

ÜBERSICHT MOTORISCHE EIGNUNGSPRÜFUNG

für die 5. Klasse des
Bundesoberstufenrealgymnasiums
unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung

1. Jump and reach

Testperson steht gestreckt seitlich an der Wand und streckt die Arme bei Fersenkontakt maximal hoch (Wert 1); durch Hockstretksprung seitlich wird die Wand mit den Fingern möglichst weit oben berührt (Wert 2); die Differenz der beiden Messungen wird gewertet.



2. 3er-Hop

Weitenmessung eines 3er-Hop; re-li-re oder li-re-li; Landung beidbeinig; 2 Versuche, der bessere Versuch wird gewertet.



3. Plank (Unterarmstütz)

Es wird die maximale Halte-Dauer gemessen.

Ausführung: Unterarme am Boden, rechter Winkel im Ellbogengelenk, Beine gestreckt und geschlossen, Körper ist eine Gerade (Hüfte tief).



4. Klimmzug

Maximale Wiederholungszahl; Mädchen absolvieren diesen Test im Liegehang.



Bildreihe: Liegehang Mädchen

Ausführung: Ruhiger Streckhang im Ristgriff; Kinnschpitze bis über die Stange bringen; Arme nach jedem Klimmzug wieder strecken.



Bildreihe: Streckhang Burschen

5. Liegestütz

Maximale Wiederholungszahl ohne Pause od. Abbruch

Ausführung: Gestreckte Arme und gestreckter Körper; Arme beugen und mit der Brust einen am Boden liegenden Ball (8 cm Höhe) berühren; Arme wieder vollständig strecken.



6. Medizinballstoß

Der Medizinball (2 kg) soll mit beiden Händen mittels Brustpass soweit als möglich gestoßen werden (keine Schrittstellung); 2 Versuche, der bessere Versuch wird gewertet.



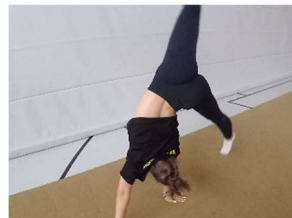
7. Ausdauer

In 8 Minuten möglichst viele Runden um das Volleyballfeld laufen.



8. Boden- und Gerätturnen:

Boden: Rolle vorwärts, rückwärts, Rad auf beide Seiten



Bildreihe: Rad rechts

Reck: Aufschwung, Umschwung und Unterschwingung



Bildreihe: Aufschwung

Sprungtisch (110 cm Höhe): Hocke



Bildreihe: Hocke

Weiters: „Zeige, was du kannst!“ (z.B. Handstand am Boden, etc.)

9. Schwimmen:

100 m durchgehend in 1 Lage auf Zeit (Startsprung ist obligatorisch); es muss ohne Anhalten in der gewählten Disziplin durchgeschwommen werden.



10. Spiele:

Partieball in Dreiertteams

Beobachtungspunkte: Passen, Fangen; Bewegung mit und ohne Ball; Spielverständnis.

