

Sportmotorische Tests (Stand 2023/2024)

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. **NEU:** Taue klettern / Stangen klettern (Kraft/Kraftausdauer)

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

Mädchen und Burschen:

An den Tauern aus dem Stand bis zur letzten Markierung klettern, mit Beinschluss

Kompensation: an den Stangen 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 (Volleyballgrundlinie nicht übertreten) gegen die Wand und Ball direkt fangen, Ballwechsel, retour am Fuß dribbelnd.

Mädchen: 38s (Komp. 41s)

Burschen: 29s (Komp. 32s)

Werden alle 6 Tests mit insgesamt höchstens einer Kompensationsleistung geschafft, kann von einer klaren Eignung für den Sportzweig ausgegangen werden!

