

Entscheidest du dich für den Schwerpunkt Sport & Gesundheit, so erwartest dich eingangs ein sportlicher Eignungstest. Bei diesem sollst du Mindestanforderungen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination gerecht werden, damit deine Aufnahme in den Schwerpunkt Sport & Gesundheit auch wirklich Sinn macht. Wenn du dich schon jetzt regelmäßig sportlich betätigst, wird dieser Test keine große Hürde für dich darstellen.

Zur Orientierung: Du solltest mindestens 8 Punkte erreichen und keinen Testbereich mit 0 Punkten absolvieren.

1. Laufkoordination

Das gemeinsame Aufwärmprogramm werden wir mit Läufen durch Reifen und Koordinationsleitern kombinieren. Dabei werden wir deine koordinativen Fähigkeiten und deine Fähigkeit, auf neue Bewegungsaufgaben zu reagieren, beobachten.

	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Lauftechnik	Ohne Fehler	1 Fehler	Ab 2 Fehlern
Koordination	Ohne Fehler	1 Fehler	Ab 2 Fehlern

2. Standweitsprung

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

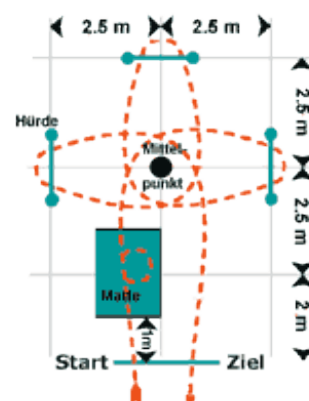
	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Mädchen	über 1,70m	über 1,50m	unter 1,50m
Burschen	über 2,00m	über 1,80m	unter 1,80m



3. Bumeranglauf

Der vorgegebene Parcours ist so rasch wie möglich zu durchlaufen: Du startest mit einer Rolle vorwärts, umläufst die Mittelstange, springst über die Hürde und kriechst von der anderen Seite unter der Hürde durch. Danach geht's wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nachdem du die dritte Hürde absolviert hast, läufst du noch einmal um die Mittelstange und dann über die Ziellinie.

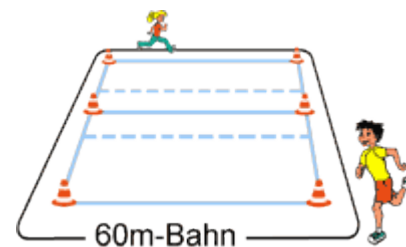
	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Mädchen	< 16 sec.	< 18 sec.	> 18 sec.
Burschen	< 14 sec.	< 16 sec.	> 16 sec.



4. Ausdauer 8-min Lauf

Du hast 8 Minuten Zeit so viele Runden wie möglich um das Volleyballfeld zu laufen. Eine Runde entspricht ca. 60 Metern.

	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Mädchen	> 26 Runden (> 1560m)	> 23 Runden (>1380m)	< 23 Runden
Burschen	> 29 Runden (>1740m)	> 26 Runden (> 1560)	< 26 Runden



5. Wanderklettern an der Stange

Du hast die Aufgabe, an der ersten Stange ein Stück hinauf zu klettern (die Höhe spielt dabei keine Rolle!). Jetzt versuchst du dich von einer Stange zur nächsten weiter zu hanteln, ohne dabei den Boden zu berühren. (2 Versuche)

	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Anzahl der geschafften Stangen	5-6	3-4	1-2



6. Komplexlauf mit Bällen

Du wählst 2 Bälle aus (Handball, Basketball oder Fußball). Du sollst nun den ersten Ball durch einen Stangenslalom dribbeln (1) (Handball / Basketball) bzw. führen (Fußball).

Beim Markierungshütchen passt (2) du den Ball zum Lehrer, bekommst den Pass zurück, musst den Ball fangen oder stoppen und dribbelst um das zweite Markierungshütchen herum. Bei der Bodenmarkierung machst du einen gezielten Wurf oder Schuss auf das Handballtor (Reifen im Netz) oder wirfst den Ball in den Korb (3). Danach beginnst du deine zweite Runde mit dem anderen von dir gewählten Ball.

	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Dribbling bzw. Ball führen	Ohne Fehler	1 Fehler	Ab 2 Fehlern
Wurf- bzw. Schusstechnik	Korrekte Technik	Grundlegende Technik vorhanden	Mangelhafte Technik

