



PRAKTISCHER EIGNUNGSTEST für den SPORTZWEIG

KNABEN

GERÄTTURNEN

| | |
|------------------|---|
| BODEN | Rad (links oder rechts), Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (Aufgreifen mit den Handflächen), Handstand gegen die Wand |
| RECK (Brusthöhe) | Hüftaufschwung („Felgaufschwung“), Absprung rückwärts |
| BARREN | Schwingen in den Grätschsitz – schwingen – Wende oder Kehre als Abgang |
| BOCK | Grätsche mit Sprungbrett auf den Weichboden |

LEICHTATHLETIK (in der Halle)

Die Leistungen der folgenden Disziplinen werden gewertet:
Standweitsprung, Pendel-Sprint („Linienprint“), Wurf (mit Handball), 8-Minuten-Lauf

SPORTMOTORISCHE TESTS

| | |
|-------------------|---|
| LANGBANK-SPRINGEN | Beidbeiniges Hin- und Herhüpfen über eine Langbank ohne Aufstützen der Hände, möglichst viele Wiederholungen in 30 Sekunden |
| STANGENKLETTERN | Aus dem Stand bis zum oberen Ende der Stange |

SCHWIMMEN

| | |
|----------------|---------------------------------|
| DAUERSCHWIMMEN | 200m (Brust- oder Kraultechnik) |
| KOPFSPRUNG | Vom Startsockel |
| TAUCHEN | 12,5m |

MÄDCHEN

GERÄTTURNEN

| | |
|------------------|---|
| BODEN | Rad (links oder rechts), Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (Aufgreifen mit den Handflächen), Handstand gegen die Wand |
| RECK (Brusthöhe) | Hüftaufschwung („Felgaufschwung“), Absprung rückwärts |
| BOCK | Grätsche mit Sprungbrett auf den Weichboden |

LEICHTATHLETIK (in der Halle)

Die Leistungen der folgenden Disziplinen werden gewertet:
Standweitsprung, Pendel-Sprint („Linienprint“), Wurf (mit Handball), 8-Minuten-Lauf

SPORTMOTORISCHE TESTS

| | |
|-------------------|---|
| LANGBANK-SPRINGEN | Beidbeiniges Hin- und Herhüpfen über eine Langbank ohne Aufstützen der Hände, möglichst viele Wiederholungen in 30 Sekunden |
| STANGENKLETTERN | Aus dem Stand bis zum oberen Ende der Stange |

SCHWIMMEN

| | |
|----------------|---------------------------------|
| DAUERSCHWIMMEN | 200m (Brust- oder Kraultechnik) |
| KOPFSPRUNG | Vom Startsockel |
| TAUCHEN | 12,5m |