Sport-Check für den Sportzweig (1. 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**.

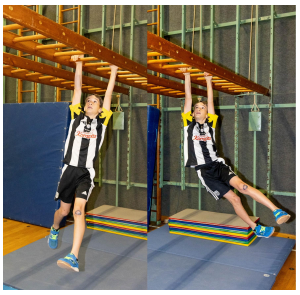
3. Werfen und Fangen



Überprüfte motorische Fähigkeit: Koordination

Werfen und Fangen eines Balles im Abstand von 2 m zur Wand. Der 2 m-Bereich zur Wand darf nicht betreten werden, sonst wird der Versuch nicht gezählt.
Gezählt wird die **Anzahl an gefangenen Bällen** innerhalb von **30 Sekunden**.

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. 6-Minuten Lauf



Überprüfte motorische Fähigkeit: Ausdauer

Gezählt wird die **Anzahl an Runden**, die innerhalb von **6 Minuten** rund um das Volleyballfeld gelaufen werden.