



Eignungstest Aufnahme Sport

Infoblatt zu den Aufnahmekriterien
an der Sport Mittelschule 2 Marchtrenk
mit Link und QR-Code zu Videos der meisten Aufgaben

Aufgabe 1:

8-min-Lauf

Motorische Eigenschaft: Ausdauer

Ziel ist es, innerhalb von 8 Minuten möglichst weit zu laufen.

Versuche: 1 x 8 min

Die Streckenführung entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld in der Halle.

In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, erweitert um die Anzahl der passierten Hütchen der letzten angefangenen Runde (→ 6 Teilstrecken).

Der Lauf ist nicht gültig, wenn die Strecke abgekürzt wird.

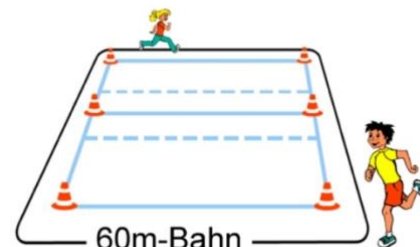


Abb. Quelle: klugundfit.at

Aufgabe 2:

Klimmzüge im Hangstand

Motorische Eigenschaft: Armkraft

Ziel ist es, innerhalb von 15 Sekunden, möglichst viele Klimmzüge zu schaffen.

Versuche: 1 x 15 sek

Link: [Video – Klimmzüge im Hangstand](#)

Gezählt werden nur die ordnungsgemäß ausgeführten Beugungen und Streckungen innerhalb von 15 Sekunden (Beugung + Streckung = 1 Klimmzug).

Um diese Aufgabe richtig durchzuführen, sind folgende Punkte zu beachten:

- Vor dem Start wird die Position des Langsitzes eingenommen. Das Gesäß ist dabei unterhalb der Reckstange.
- Die Reckstange wird schulterbreit im Kammgriff umfasst.
- Die Fußsohlen durch eine Turnmatte fixiert, um ein „Nach-vor-Rutschen“ während der Übungsausführung zu verhindern.
- Die Ausgangsposition wird durch ein Strecken der Hüfte eingenommen.
- Aus dieser Ausgangsposition sollen auf das mündliche Kommando der Lehrperson hin, die Arme möglichst weit gebeugt und dann wieder gestreckt werden. Der Körper darf dabei nicht gewinkelt werden!

Als nicht ordnungsgemäß gilt: Mangelhaftes Strecken der Arme, Schwungholen aus der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme (Armbeugung sollte kleiner als 90° sein), keine Körperstreckung.



Aufgabe 3:

Standweitsprung

Motorische Eigenschaft: Sprungkraft

Ziel ist es, ohne Anlauf und beidbeinig, möglichst weit zu springen.

Versuche: 2 + ein Probeversuch, der nicht gewertet wird

Link: [Video - Standweitsprung](#)



Um eine möglichst große Weite zu erzielen, ist es wichtig mit den Armen Schwung zu holen.

Um diese Aufgabe richtig durchzuführen, sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Absprung und die Landung müssen beidbeinig erfolgen.
- Gewertet wird der hinterste (der Absprunglinie am nächsten gelegene) Landeabdruck. Wird beispielsweise nach bzw. bei der Landung mit den Händen zurückgegriffen, so zählt die Position der Hand als hinterster Landeabdruck.
- Wichtig ist auch, dass die Landeposition kurz gehalten werden kann.

Als nicht ordnungsgemäß gilt: Übertreten der Absprunglinie; einbeiniger Absprung; deutlich erkennbare einbeinige Landung.

Aufgabe 4:

20-m-Sprint

Motorische Eigenschaft: Laufgeschwindigkeit

Ziel ist es, eine Strecke von 20m in kürzester Zeit zu durchlaufen.

Versuche: 2

Da die Strecke recht kurz ist, kommt dem Start eine sehr große Wichtigkeit zu. Begonnen wird der Sprint aus der Hochstartstellung mit dem bekannten Kommando „Auf die Plätze – fertig – los!“

Der Lauf ist ungültig, wenn die Startlinie vor dem Kommando „los“ übertreten wird oder ein Frühstart verursacht wird.

Aufgabe 5:

Bumeranglauf

Motorische Eigenschaft: Bewegungskoordination, Gewandtheit

Ziel ist es, einen Parcours mit Hindernissen in kürzester Zeit zu überwinden.

Versuche: 1 (bei einem Fehler darf der Lauf wiederholt werden, siehe unten)

Link: [Video - Bumeranglauf](#)



Der Parcours beginnt mit einer Rolle vorwärts auf einer Bodenturnmatte. Im Anschluss ist der Wendepunkt in der Mitte des Parcours in einer 90° Kurve nach links zu umlaufen. Die erste Hürde (links) muss nun zuerst durch einen Sprung überwunden werden. Im Anschluss wird selbige Hürde in die Gegenrichtung unterkrochen. Der Wendepunkt in der Mitte wird wieder in einer 90° Kurve nach links umlaufen. Die zweite Hürde (mitte) muss nun wieder zuerst durch einen Sprung überwunden und im Anschluss unterkrochen werden. Erneut geht es über den Wendepunkt in der Mitte nach links zur dritten und letzten Hürde (rechts). Zuerst darüber, dann unten durch. Noch ein letztes Mal wird der Wendepunkt in der Mitte des Parcours in einer 90° Kurve nach links umlaufen. Dann heißt es nur mehr gerade aus ins Ziel sprinten.

Der Lauf ist ungültig, wenn die Startlinie vorzeitig übertreten wird oder ein Frühstart verursacht wird.

