

# sportmotorischer Aufnahmetest der SMS Scheibbs

## 20m Sprint

Aus der Hochstartstellung ist eine 20 m lange Strecke barfuß möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando „Auf die Plätze – Pfiff!“. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird. Jede Testperson hat zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet.



Abb. 1

## Standweitsprung

Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck in Zentimetern. Insgesamt stehen einer Testperson drei Versuche zu, von denen der beste gewertet wird.

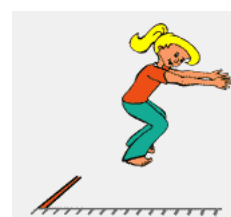


Abb. 2

## Rolle vorwärts/rückwärts

Zwei Rollen vorwärts werden hintereinander durchgeführt (event. mit Streck sprung). Bewertet werden Haltung, Technik und Dynamik.



Abb. 3

Zwei Rollen rückwärts werden hintereinander durchgeführt. Bewertet werden Haltung, Technik und Dynamik.

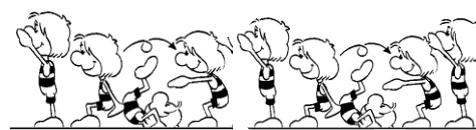


Abb. 4

## Ausdauerlauf (8 min)

Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt. Jede Teilstrecke entspricht somit 10 m. Der Start erfolgt durch das Kommando "Fertig - Pfiff". Danach haben die Läufer acht Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen. In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden.

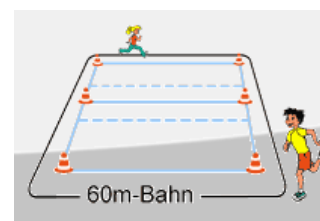


Abb. 5

## Basketball - Slalomdribbling

Dribbling mit einem Basketball durch einen Slalomparcours (20 m Länge, alle 2 m steht ein Hütchen) ohne Zeitnehmung.  
Bewertet werden die Ballsicherheit und das Ballgefühl.

## Schlagballwurf

Die Testperson hat drei Würfe unmittelbar hintereinander.  
Der beste Versuch (= größte Weite) wird gewertet.

## Fußball: Ballführen und Torschuss (nur Knaben)

Ballführen entlang einer Linie (ca. 15 m) mit anschließendem Torschuss auf ein leeres Handballtor (2 Versuche). Bewertet wird die Technik.

## Ballwerfen - Ballfangen

Ein Volleyball wird 10mal hintereinander an die Wand geworfen und ohne den Boden zu berühren wieder gefangen. Wandabstand: Mädchen 3 m, Knaben 4 m.

## Bumeranglauf - Hindernislauf

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen. Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße. Jede Testperson hat einen Probeversuch und zwei Hauptversuche. Der beste Versuch wird gewertet. Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

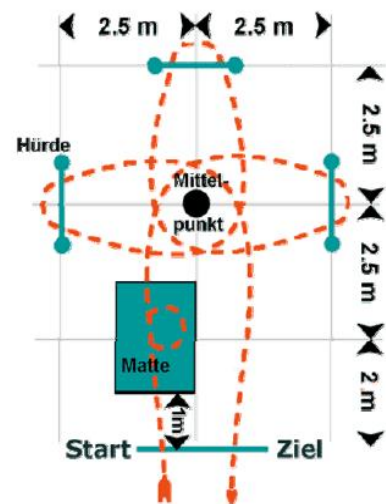


Abb. 6

## Stangenklettern

Eine 5 m hohe Kletterstange soll in möglichst kurzer Zeit bzw. möglichst hoch erklertet werden.

## einbeiniger Schwebestand

Einbeiniger Schwebestand auf dem rechten bzw. linken Bein auf einem schmalen Balken. Die Hände sind in Hüfthaltestellung. Maximum: jeweils 60 s.



Abb. 7

## Seilspringen

In 30 Sekunden soll eine möglichst große Anzahl an Durchschlägen (mit beliebiger Technik) erreicht werden.

Abbildungen: Quelle -Internet:

Abb. 1, 2, 5, 6: <http://www.klugundfit.at> (11.11.2013)

Abb. 3, 4, 7: <http://www.austriangymfed.at/oelta/uebungen/boden2.htm> (11.11.2013)