



EIGNUNGSTESTUNG



Auf den folgenden Seiten werden die Übungen zur Aufnahme in die Sportmittelschule Bischofshofen mit Hilfe von Fotos und Abbildungen genau beschrieben. Auf diese Art und Weise werden sie bei der Eignungstestung überprüft. Martin, Lena, Sophia und Michele aus der 2b Sportklasse zeigen wie es geht!

Zusätzlich werden die positive Absolvierung der Radfahrprüfung und grundlegende technische Fertigkeiten im Schwimmen und Schifahren vorausgesetzt.

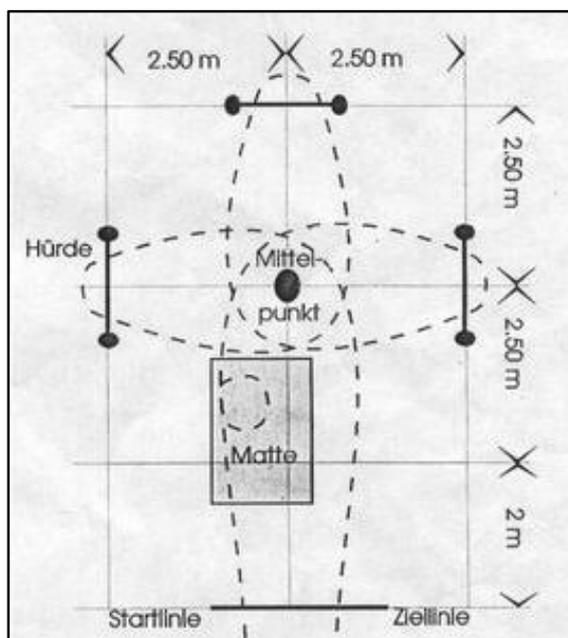
Das Jahreszeugnis der dritten Klasse Volksschule wird ebenfalls als Aufnahmekriterium berücksichtigt.



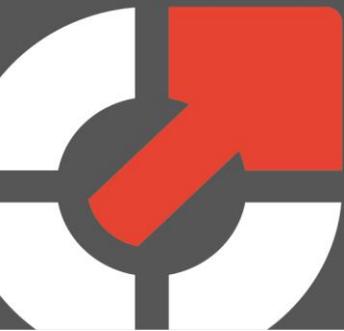
- **Bewegungskoordination - Bumeranglauf**

Testanweisung:

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Start- Ziellinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, bevor die Mittelstange umlaufen, die erste Hürde übersprungen und diese unmittelbar danach durchkrochen wird. Nun geht es so schnell wie möglich wieder jeweils um die Mittelstange zur zweiten und dritten Hürde. Abschließend wird nach dem Umlaufen des Mittelpunktes die Ziellinie durchlaufen.



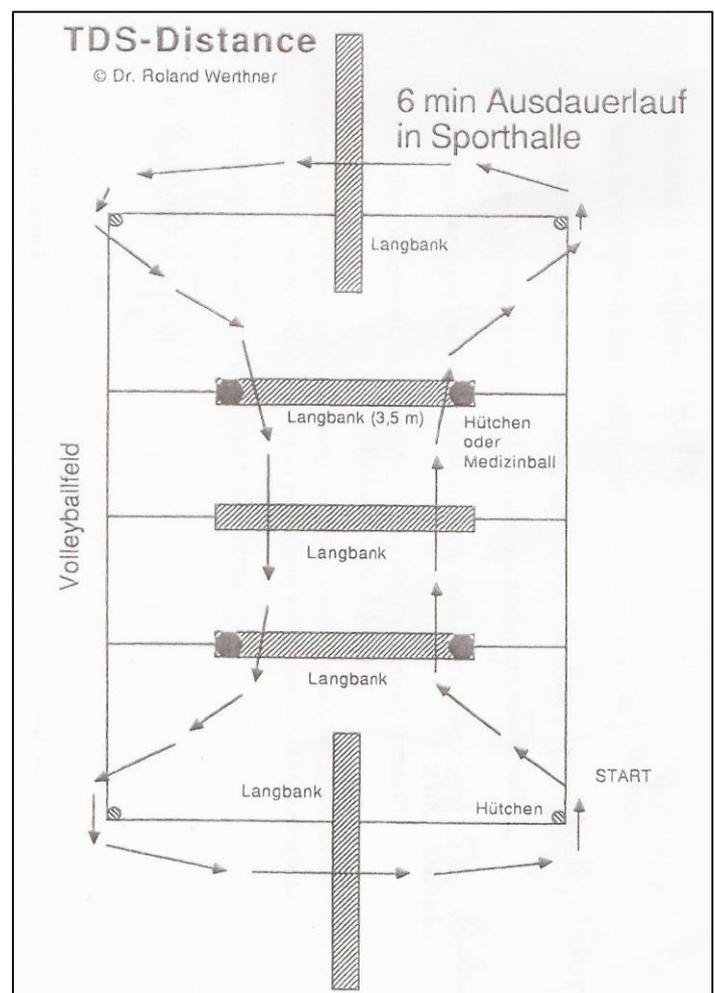
Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141 – 145	58
146 – 150	60
151 – 155	62
156 – 160	64
161 – 165	66
166 – 170	68
171 - 175	70



- **Ausdauerlauf 6 Minuten**

Testanweisung:

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist in einer Zeit von sechs Minuten in der vorgegebenen Art und Weise so oft wie möglich zu durchlaufen. Es müssen pro Runde jeweils die fünf Langbänke überwunden werden.