Beim Vergessen eines Bewegungselements (z.B. der Rolle oder das Passieren des Wendemals), sowie beim Umwerfen einer Hürde, darf der Lauf 1x wiederholt werden. Danach gibt es keine weiteren Versuche und der Lauf ist ungültig.

Aufgabe 6:

Turnen und Koordination

Motorische Eigenschaft: Koordination

Ziel ist es, vorgegebene Bewegungsaufgaben möglichst in Optimalausführung durchzuführen.

Versuche: 1

Link: [Video - Turnen und Koordination](#)



Bewegungsaufgabe 1: Rolle vorwärts in den Stand

(optional zusätzlich Rolle rückwärts und Rad)

Optimalausführung: kurzzeitige Streckung der Beine beim Bewegen in die Rolle → Beine bleiben durchgehend geschlossen (kein Öffnen der Knie) → gleichzeitiges, gerades Aufsetzen der Fußsohlen nach der Rollbewegung → Bewegung in den Stand bzw. zuvor in die Hocke erfolgt ohne Mithilfe der Hände.

Die Aufgabe ist ungültig, wenn die Position der Hocke nach der Rolle, trotz Hilfe der Hände, nicht eingenommen werden kann.

Bewegungsaufgabe 2: Kombination aus Sprung ins Reutherbrett, Aufhocken am Kasten und Streck sprung vom Kasten auf eine Matte.

Optimalausführung: Anlauf → beidbeinige Landung in der Absprunzone des Reutherbrettes → erster Kontakt mit dem Kasten erfolgt erst nach dem Absprung vom Reutherbrett → gleichzeitiges Abstützen mit beiden Händen auf dem Kasten → gleichzeitiges, sanftes Aufsetzen der Zehen oder Fußsohlen in Hockposition auf dem Kasten → Sprung aus der Hocke in eine komplett gestreckte Position in der Luft (Streckung bis in die Zehenspitzen und bis in die Fingerspitzen, Beine sind dabei geschlossen → Landung erfolgt wieder beidbeinig, mit leichter Beugung in den Knien, Arme werden leicht vom Körper seitlich aber waagrecht weggestreckt.

Die Aufgabe ist ungültig, wenn der Kasten nicht überwunden werden kann.

Bewegungsaufgabe 3: Schnursprünge beidbeinig oder im Laufen (am Stand).

Optimalausführung: lockere, nicht zu hohe Sprünge → dynamische, gleichmäßige Rotation der Springschnur → kein Wegbewegen (Laufen) weg vom Platz.

Die Aufgabe ist ungültig, wenn die Springschnur nicht mindestens 3 mal in Folge rotiert.

Bewegungsaufgabe 4: Hopperlauf

Optimalausführung: möglichst hoch → deutlich erkennbares Schwungholen der Arme → kein Passgang

Bewegungsaufgabe 5: Klettern senkrecht nach oben 3m

Optimalausführung: Kletterstil ist frei wählbar → ein Abrutschen sollte vermieden werden, Zeitlimit gibt es keines, Aber die Anzahl der Versuche ist mit 3 begrenzt.

Die Aufgabe ist ungültig, wenn es innerhalb von 3 Versuchen nicht gelingt vom Boden abzuheben und keine Aufwärtsbewegung ersichtlich ist.

Aufgabe 7:

Ball

Motorische Eigenschaft: Ballhandling, Auge-Hand-Koordination

Ziel ist es, vorgegebene Bewegungsaufgaben mit Bällen möglichst in Optimalausführung durchzuführen.

Versuche: 1

Link: [Video - Ball](#)



Bewegungsaufgabe 1: Balldribbling mit Wurf – Fang - Kombination

Optimalausführung: Start → Rhythmisches Balldribbling im Slalom mit Handwechsel zur Matte → von der Matte 5 sichere Würfe gegen die Wand (einhändiger oder beidhändiger Wurf) → sicheres Fangen der Bälle (beidhändig) auf der Matte → Rhythmisches Balldribbling im Slalom mit Handwechsel zurück zum Start.

Bewertungskriterien: Rhythmus, Fluss und Handwechsel beim Balldribbling. Technische Ausführung und Sicherheit beim Werfen und Fangen.

Bewegungsaufgabe 2: Ballhandling mit Gerät – Tennisschläger – Floorballschläger

Optimalausführung: Start → Balancieren des Tennisballs am Tennisschläger (einhändig auf der Schlagfläche) über die Turnbank (gehend oder laufend) → von der Matte einen dosierten Schlag gegen die Wand (Ball aus der Luft treffen - optional den Ball mit der Hand wieder fangen) → Gerätwechsel → Slalomführen des Floorballs mit dem Floorballschläger → Abschluss: Schlagschuss in das Tor (ruhender oder bewegter Ball)

Bewertungskriterien: Sicherheit, Stabilität und Geschwindigkeit beim Balancieren des Balls am Tennisschläger. Ausführung beim Schlag gegen die Wand. Rhythmus, Fluss und Handling des Floorballs beim Slalomführen. Ausführung beim Schlagschuss in das Tor.

Bewegungsaufgabe 3: Würfe mit dem Basketball (3x – Distanz 2m – Seite – Mitte - Seite)

Optimalausführung: Wurfbewegung im Basketballstil (Wurfhand und Stützhand). Treffer in den Korb oder Treffer des Korbrings (mit oder ohne Hilfe des Korbbretts)

Bewertungskriterien: Anzahl der Treffer in den Korb oder des Korbrings