

Sportmotorischer Eignungstest der SMS Bad Vöslau

20m Sprint

Du sollst eine Strecke von 20m möglichst schnell durchlaufen.

Wertung: Je schneller, desto besser!

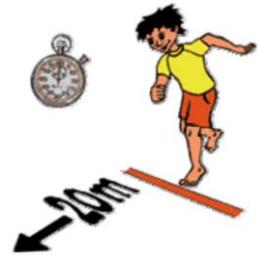


Abbildung 1: 20m Sprint

Standweitsprung

Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand möglichst weit springen.

Zurückgreifen, Zurücksteigen bzw. nach hinten Fallen unmittelbar nach der Landung verringert die zu messende Distanz.

Wertung: Du hast zwei Versuche, der bessere wird gewertet.

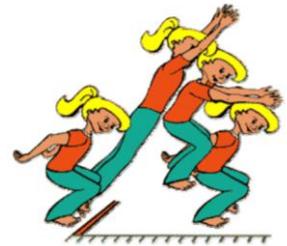


Abbildung 2: Standweitsprung

Bumeranglauf – Hindernislauf

Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

Du hast einen Probeversuch und einen Hauptversuch.

Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Wertung: Je schneller, desto besser!

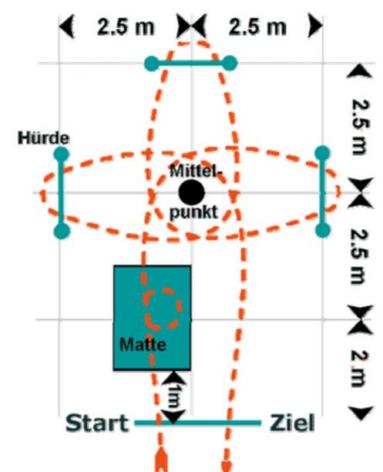


Abbildung 3: Bumeranglauf

Stangenklettern

Du sollst eine Kletterstange möglichst hoch erklettern. Jede erreichte Markierungslinie bringt Punkte.

Wertung: Je höher, desto besser!

Werfen - Fangen

Du sollst einen Ball innerhalb von 15 Sekunden so oft wie möglich einarmig gegen die Wand werfen und wieder fangen.

Wandabstand: Mädchen 3 m, Knaben 3,5 m.

Wertung: Du hast zwei Versuche, der bessere wird gewertet.

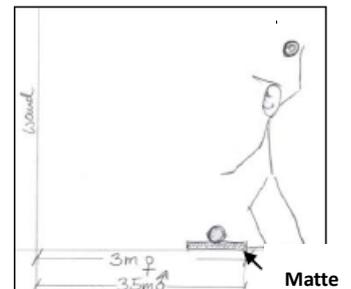


Abbildung 4: Werfen-Fangen

Seilspringen

Du sollst in 30 Sekunden eine möglichst große Anzahl an Durchschlägen (mit beliebiger Technik) erreichen.

Wertung: Je mehr, desto besser!

Fußball (nur für Burschen und fußballinteressierte Mädchen)

Du sollst einen Fußball (Futsalball) 10 mal zwischen zwei Langbänken durch Passspiel bewegen.

Wertung: Je schneller, desto besser!

8-min Lauf

Du sollst innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden um ein Volleyballfeld laufen (ca. 60m).

Wertung: Zur Gänze absolvierte Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (Teilstrecke = 10m) addiert werden.

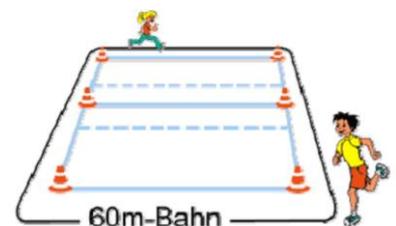


Abbildung 5: 8-min Lauf

Abbildungen: Quelle - Internet:

Abb. 1, 2, 3, 5: <http://www.klugundfit.at> (4.9.2017)

Abb. 4: <http://sport.noeschule.at/index.php/schulen-mit-sportlichem-schwerpunkt.html> (4.9.2017)