



EIGNUNGSTESTUNG

Auf den folgenden Seiten werden die Übungen zur Aufnahme in die Sportmittelschule Bischofshofen mit Hilfe von Fotos und Abbildungen genau beschrieben. Auf diese Art und Weise werden sie bei der Eignungstestung überprüft. Martin, Lena, Sophia und Michele aus der 2b Sportklasse zeigen, wie es geht!

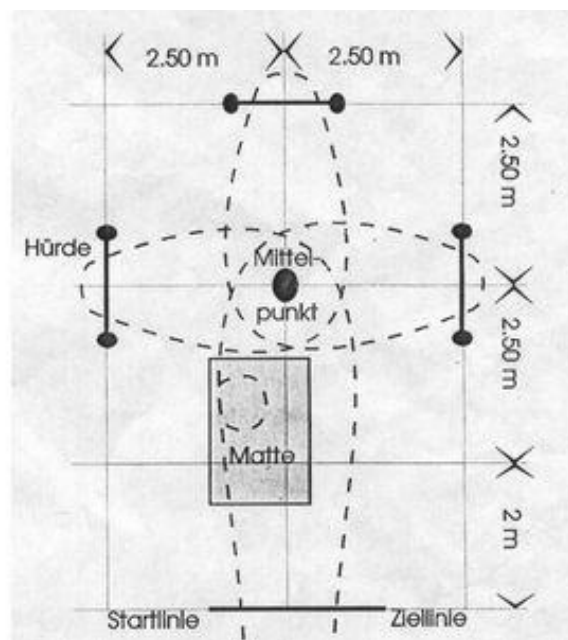




- **Bewegungskoordination: Hürden - Bumeranglauf**

Testanweisung:

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Start-Ziellinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, bevor die Mittelstange umlaufen, die erste Hürde übersprungen und



diese unmittelbar danach durchkrochen wird. Nun geht es so schnell wie möglich wieder jeweils um die Mittelstange zur zweiten und dritten Hürde. Abschließend wird nach dem Umlaufen des Mittelpunktes die Ziellinie durchlaufen.

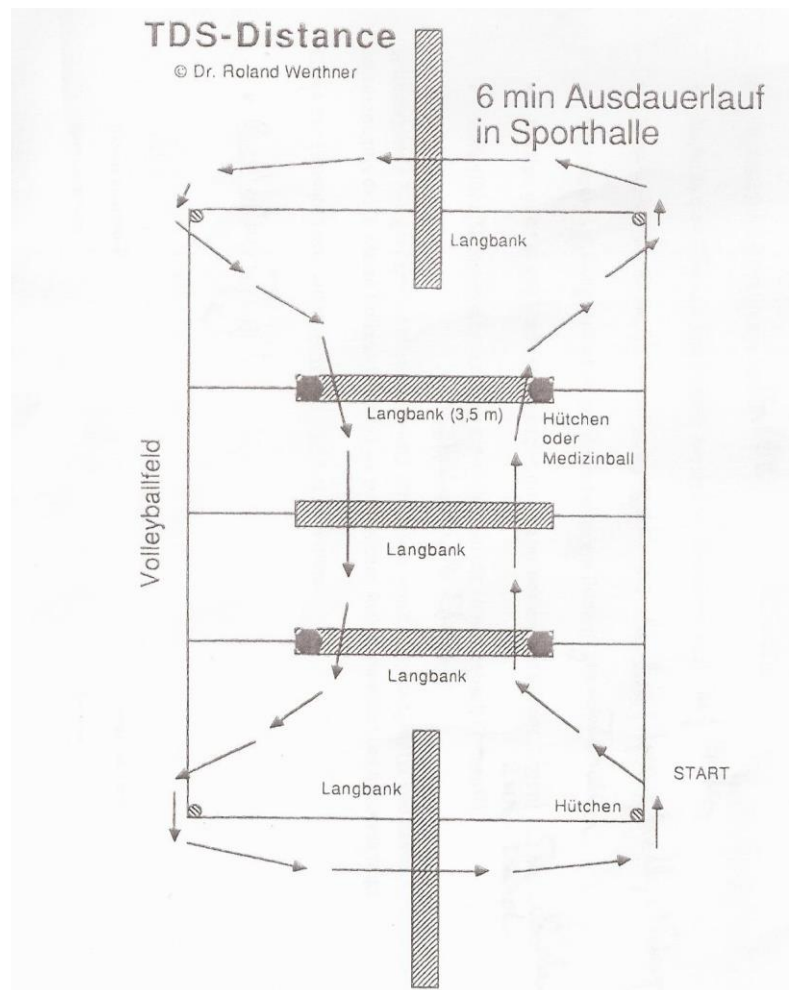
Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141 – 145	58
146 – 150	60
151 – 155	62
156 – 160	64
161 – 165	66
166 – 170	68
171 - 175	70



- **Ausdauerlauf 6 Minuten**

Testanweisung:

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist in einer Zeit von sechs Minuten in der vorgegebenen Art und Weise so oft wie möglich zu durchlaufen. Es müssen pro Runde jeweils die fünf Langbänke überwunden werden.



