

Eignungsüberprüfung an allgemeinbildenden höheren Schulen unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung

Durchführung der praktischen Eignungsprüfung (5.Schulstufe)

Erläuterungen für *Schülerinnen und Schüler*

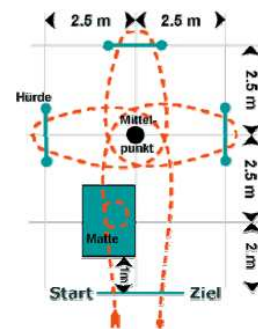
1. Bumeranglauf

Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf (siehe Abb.) soll möglichst rasch durchlaufen werden. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen/Durchrutschen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

Hürdenhöhe: fix 58 cm (Unterkante Hürde)

Du hast einen Probeversuch und zwei Wertungsläufe. Der bessere Lauf wird gewertet. Ein Lauf ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht, die Mittelstange nicht umlaufen bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

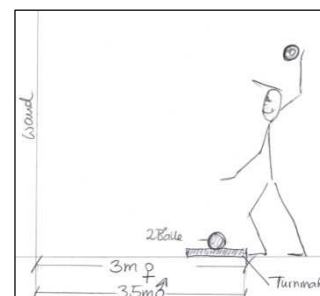
Tipp: Ziehe dir eine lange Hose an, dann kannst du besser unter der Hürde durchrutschen.



2. Werfen und Fangen

Du hast die Aufgabe einen Handball (Größe 1) innerhalb von 30 Sekunden so oft als möglich einarmig gegen die Wand zu werfen und wieder sicher zu fangen (siehe Zeichnung). Der Abstand für Mädchen beträgt 3 m, für Burschen 3,5 m. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Die Wurfedistanz wird durch eine Turnmatte begrenzt. Nur die gültigen Versuche werden gezählt. Ungültige Versuche sind: beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten



Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten).

3. 20 m Sprint

Du sollst eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Tipp: Starte in der Hochstartposition und laufe barfuß, dann bist du schneller.

4. Stangen Klettern

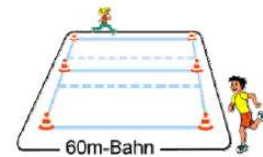
Du hast die Aufgabe innerhalb von 60 Sekunden die Turnstangen so oft wie möglich hinauf und hinunter zu klettern, ohne dazwischen den Boden zu berühren. Du sollst bis zur letzten Doppelmarkierung hinauf klettern (4 m) und dann wieder soweit hinunter klettern bis du mit beiden Händen unter die unterste Doppelmarkierung (2m) greifst, danach kletterst du wieder hinauf, usw.

Tipp: Klettere barfuß und mit kurzer Hose. Rutsche auf keinen Fall schnell hinunter, sondern klettere immer kontrolliert abwärts.

5. 8-min Lauf

Du sollst innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden um ein Volleyballfeld laufen (siehe Abb.).

Tipp: Beginne nicht zu schnell, laufe ein gleichmäßiges Tempo!



6. 50 m Schwimmen

Du sollst 50 m möglichst schnell schwimmen. Du darfst aus dem Wasser starten (vom Beckenrand) oder einen Startsprung machen. Du darfst die Schwimmlage frei wählen und auch ändern. Du hast einen Versuch. Ungültig ist: Anhalten an der Leine oder am seitlichen Beckenrand, Pausen beim Wenden.

Tipp: Verwende eine Badehaube bei längeren Haaren und ziehe dir eine enge Badehose (Badeanzug) an, keine lockere Badeshort!