



Sportmotorischer Test zur Aufnahme in die Sport-Klasse



20m-Sprint

Die Testperson muss eine Strecke von 20 Meter in möglichst kurzer Zeit zurücklegen. Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson aufrecht und in Schrittstellung hinter der Startlinie. Ein externer Starter gibt das akustische Startsignal „Fertig – Los“. Der Testleiter steht auf der Höhe der Ziellinie und stoppt per Hand die Zeit der Testperson ab dem Startsignal bis zum Überqueren der Ziellinie auf 1/10 Sekunden genau.

Liegestütze (vgl. Video)

Die Testperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütz wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Versuchsperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die nächste Liegestütze kann erfolgen. Die Testperson führt zuerst maximal zwei Liegestütze zur Probe durch, bevor gewertet wird, um etwaige Ausführungsfehler vor dem Test zu korrigieren.

Seitliches Hin- und Herspringen (vgl. Video)

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich über eine Mittellinie hin- und herzuspringen. Die Testfläche wird mit den Maßen 50cm x 100cm, einschließlich der Mittellinien auf den Hallenboden mit Klebeband geklebt. Jedes Feld hat somit die Größe von 50cm x 50cm. Die Testperson startet mit geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes. Mit dem Startsignal springt die Testperson ohne Zwischenhüpfer immer von einer Feldhälfte in die andere, ohne dabei die Mittellinie zu berühren und ohne das Testfeld zu verlassen. Der Testleiter signalisiert nach 15 Sekunden das Ende des Versuches.

Sit-ups (vgl. Video)

Die Testperson muss in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich absolvieren. Während der Durchführung werden die Füße an der Sprossenwand fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Hände werden an die Schläfe gehalten. Die Testperson muss bei einem Sit-up aus liegender Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen beide Knie berühren. Anschließend muss die Testperson mit den Schultern die Matte berühren. Dann kann der nächste Sit-up erfolgen. Die Testperson führt zuerst maximal zwei Sit-ups zur Probe durch, bevor gewertet wird, um etwaige Ausführungsfehler vor dem Test zu korrigieren.

Standweitsprung (vgl. Video)

Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen parallel auf dem Boden vor der Absprunglinie und die Landung erfolgt ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Es werden zwei Wertungssprünge ohne Probeversuch durchgeführt.

Balltest (vgl. Video)

Der Balltest besteht aus zwei Teilen, die nacheinander absolviert werden müssen:

Teil 1: Brustpässe gegen die Wand

Die Testperson steht in einem Quadrat (Seitenlänge: 1 m) und muss nacheinander fünf Brustpässe gegen die Wand spielen. Dabei steht die Person 2 m von der Wand entfernt und muss diese unterhalb einer 2 m-Markierung treffen (Linie zählt dazu). Der Ball muss mit beiden Händen vor der Brust gepasst und anschließend innerhalb des Quadrates gefangen werden. Während der Übung darf der Ball den Boden nicht berühren. Eine Zeitmessung findet nicht statt. Es gibt nur einen Versuch und jeder Fehler führt zu 3 Strafsekunden, die anschließend zur Zeit des Slalomdribblings addiert werden.

Teil 2: Slalomdribbling

Im zweiten Teil des Tests dribbelt die Testperson im Slalom und auf Zeit um fünf Stangen herum, die jeweils 2 m voneinander entfernt sind. Die Start- und Ziellinie befindet sich 2 m vor der ersten Stange, sodass der Parkour jeweils hin und zurück durchlaufen werden muss. Das Dribbling muss einhändig durchgeführt werden, wobei Handwechsel erlaubt sind. Geht der Ball verloren, muss der Parkour an der Stelle fortgesetzt werden, an der der Ball verloren wurde. Jedes Doppeldribbling und jeder Schrittfehler führen zu einer Strafsekunde. Fällt eine Stange um, so wird der Versuch als ungültig gewertet. Es gibt zwei Versuche.

6-Minuten-Lauf

Die Testperson soll eine vorgegebene Runde in der Halle in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt, aber stehen bleiben ist nicht gestattet. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben.