



Sportmotorische Eignungsprüfung

MS Winklern

Übungsbeschreibung

20 m Sprint

Testbeschreibung:

Du sollst eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet. Starte in der Hochstartposition.

Tipp: laufe barfuß, dann bist du schneller

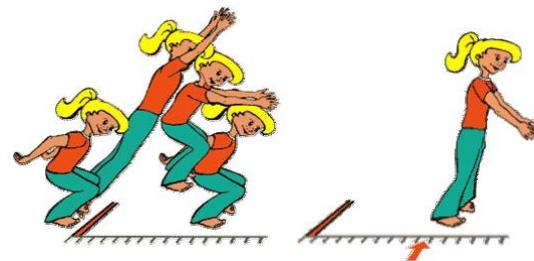


Standweitsprung

Testbeschreibung:

Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand so weit wie möglich springen. Lande beidbeinig (sonst ist der Versuch ungültig). Du hast 3 Versuche, der beste Versuch wird gewertet.

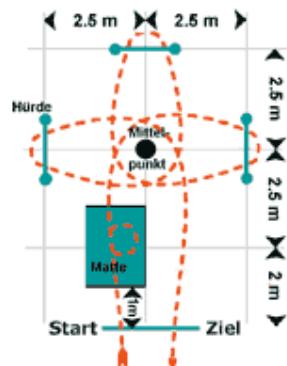
Tipp: Achte darauf, dass du mit den Armen Schwung holst und bei der Landung nicht nach hinten fällst/greifst/steigst.



Bumeranglauf

Testbeschreibung:

Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange mit der rechten Schulter, Sprung über die Hürde und Durchrutschen durch diese Hürde, wieder mit der rechten Schulter um die Mittelstange und über die 2. Hürde, nochmals mit der rechten Schulter um die Mittelstange und über die 3. Hürde, ein letztes Mal um die Mittelstange mit der rechten Schulter und so schnell wie möglich über die Ziellinie.



Du hast 2 Wertungsversuche, der bessere Versuch wird gewertet.

Ein Lauf ist ungültig, wenn:

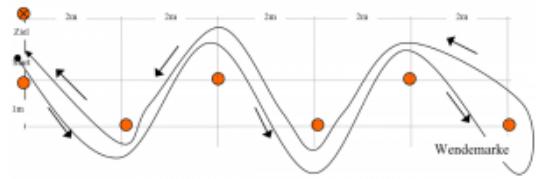
... die Rolle vorwärts nicht gemacht wird, die Mittelstange nicht umlaufen wird, die Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Tipp: Ziehe dir eine lange Hose an, dann kannst du besser unter der Hürde durchrutschen.

Tippslalom

Testbeschreibung:

Du sollst möglichst schnell um die sechs Hütchen (siehe Skizze) hin und wieder zurück mit einem Basketball dribbeln.



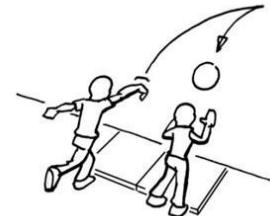
Du hast dafür 2 Versuche, wobei der Bessere gewertet wird. Das Dribbeln muss einarmig erfolgen. Ein Handwechsel ist erlaubt, aber nicht vorgeschrieben. Das Umwerfen einer Slalomstange bis zur Wendemarke führt zum Abbruch des Versuchs. Wenn der Ball wegspringt, darf dieser einmal mit beiden Händen aufgenommen und von dort weitergedribbelt werden, wo unterbrochen wurde.

Tipp: Ein Handwechsel ist erlaubt, aber nicht vorgeschrieben.

Werfen und Fangen

Testbeschreibung:

Du stehst in Schrittstellung 2 m gegenüber einer Wand, wirfst einen Ball innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich einarmig gegen die Wand und versuchst diesen wieder sicher ohne Bodenkontakt zu fangen.



Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslänge (Wurfarm hinten, oben – siehe Bild).