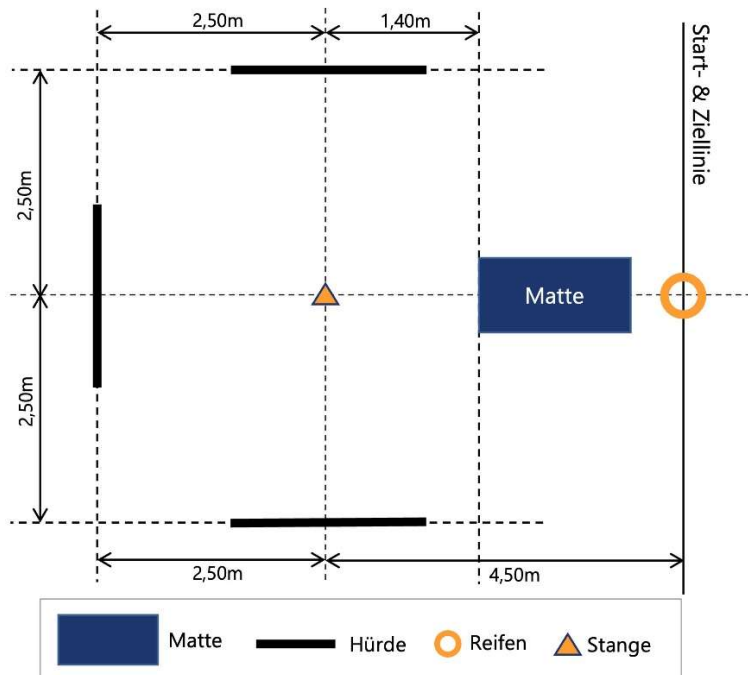


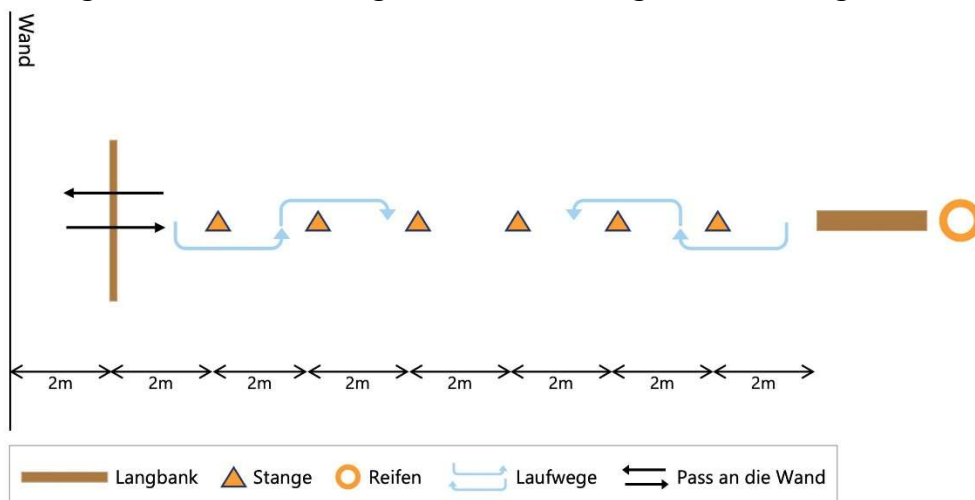
SPORTLICHE AUFNAHMEPRÜFUNG

Sportmotorische Tests

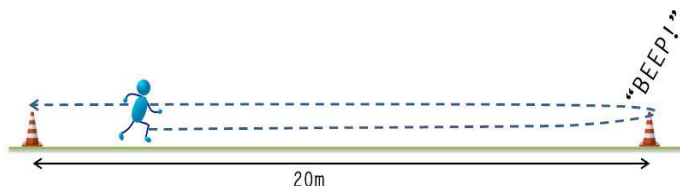
- ✓ Hürdenbumerang (Hürdenhöhe = Schritthöhe, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 12,90 Sek. / weiblich 14,10 Sek.



- ✓ Rumpfbeuge (Kniegelenk durchgestreckt, kurze Haltephase, 2 Versuche)
- ✓ 20-Meter Sprint (fliegender Start, für o3 zusätzlich Erfassung der 10-Meter-Sprintleistung, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 2,60 Sek. / weiblich 2,80 Sek.
- ✓ Ballkoordination (**nur für o1 & o2**, 2 Versuche)
Einhändiges Dribbling mit Basketball über Langbank (prellen seidl. auf den Boden) – Slalomdribbling – Wurf gegen die Wand (Abstand mind. 2 m) – Ball beidhändig fangen – Slalomdribbling retour – Dribbling über die Langbank (Handwechsel!)



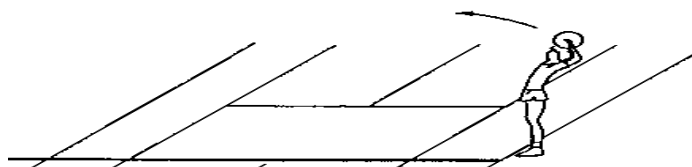
- ✓ Handball: Passen und Fangen an die Wand (**nur für o1 & o2**)
Wiederholtes Passen und Fangen; Anzahl der gefangenen Pässe in 30 Sek.;
Abstand zur Wand: 4 m (Mädchen) / 5 m (Burschen)
- ✓ Vorwärts-/Rückwärtslauf (20 Meter, 5 Minuten, **nur für o1 & o2**)
Richtwert: männlich 930 m / weiblich 850 m
- ✓ Shuttle Run (20 Meter, Temposteigerung je Minute, akustische Signale, Beginn mit 8 Km/h - 9 Km/h - danach in 0,5 Km/h Stufen, **nur für o3**)



- ✓ Standweitsprung (**nur für O3**, beidbeiniger linearer Absprung, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 2,00 m / weiblich 1,70 m



- ✓ Medizinballweitwurf (**nur für O3**, 2 kg Medizinball, beidarmiger Wurf über Kopf, beidbeiniger linearer Stand, 2 Versuche)
Richtwert: männlich 6,75 m / weiblich 5,00 m



Geräteturnen

4 Übungen werden nacheinander absolviert und gewertet (jeweils 2 Versuche):

- ✓ Felgaufschwung
 - ✓ Handstand an die Wand mit anschließender freier Haltephase
 - ✓ Kastensprung (quer) oder Sprungtisch – Hocke
 - ✓ Rolle rückwärts
- Richtwert: männlich 15 Pkt. / weiblich 16 Pkt. (max. 20 Punkte)

Schwimmen

- ✓ 100 Meter in einer selbstgewählten Lage
Richtwert: männlich 2:00 min / weiblich 2:05 min
- ✓ 10 Meter Tauchen ohne Kopfsprung

Für die Sportarten für den o2-Typ bzw. FB weibl. im o1-Typ wird zusätzlich ein verpflichtendes Sichtungstraining durchgeführt!