- **Standweitsprung**



- **20 Meter Sprint (Hochstart)**



- **Dehnungsfähigkeit der Beinmuskulatur**





- **Klimmzüge im Schräghang in 30 Sekunden**



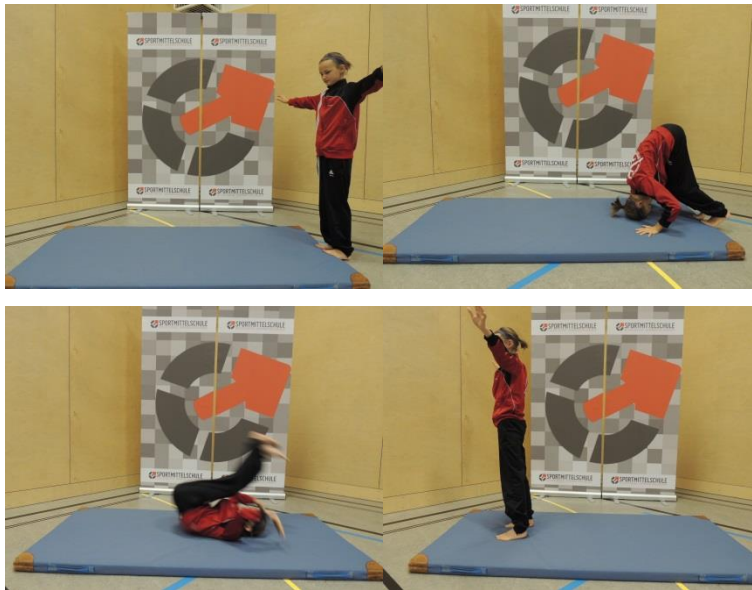
- **Sit ups in 30 Sekunden**



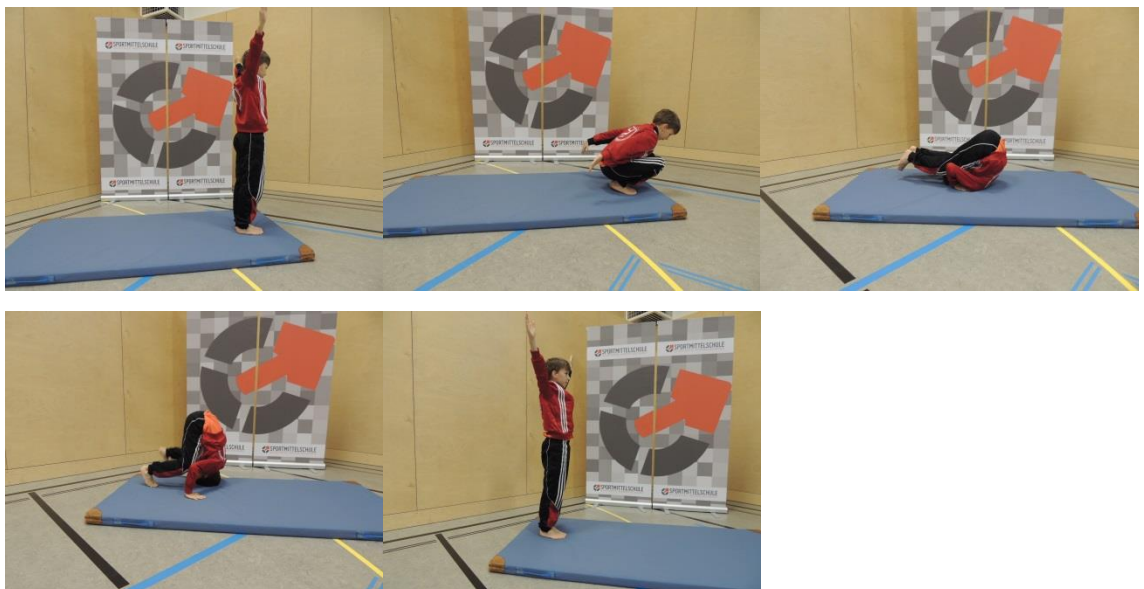
- **Liegestütz in 30 Sekunden**



- **Bodenturnen**
 - **Rolle vorwärts**



- **Rolle rückwärts**





- **Rad - in Grobform**



- **Sprung über den Kasten (5 Teile hoch) - Hocke oder Hockwende**





- **Gleichgewichtsfähigkeit - Balancieren über eine umgedrehte Langbank und Reckstangen am Boden**



- **Werfen und Fangen - Tennisbälle gegen die Wand werfen und wieder fangen**





- **Ballgefühl - Slalom dribbeln, mit Handwechsel und Korbwurf**



Außerdem werden grundlegende technische Fertigkeiten im Schwimmen und Schifahren vorausgesetzt. Die positive Absolvierung der Radfahrprüfung und das Jahreszeugnis der dritten Klasse Volksschule werden als zusätzliches Aufnahmekriterium berücksichtigt.

Einige der Übungen sind zusätzlich unter www.klugundfit.at zu finden.