

Sportlicher Eignungstest – Übungsanforderung & -beschreibung

Teil A ... vereinheitlicht

20 m Sprint

Aus der **Hochstartstellung** ist eine 20 m lange Strecke **barfuß** möglichst schnell zu durchlaufen. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird.

2 Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet.

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
< 3,05	10	3,35	6,5	3,70	3
3,05	9,5	3,40	6	3,75	2,5
3,10	9	3,45	5,5	3,80	2
3,15	8,5	3,50	5	3,85	1,5
3,20	8	3,55	4,5	3,90	1
3,25	7,5	3,60	4	3,95	0,5
3,30	7	3,65	3,5	> 3,99	0

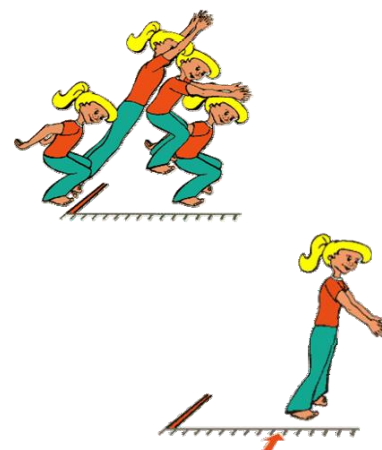


Standweitsprung

Mit **beidbeinigem Absprung** versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie möglichst weit nach vorne zu springen (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie). Die **Landung** erfolgt **beidbeinig** auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene.

3 Versuche, der bessere Versuch wird gewertet.

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
> 2	10	1,65	6,5	1,3	3
1,95	9,5	1,6	6	1,25	2,5
1,9	9	1,55	5,5	1,2	2
1,85	8,5	1,5	5	1,15	1,5
1,8	8	1,45	4,5	1,1	1
1,75	7,5	1,4	4	1,05	0,5
1,7	7	1,35	3,5	< 1,05	0



Sportlicher Eignungstest – Übungsanforderung & -beschreibung

Bumeranглаuf

Der Parcours ist **gegen den Uhrzeigersinn** zu durchlaufen. Beginn mit einer **Rolle vorwärts** auf der Matte ⇒ Umlaufen der **Mittelstange** (mit der rechten Schulter) ⇒ **Sprung** über die Hürde und **Durchkriechen** derselben ⇒ weiter um die **Mittelstange** und zur **nächsten Hürde**. Nach der dritten Hürde ⇒ Umlaufen der Mittelstange und dann erst durch's **Ziel!**

Fixe Hürdenhöhe: 60 cm (Unterkante)

2 Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet.

ungültiger Versuch: Rolle vorwärts wird nicht gemacht, die Mittelstange wird nicht umlaufen, Hürde oder Mittelstange wird umgeworfen.

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
< 14,00	10	16,40	6,5	19,20	3
14,00	9,5	16,80	6	19,60	2,5
14,40	9	17,20	5,5	20,00	2
14,80	8,5	17,60	5	20,40	1,5
15,20	8	18,00	4,5	20,80	1
15,60	7,5	18,40	4	21,20	0,5
16,00	7	18,80	3,5	> 21,6	0



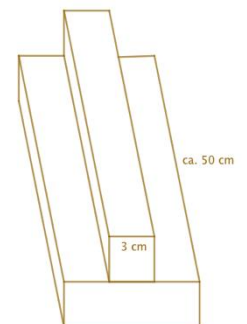
einbeiniger Schwebestand

Mit **einem Fuß** auf Balancierschiene - **Spielbein** wird auf Zeichen des Testleiters vom Boden **abgehoben**. Das **Spielbein** darf **weder** den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein **berühren**.

Je Bein maximal 25 sec. **Zeiten werden addiert.**

2 Versuche je Bein, der bessere Versuch wird gewertet.

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
> 49,90	10	32,5	6,5	15	3
47,5	9,5	30	6	12,5	2,5
45	9	27,5	5,5	10	2
42,5	8,5	25	5	7,5	1,5
40	8	22,5	4,5	5	1
37,5	7,5	20	4	2,5	0,5
35	7	17,5	3,5	< 2,5	0



Sportlicher Eignungstest – Übungsanforderung & -beschreibung

Wechselsprünge

Die Testperson steht **seitlich** zur Hürde und **überspringt** diese jeweils beidbeinig. Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung in **30 sec**.

Fixe Hürdenhöhe: 15 cm (Oberkante)

1 Versuch

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
> 59	10	46	6,5	32	3
58	9,5	44	6	30	2,5
56	9	42	5,5	28	2
54	8,5	40	5	26	1,5
52	8	38	4,5	24	1
50	7,5	36	4	22	0,5
48	7	34	3,5	< 22	0



Werfen und Fangen

Die Testperson steht in **Schrittstellung** hinter der Matte gegenüber einer Wand, **wirft** einen **Handball** (Größe 1) innerhalb von **30 Sekunden** so oft wie möglich **einarmig** gegen die **Wand** und versucht diesen wieder sicher **ohne Bodenkontakt** zu **fangen**. Der Abstand zur Wand wird durch eine Turnmatte (ca. 2 m Länge) begrenzt.

