

Eignungsüberprüfung an allgemeinbildenden höheren Schulen unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung

Durchführung der praktischen Eignungsprüfung (5.Schulstufe)

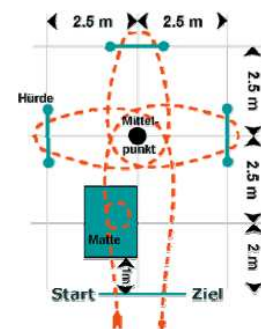
Erläuterungen für Tester

1. Bumeranglauf

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Koordination

Testanweisung:

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen 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)

Wertung: Jede Testperson hat einen Probelauf (zur Orientierung) und zwei Wertungsläufe. Zwischen den Versuchen werden Pausen zur Erholung gewährt. Der bessere von zwei Wertungsläufen wird gewertet. Die benötigte Zeit wird auf 1/10 Sekunde gerundet.

Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht, die Mittelstange nicht umlaufen bzw. eine Hürde oder die Mittelstange umgeworfen wird.

Testgeräte: Mittelstange, eine Matte, höhenverstellbare Hürden (Steckhürden), Maßband oder Maßstab für Aufbau.

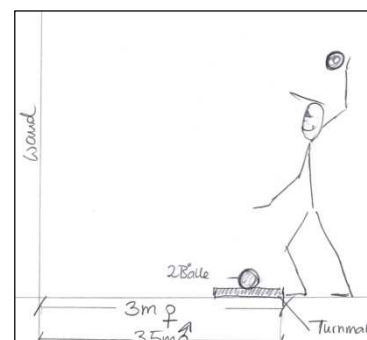
Besondere Hinweise: Die Zeitnehmerin bzw. der Zeitnehmer steht seitlich, möglichst in Verlängerung der Start-Ziel-Linie. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – Los!“. Ausreichendes Aufwärmen vor der Testdurchführung ist empfehlenswert. Testpersonen sollen eventuell eine lange Hose anziehen (besseres Durchrutschen unter den Hürden).

2. Werfen und Fangen

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Koordination

Testanweisung:

Die Testperson hat die Aufgabe aus einer Entfernung von 3, 5 m (Burschen) bzw. 3 m (Mädchen) und innerhalb von 30 Sekunden einen Handball (Gr. 1) einarmig möglichst oft gegen die Wand zu werfen und wieder sicher zu fangen. Die Testperson hat maximal drei Probewürfe, danach erfolgt der erste Wertungsdurchgang. Nach einer Pause zur Erholung erfolgt der 2. Durchgang. Die Kommandos lauten: „Auf die Plätze – Los“ und „Stopp“.



Testgeräte: 2 Turnmatten (eine für Burschen und eine für Mädchen), 10 Handbälle Gr. 1, eine Turnbank, Stoppuhr, Maßband

Stationsaufbau: Die Wurfedistanz wird durch eine Turnmatte (quer zur Wurfrichtung) begrenzt. Abstand Burschen: Wand bis Vorderkante Matte = 3,5 m / Abstand Mädchen= 3 m. Auf der Matte liegen 4 Ersatzbälle (Gr. 1), die Testperson hat einen Ball in der Hand (in Wurfauslage).

Wertung: Die innerhalb von 30 Sekunden einarmig geworfen und direkt (ohne Bodenberührung) gefangenen Bälle werden gezählt. Jeder gültige Zyklus zählt einen Punkt. Der bessere von 2 Durchgängen wird gewertet.

Nicht gezählt werden:

1. Fangfehler,
2. Ball berührt den Boden („Boden auf“)
3. Übertreten (Steigen auf die Matte während eines Wurf – Fang Zyklus)
4. Ein Fangen des Balles nach erfolgtem Signal „Stopp“

Springt ein Ball weit weg, dann darf die Testperson einen Ersatzball nehmen.

