

Kriterien für die Aufnahmeprüfung 1. Klasse Sport-Realgymnasium

Die Aufnahmeprüfung besteht aus 8 Bewerben (Stationen) und einem ersten Kennenlernen der Kinder. Die erzielten Werte dienen als Grundlage für die Aufnahme in den Sportzweig. Über die tatsächliche Aufnahme eines Schülers/einer Schülerin in den Sportzweig entscheidet die Direktion in Absprache mit der Sportkoordinatorin und den PrüferInnen bei der Aufnahmeprüfung unter Berücksichtigung der Sozialkompetenz.

Station 1: 20 m Sprint

Testziel: Sprintschnelligkeit; Beschleunigungsfähigkeit

Durchführung:

Der Schüler/die Schülerin startet ca. einen Meter hinter der Startlinie. Er/Sie kann den Zeitpunkt des Starts frei wählen. Gemessen wird die Zeit, die der Schüler/die Schülerin für die 20 m braucht.

Station 2: Wanderklettern an der Stange

Testziel: Kraft; Kraftausdauer im Oberkörperbereich (Zugkraft)

Durchführung:

Der Schüler/die Schülerin klettert die erste Stange ein Stück hinauf und versucht sich so rasch wie möglich von einer Stange zur anderen zu hanteln, ohne den Boden zu berühren.

Station 3: Standweitsprung

Testziel: Sprungkraft, Schnellkraft

Durchführung:

Der Schüler/die Schülerin versucht so weit wie möglich aus dem Stand zu springen. Er/ Sie hat zwei Versuche, der bessere wird gewertet.

Station 4: Liegestütz auf der umgedrehten Bank

Testziel: Kraft, Kraftausdauer im Oberkörperbereich (Stützkraft)

Durchführung:

Der Schüler/die Schülerin stützt mit den Füßen am Boden und mit den Händen auf einer umgedrehten Langbank. Er/ Sie versucht durch Beugen und Strecken der Arme, in max. 20 Sekunden, so viele Liegestütz wie möglich zu machen, wobei die Brust die Bank berühren muss. Gültig sind nur Liegestütze mit annähernd gestreckter Körperposition. Wird die Liegestützposition verlassen, endet der Versuch.

Station 5: Rolle rückwärts und Rad am Boden

Testziel: Geschicklichkeit, Bewegungskoordination, turnerische Grundfertigkeiten; Fähigkeit, Bewegungsanweisungen umzusetzen

Durchführung:

Nach kurzer Erklärung der technischen Kriterien der beiden Elemente hat der Schüler/die Schülerin nach 2-3 Probeversuchen die Übungen zu zeigen.

Kriterien:

Rolle rückwärts: Über den Kopf, nicht über die Schulter rollen; Aufsetzen der Handflächen neben den Ohren; Landung auf den Füßen, nicht auf den Knien.

Rad: Richtige Griff- und Schrittfolge; Streckung in den Schultergelenken und in der Hüfte; Streckung und Spreizen der Beine während dem Rad

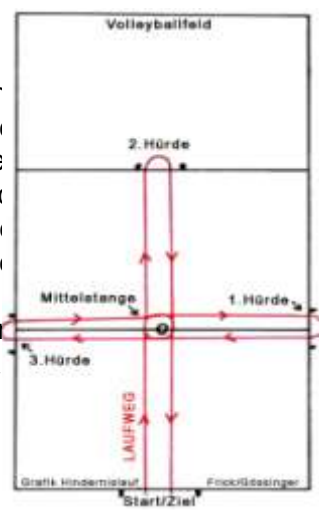
Station 6: Hindernislauf

Testziel: Gewandtheit, motorische Koordination

Durchführung:

Der Schüler/die Schülerin startet in der Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Lauf beginnt mit dem Umlaufen der Mittelstange, Sprung über die Hürde mit unmittelbarem Durchkriechen derselben. Nun läuft der Schüler/die Schülerin wieder um die Mittelstange zur nächsten Hürde in gleicher Weise zu bewältigen ist. Nach der 3. Hürde und dem Umlaufen der Mittelstange wird wieder die Start/Ziellinie passiert.

Jeder Schüler/ jede Schülerin hat einen Versuch. Pro umgeworfener Hürde oder Mittelstange, erhält der Schüler/die Schülerin eine halbe Strafssekunde.



Station 7: Komplexlauf mit Bällen

Testziel:

Überprüfung der koordinativen Ausgangsebene (Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit) als Basis zur Erlernung sportmotorischer Bewegungen.

Durchführung:

Der Schüler/die Schülerin wählt entweder einen Basketball (Gr.5), einen Handball (Gr.1) oder einen Fußball. Nach erfolgtem Startsignal und Inangangsetzung der Stoppuhr dribbelt bzw. führt er/sie den Ball am Fuß durch einen Stangenslalom (Markierung 1-5). Sobald er/ sie das letzte Tor passiert hat, umläuft er/ sie die Markierungsstange 6 oder 7 (je nach LinkshänderIn/links FußballspielerIn) und dribbelt/ bzw. läuft den Ball am Fuß in Richtung Weichstoffboden/Korb.

Vor der Schuss- bzw. Wurflinie in Laufrichtung gesehen muss geworfen/geschossen werden.

Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schüler/die Schülerin den Ball Richtung Tor bzw. Korb abgespielt hat. Er/Sie soll dabei folgende Zeitlimits nicht überschreiten:

Zeitlimit Basketball: 14 sec.

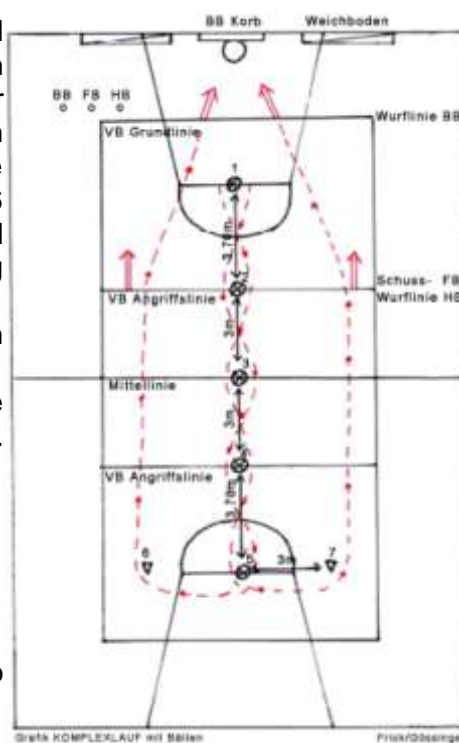
Zeitlimit Fußball: 15 sec.

Zeitlimit Handball: 13 sec.

Kriterien:

Korrektes Dribbling

Effekt der Schaumstoffmatte im direkten Flug (Fußball andball); Treffer des Ringes bzw. in den Korb (Basketball)



Station 8: 10 min. Lauf

Testziel: aerobe, anaerobe Ausdauer

Durchführung:

Der 10 min Lauf wird in der Halle durchgeführt. Es wird um das Volleyballfeld gelaufen (1 Runde ca. 60 m). Die ersten 5 Min. müssen die Kinder hinter einem Tempomacher (LehrerIn oder OberstufenschülerIn) laufen, der/die ca. 12 Runden (Tempo ca. 7 min/km) läuft. Die zweiten 5 Min. laufen die Schüler und Schülerinnen alleine. Nur diese 5 Min. werden für die Wertung herangezogen.

Gewertet wird die Anzahl der bewältigten Runden in dieser Zeit.