Wertung: Gezählt wird jeder gefangene Ball, der einarmig von oben geworfen wird.

Abstand zur Wand: **2 m** (Längsseite einer Turnmatte)

1 Versuch

ungültiger Versuch: beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
> 34	10	28	6,5	17	3
34	9,5	27	6	15	2,5
33	9	26	5,5	13	2
32	8,5	25	5	11	1,5
31	8	23	4,5	9	1
30	7,5	21	4	7	0,5
29	7	19	3,5	< 7	0



Sportlicher Eignungstest – Übungsanforderung & -beschreibung

Stangenklettern

Eine 5 m hohe Kletterstange soll so oft wie möglich (max. 4 x) **rauf- und runtergeklettert** werden. Es darf nach jedem mal der Boden **kurz** berührt werden (1-2 sec) um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn die **volle** Stangenhöhe erklettert wurde. Eine Pause ist nicht erlaubt. Die **Markierungen** müssen mit **einer Hand** berührt werden.

Markierungshöhen: 1. Markierung \Rightarrow Stangenmitte (2,5 m)
2. Markierung \Rightarrow $\frac{3}{4}$ - Höhe (3,5 m)
3. Markierung \Rightarrow volle Höhe (5 m)

Wertung: Gezählt wird jede erreichte Markierung beim Hinaufklettern.

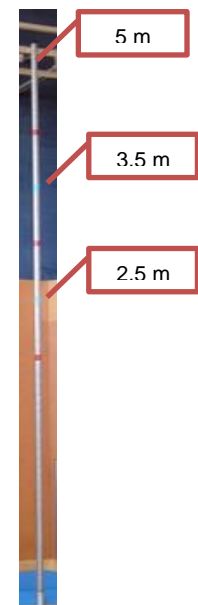
1. Markierung hinauf \rightarrow 2,5 m = 1 Punkt
2. Markierung hinauf \rightarrow 3,5 m = 2 Punkte
3. Markierung hinauf \rightarrow 5 m = 3 Punkte
danach ganz runter für 1 – 2 sec. und wieder von vorne!
4. Markierung hinauf \rightarrow 7,5 m = 4 Punkte
5. u.s.w.



1 Versuch

Versuchsende: zu lange Pause, hinunterrutschen

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
20	10	13,5	8	7,5	4
18,5	9,5	12,5	7	5	3
17,5	9	10	6	3,5	2
15	8,5	8,5	5	2,5	1
				0	0



8-min-Lauf

Die Laufstrecke entspricht einer Runde von **ca. 60m (Volleyballfeld)**. Diese wird mit Hütchen in 6 gleichlange **Teilstrecken** unterteilt. Jede Teilstrecke entspricht somit ca. 10 m. Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich **neben einem Hütchen** an der Laufstrecke.

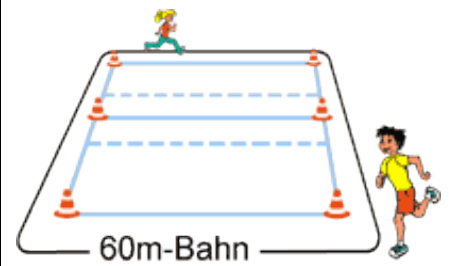
Nach dem Startkommando haben die Läufer **8 Minuten** Zeit, möglichst **viele Runden** zu laufen. **Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende** wird die noch zu laufende Zeit **verkündet**. Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Testpersonen an der Stelle **stehen** bleiben, wo sie sich gerade befinden.

Wertung: die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden.
(Beispiel: 25 Runden + 2 Hütchen = $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1570 \text{ m}$)

1 Versuch

Sportlicher Eignungstest – Übungsanforderung & -beschreibung

Wert	Pkt	Wert	Pkt	Wert	Pkt
1800	10	1590	6,5	1380	3
1770	9,5	1560	6	1350	2,5
1740	9	1530	5,5	1320	2
1710	8,5	1500	5	1290	1,5
1680	8	1470	4,5	1260	1
1650	7,5	1440	4	1230	0,5
1620	7	1410	3,5	< 1230	0



21 Runden ... 1260m (1 Pkt)
 22 Runden ... 1320m (2 Pkt)
 23 Runden ... 1380m (3 Pkt)
 24 Runden ... 1440m (4 Pkt)
 25 Runden ... 1500m (5 Pkt)

26 Runden ... 1560m (6 Pkt)
 27 Runden ... 1620m (7 Pkt)
 28 Runden ... 1680m (8 Pkt)
 29 Runden ... 1740m (9 Pkt)
 30 Runden ... 1800m (10 Pkt)

Sportlicher Eignungstest – Übungsanforderung & -beschreibung

Teil B – individuell

- Schnurspringen
- Ballparcours
-