- **Standweitsprung**



- **20 Meter Sprint (Hochstart)**



- **Dehnungsfähigkeit der Beinmuskulatur**





- **Klimmzüge im Schräghang in 15 Sekunden**



- **Sit-ups in 30 Sekunden**



- **Liegestütze in 30 Sekunden**





- **Bodenturnen**

- **Rolle vorwärts**



- **Rolle rückwärts**



- **Rad - in Grobform**

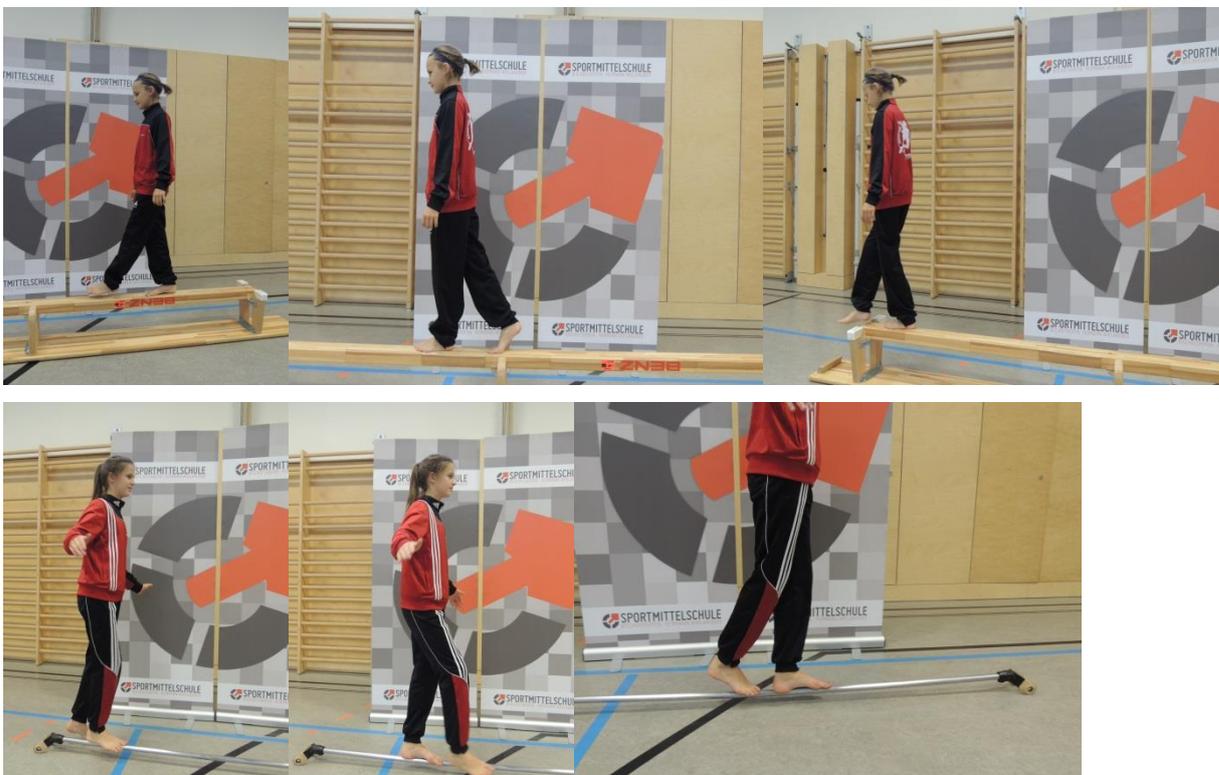




- **Werfen und Fangen - Tennisbälle gegen die Wand werfen und wieder fangen**



- **Gleichgewichtsfähigkeit - Balancieren über eine umgedrehte Langbank und Reckstangen am Boden**





- **Ballgefühl - Slalom dribbeln, mit Handwechsel und Korbwurf**



- **Sprung über den Kasten (5 Teile hoch) - Hocke oder Hockwende**





Datenblatt

Name des Kindes:

geboren am: Religion:.....

derzeitige Schule: Klasse:.....

Name der Eltern:

Anschrift:

.....

Telefon:

e-mail:

(Arzt)

Ärztliche Bestätigung

Name:

geboren am:

Das oben genannte Kind war heute zur körperlichen Untersuchung in meiner Ordination. Es besteht kein Hinweis für eine dem Besuch einer Sportmittelschule entgegenstehende gesundheitliche Störung.

evtl. Bemerkungen:

.....

Datum

.....

Stempel und Unterschrift