

# Sportmotorische Tests (Stand 2020/2021)

## 1. Standweitsprung (Sprungkraft)

Aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne springen, beidbeinig abspringen & landen (2 Versuche)

Mädchen: 1,8m (Kompensation 1,6m)

Burschen: 2,0m (Kompensation 1,8m)



## 2. Taue klettern (Kraft/Kraftausdauer)

Hangeln / Klettern bis zur Markierung (1m unter der Decke) ohne Zeit

Mädchen: aus dem Stand bis zur letzten Markierung klettern mit Beinschluss

Burschen: aus dem Stand bis zur Markierung hangeln (ohne Beinschluss bzw. Kompensation mit Beinschluss)

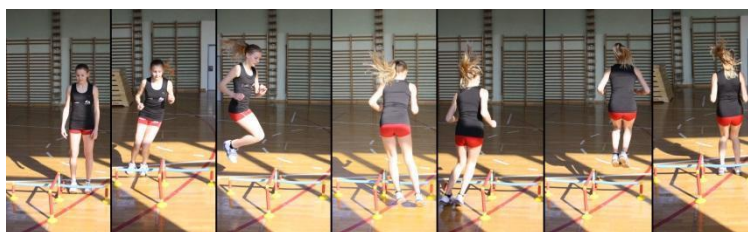


## 3. Speedy-Jumps (Sprungkoordination)

2 Runden in der vorgegebenen Reihenfolge (seitlich bzw. vor und zurück) auf Zeit springen (2 Versuche)

Mädchen: max. 13 Sek. (Komp. 15)

Burschen: max. 11 Sek. (Komp. 13)



## 4. Hüftaufschwung vl. rw. - Stütz - Abschwung (Kraft-Geschicklichkeit)

Ausgangsposition: Vor dem Reck stehend, Stangenhöhe sollte im Bereich der Schulter sein.

Durchführung: Durch einbeinigen oder beidbeinigen Absprung soll der Aufstieg auf das Reck mithilfe eines Aufschwung vorlings, rückwärts (siehe Bildfolge) geturnt werden. Einen kurzen Moment (ca. 2 Sekunden) soll eine schöne Stützposition eingenommen werden und danach der Abgang über einen kontrollierten Abschwung erfolgen

Mädchen: keine Komp. möglich

Burschen: keine Komp. möglich



<http://www.sportunterricht.de/lksport/umschwung1.html>

## 5. 8-Minuten-Lauf (Ausdauer)

in 8 Minuten möglichst viele Runden im Turnsaal um das Volleyballfeld (Anm.: 60m=1Runde) laufen

Mädchen: über 26 Runden =1560m (Komp. 24)

Burschen: über 29 Runden =1740m (Komp. 27)



## 6. Ballkoordinationsparcours (Gewandtheit mit Gerät)

Den auf der Rückseite ersichtlichen Parcours (orange Punkte) mit dem Ball prellend hin absolvieren, dann Pass gegen die Wand und Ball direkt fangen, Ballwechsel, retour am Fuß dribbelnd.

Mädchen: 38s (Komp. 41s)

Burschen: 29s (Komp. 32s)

