

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 Fehler
Koordination	Ohne Fehler	1 Fehler	Ab 2 Fehler

2. Standweitsprung

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

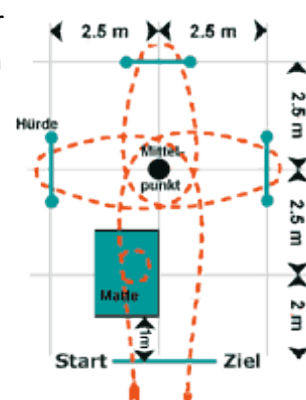
	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Mädchen	über 1,80m	über 1,60m	unter 1,60m
Burschen	über 2,00m	über 1,80m	unter 1,80m



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.

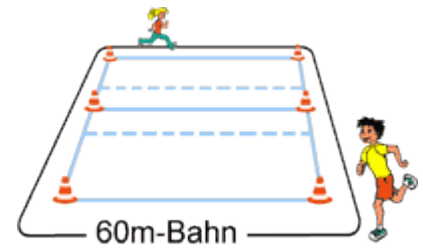
	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Mädchen	< 18 sec.	< 20 sec.	> 20 sec.
Burschen	< 16 sec.	< 18 sec.	> 18 sec.



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	> 23 Runden (> 1380m)	> 20 Runden (>1200m)	< 20 Runden
Burschen	> 26 Runden (>1560m)	> 23 Runden (> 1380m)	< 23 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. Werfen und Fangen

Du hast die Aufgabe, einen Handball (Größe 1) innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich einarmig gegen die Wand zu werfen und wieder sicher zu fangen. Der Abstand beträgt **4,5 m**. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet. Die Wurfdistanz wird durch eine Turnbank begrenzt. Nur die gültigen Versuche werden gezählt. Ungültige Versuche sind: beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten

	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Mädchen	> 10	7-10	< 7
Burschen	> 13	10-13	< 10

