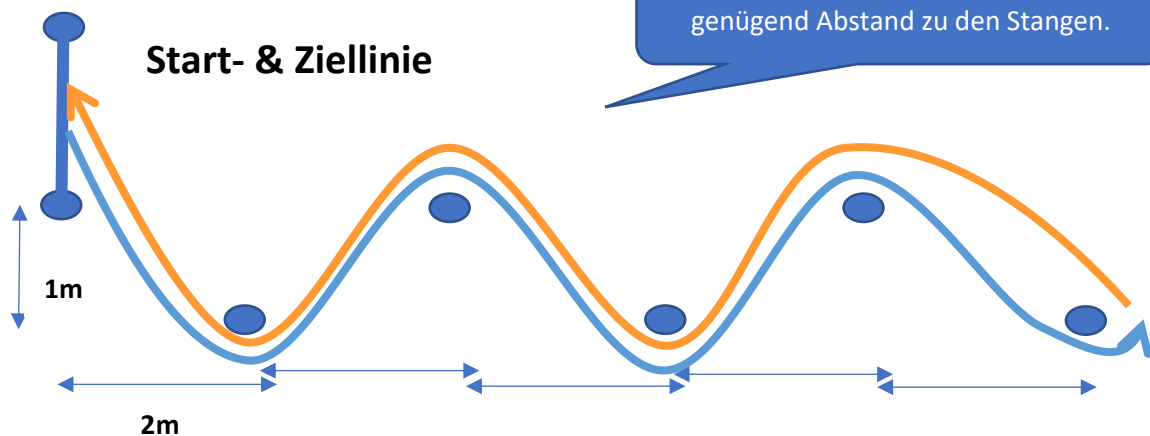


Abbildung 4: Dribbelslalom

✓ **20m Sprint**

Laufe so schnell wie möglich eine Strecke von 20m. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet. Dieser Test findet in der Halle statt.



Abbildung 5: 20m Sprint

Tipp: Starte in der Hochstartposition, dann bist du schneller.

✓ **Standweitsprung**

Springe aus dem Stand mit beiden Beinen so weit als möglich. Der Absprung muss beidbeinig erfolgen, bei der Landung zählt jenes Körperteil, das am nächsten zur Absprunglinie ist. Zurückgreifen, Zurücksteigen bzw. nach hinten Fallen unmittelbar nach der Landung verringert daher deine Messdistanz. Du hast einen Probesprung und 3 Wertungssprünge, die beste Weite zählt.

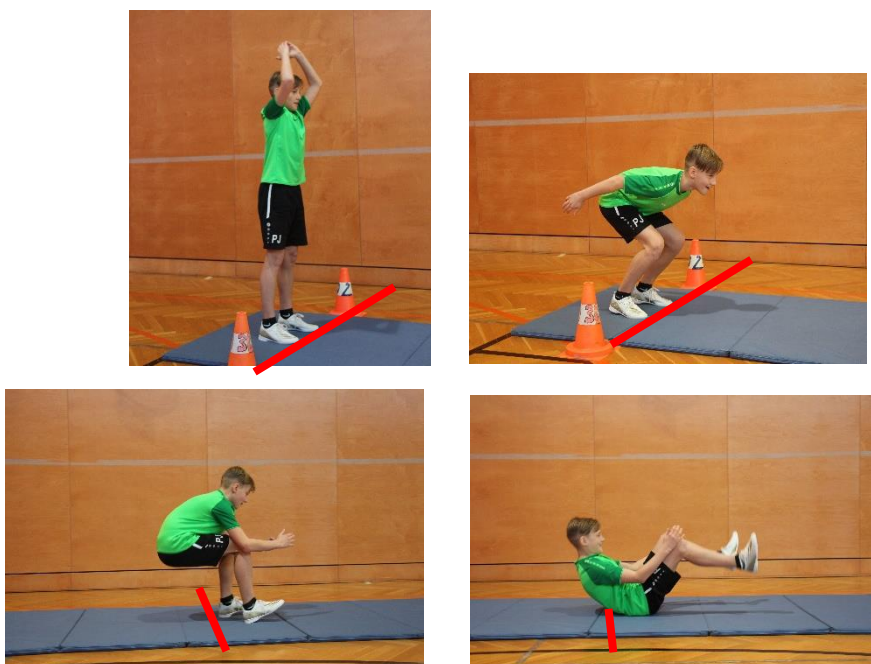


Abbildung 6: Standweitsprung

Tipp: Ein Armschwung beim Absprung ist sinnvoll. Achte bei der Landung darauf, nicht nach hinten zu steigen oder nach hinten zu fallen.