Sport-Check für den Sportzweig (5. Klasse) Nov. 2026

Bei jeder Aufgabenstellung können entsprechend der motorischen Leistungsfähigkeit zwischen 0 und 20 Punkte erreicht werden. Grundlage für eine Empfehlung für den Sportzweig sind:

- Erfüllung der **Minimalanforderungen (1 Pkt)** pro Aufgabenstellung,
  und
- Erreichen der **empfohlenen Gesamtpunktzahl (50 Pkt)**.

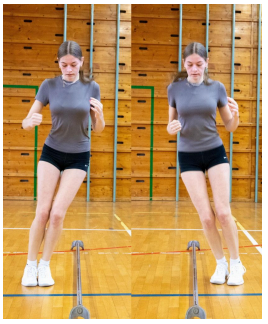
1. Standweitsprung



Überprüfte motorische Fähigkeit: Schnellkraft (insbesondere Sprungkraft)

Aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne springen, **beidbeinig abspringen** und landen.

2. Wedelsprünge



Überprüfte motorische Fähigkeit: Reaktivkraft, Schnellkraftausdauer, Beinkoordination

Beidbeinige, seitliche Sprünge mit paralleler Fußstellung über eine Reckstange.
Gezählt wird die korrekte **Anzahl an Sprüngen** innerhalb von **30 Sekunden**.

3. Dribbelparcours mit Werfen und Fangen



Überprüfte motorische Fähigkeit: Koordination, Schnelligkeit

Den auf der 2. Seite ersichtlichen Slalom-Parcours mit dem Ball prellend hin absolvieren, dann 3 x einen Pass gegen die Wand über einen Kasten spielen und retour die gleiche Strecke mit dem Ball am Fuß dribbelnd absolvieren. Die **Zeit wird gemessen**.

4. Hangeln



Überprüfte motorische Fähigkeit: Kraftausdauer (Oberkörper, Griffkraft)

Hangeln ohne Bodenkontakt - Gezählt wird **jede Sprosse**, die innerhalb von **30 Sekunden** verwendet wird. Es darf keine Sprosse ausgelassen werden. Am Ende wird jeweils an der markierten Sprosse ohne Bodenkontakt umgedreht.

5. 8 - Minuten Lauf



Überprüfte motorische Fähigkeit: Ausdauer

Gezählt wird die **Anzahl an Runden**, die innerhalb von **8 Minuten** rund um das Volleyballfeld gelaufen werden.

Skizze zum Dribbelparcours mit Werfen und Fangen

