

## Aufnahmsprüfung in die Sportklasse der 1. Klasse - Anforderungen

10 Tests dokumentieren einige sportmotorische Voraussetzungen für den Eintritt in die Sportklasse.

- 1) Koordinationslauf: einen vorgegebenen Hindernislauf schnell und gewandt durchlaufen. (2 Versuche) (10 Punkte)
- 2) Schnelligkeitstest: 20 m Sprint: fliegender Start mit elektronischer Zeitnehmung (2 Versuche) (10 Punkte)
- 3) Sprungvermögentest: beidbeinige weite Sprünge aus dem Stand auf einer Matte (2 Versuche) (10 Punkte)
- 4) Koordination: 2 Rollen vorwärts hintereinander. (Kriterien: rundes, flüssiges Rollen, Handaufsatz, möglichst Landung auf beiden Beinen) (10 Punkte)
- 5) Balldribbling: um eine vorgegebene Slalomstrecke ist ein Basketball sicher und schnell zu prellen (2 Versuche, Zeitstoppung) (10 Punkte)
- 6) Koordination/Wurfkraft: Ball aus einer vorgegebenen Entfernung mit vorgegebener Zeit einhändig möglichst oft so an eine Wand werfen, dass der Ball auch wieder gefangen werden kann. (Kriterien: Richtige Wurfhaltung, entsprechende Schärfe des geworfenen Balles, sicheres Fangen des zurückspringenden Balles) (Wurfhaltung: 5 Punkte; Werfen/Fangen – Anzahl: 5 Punkte)
- 7) Gleichgewichtstest: auf einer umgedrehten Bank 4 Drehungen ausführen; Gleichgewicht halten; auf Zeit. (2 Versuche) (10 Punkte)
- 8) Rhythmische Fähigkeiten: Bewegen nach vorgegebenen Rhythmen (5 Punkte)
- 9) Rhythmische Fähigkeiten: Rhythmus erfassen und aufnehmen (5 Punkte)
- 10) Ausdauerlauf: Cooper Test; im Zeitraum von 12 Minuten muss eine möglichst lange Wegstrecke zurückgelegt werden (10 Punkte)
- 11) Beobachtungslehrer werten zusätzlich das Koordinationsverhalten beim Test 1 (10 Punkte)

Pro Test werden, je nach Leistung, angeführte Maximalpunkte (10) vergeben. Buben und Mädchen werden eigens berechnet und gewertet.