

Eignungstestung Sportmittelschule Kaprun



In diesem Dokument werden die Übungen und Aufnahmekriterien für die Sportmittelschule Kaprun mit Hilfe von Bildern beschrieben. Auf diese Art und Weise wird der Eignungstest durchgeführt.

Zusätzlich werden die positive Absolvierung der Radfahrprüfung und grundlegende technische Fertigkeiten im Schwimmen und Schifahren vorausgesetzt. Das Jahreszeugnis der dritten Klasse Volksschule wird ebenfalls als Aufnahmekriterium berücksichtigt.

Standweitsprung



20 Metersprint (Hochstart)



Dehnungsfähigkeit der Beinmuskulatur





Ausdauerlauf

Der Shuttle-Run-Test (auch bekannt als Piep-Test oder Beep-Test) ist ein Belastungstest zur Messung der Ausdauer, bei dem man zwischen zwei 20 Meter voneinander entfernten Linien hin und her läuft. Die Geschwindigkeit steigert sich nach jedem Level, das durch Tonsignale (Pieptöne) vorgegeben wird. Ziel ist es, die vorgegebene Linie bei jedem Piepton zu erreichen. Der Test endet, wenn eine Person den Test abbricht oder wiederholt die Linie nicht rechtzeitig erreicht.

Bodenturnen

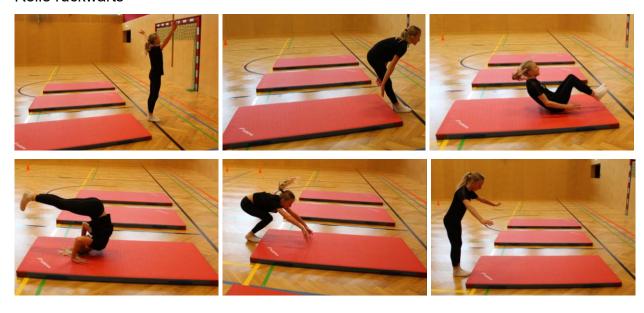
Rolle vorwärts







Rolle rückwärts











Klimmzüge im Schräghang







Sit-ups





<u>Liegestütz</u>









Werfen und Fangen - Tennisball gegen die Wand werfen und wieder

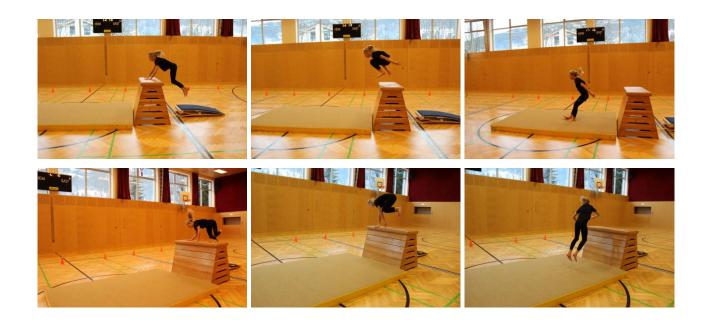
<u>fangen</u>



Ballgefühl – Slalom dribbeln mit Handwechsel



Sprung über den Kasten (5 Teile hoch) – Hocke oder Hockwende



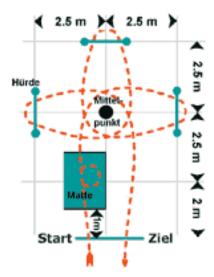
Hürden-Bumeranglauf - Bewegungskoordinationstest

Testanweisung

Die Testperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Das Startkommando lautet: "Auf die Plätze – [Pfiff!]". Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, gefolgt vom Umlaufen der Mittelstange, einem Sprung über die erste (= rechte) Hürde und unmittelbarem Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde und Umlaufen der Mittelstange wird wieder die Start-Ziel-Linie durchlaufen.

Jede Testperson hat einen Probeversuch und zwei Hauptversuche. Der beste Versuch wird gewertet. Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße: 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe. (Quelle: http://www.klugundfit.at/schueler/bumerang.html)



(Quelle: http://www.klugundfit.at/schueler/bumerang.html)



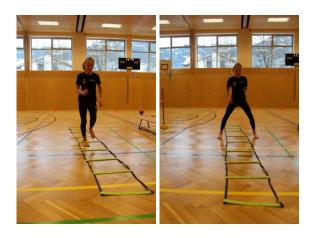






Koordinationsleiter

Einfache Schritt- und Bewegungsaufgaben zur Testung der koordinativen Fähigkeiten wie Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit.



Hüftaufschwung

