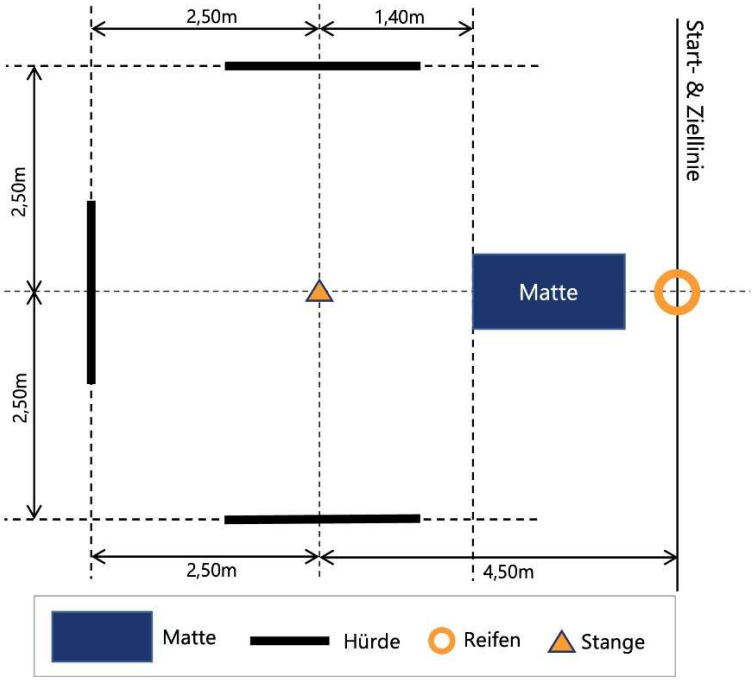
SPORTLICHE AUFNAHMEPRÜFUNG

Sportmotorische Tests

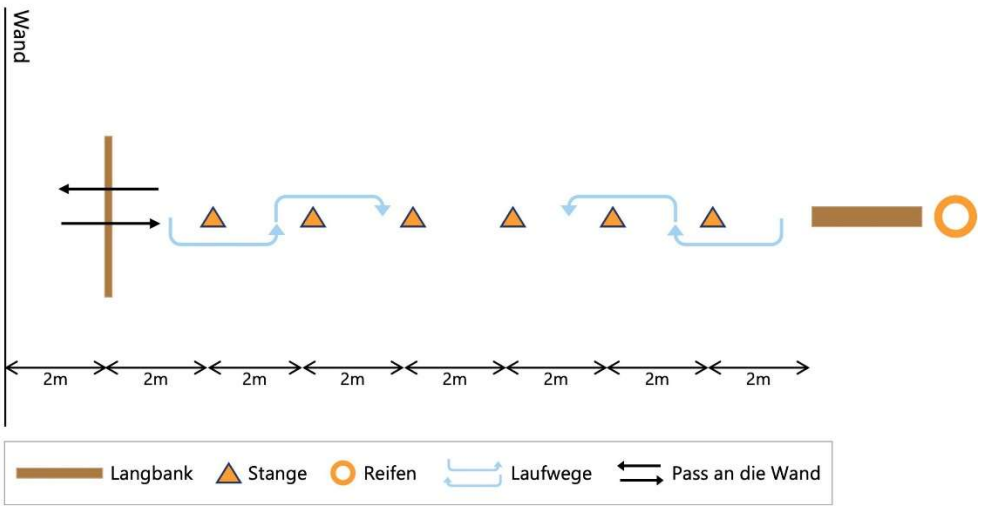
✓ Hürdenbumerang (Hürdenhöhe = Schritthöhe, 2 Versuche)



✓ Rumpfbeuge (Kniegelenk durchgestreckt, kurze Haltephase, 2 Versuche)

✓ 20-Meter Sprint (fliegender Start, für o3 zusätzlich Erfassung der 10-Meter-Sprintleistung, 2 Versuche)

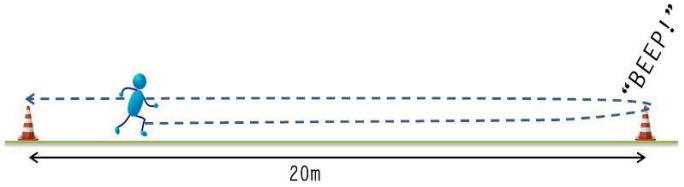
✓ Ballkoordination (**nur für o1 & o2,** 2 Versuche)
Einhändiges Dribbling mit Basketball über Langbank (prellen seitl. auf den Boden) – Slalomdribbling – Wurf gegen die Wand (Abstand mind. 2 m) – Ball beidhändig fangen – Slalomdribbling retour – Dribbling über die Langbank (Handwechsel!)



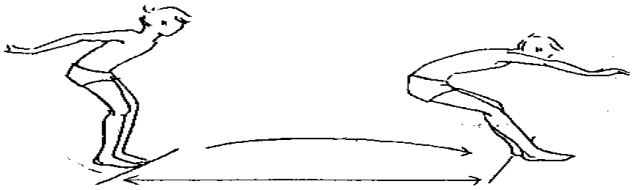
- ✓ Handball: Passen und Fangen an die Wand (**nur für o1 & o2**)
  Wiederholtes Passen und Fangen; Anzahl der gefangenen Pässe in 30 Sek.;
  Abstand zur Wand: 4 m (Mädchen) / 5 m (Burschen)

- ✓ Vorwärts-/Rückwärtslauf (20 Meter, 5 Minuten, **nur für o1 & o2**)

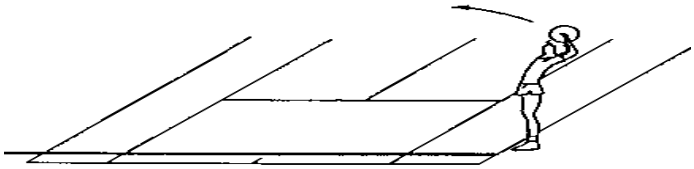
- ✓ Shuttle Run (20 Meter, Temposteigerung je Minute, akustische Signale, Beginn mit 8 Km/h - 9 Km/h - danach in 0,5 Km/h Stufen, **nur für o3**)



- ✓ Standweitsprung (**nur für O3**, beidbeiniger linearer Absprung, 2 Versuche)



- ✓ Medizinballweitwurf (**nur für O3**, 2 kg Medizinball, beidarmiger Wurf über Kopf, beidbeiniger linearer Stand, 2 Versuche)



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

Schwimmen

- ✓ 100 Meter in einer selbstgewählten Lage
- ✓ 10 Meter Tauchen ohne Kopfsprung

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