



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



Liegestütz





Werfen und Fangen – Tennisball gegen die Wand werfen und wieder fangen



Ballgefühl – Slalom dribbeln mit Handwechsel



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

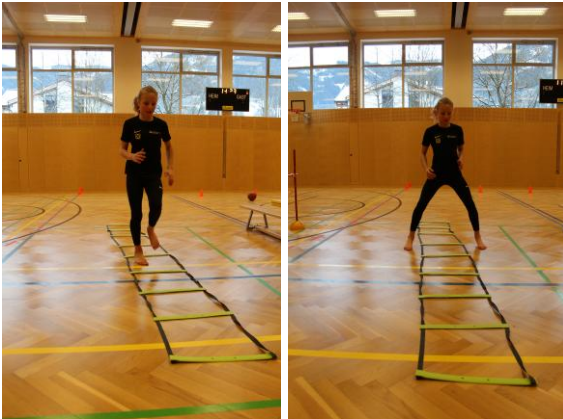






Koordinationsleiter

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



Hüftaufschwung