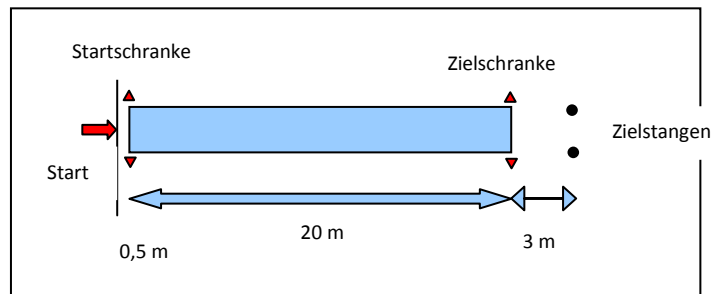
Besondere Hinweise: Die Station wird von 2 Testern betreut - einer ist verantwortlich für das Stoppen der Zeit und die Kommandos, der zweite für das Zählen. Start in Wurfauslage mit dem Ball in der Hand.

3. 20 m Sprint

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Laufschnelligkeit

Testanweisung:

Aus der Hochstartstellung ist eine 20 m lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando „Auf die Plätze – Los!“. 0,5 m hinter der Startlinie befindet sich die Startlichtschranke. Nach weiteren 20 m befindet sich die Ziellichtschranke. 3 m danach wird ein „Einlaufkorridor“ d.h. zwei



deutlich sichtbare Zielstangen aufgestellt (siehe Abb.). Anmerkung: damit soll verhindert werden, dass die Kinder bereits vor der Ziellichtschranke abbremsten!

Wertung: Gestoppt wird die Zeit, in der die 20 m Strecke zurückgelegt wird. Jede Testperson hat zwei Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet. Zur Zeitmessung müssen Lichtschrankensysteme verwendet werden. Die Zeit wird auf 1/100 Sekunden gerundet.

Testgeräte: Hallenboden (kein Tartan oder Rasen), Lichtschrankensystem, Start- und Zielmarkierungen (Klebeband), 2 Stangen

Besondere Hinweise: Auf ausreichende Auslauf bzw. Bremsmöglichkeit achten. Absicherung des Auslaufes durch Matten (womöglich Weichboden). Startaufstellung wird durch HelferIn bzw. Helfer (Lehrerin bzw. Lehrer) kontrolliert (Hochstartposition). Eventuell entlang der Laufstrecke Orientierungshilfen anbringen (Hütchen, Absperrband). Die Kinder laufen wenn möglich barfuß.

4. Stangen Klettern

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeiten: Kraftausdauer, Koordination

Testanweisung:

Die Testperson hat die Aufgabe innerhalb von 60 Sekunden die Turnstangen so oft wie möglich hinauf und hinunter zu klettern, ohne dazwischen den Boden zu berühren. Die Kommandos lauten: „Auf die Plätze – Los“ und „Stopp“.

- Start im Stehen
- Klettern bis zur letzten Doppelmarkierung (absolute Höhe = 4 m). Zumindest eine Hand muss die letzte Doppelmarkierung berühren.
- Kontrolliertes Abwärts-Klettern bis unter die unterste Doppelmarkierung (absolute Höhe = 2 m)- d.h. beide Hände müssen unter die unterste Doppelmarkierung greifen, ohne dabei den Boden zu berühren.
- Ein Durchgang (60 Sekunden)

Wertung: Es werden die erkletterten (= berührten) Markierungen gezählt, beginnend mit der ersten Doppelmarkierung auf 2 m, der ersten Einfachmarkierung auf 2,5 m, usw. bis zur letzten Doppelmarkierung auf 4 m. Insgesamt sind das 5 Markierungen, also 5 Punkte pro Stange. Wird der Boden beim Abwärts-Klettern berührt, zählt das erbrachte Ergebnis. Allerdings kann ein weiterer Versuch innerhalb der Testzeit gestartet werden. Das bessere Ergebnis wird gewertet (keine Addition!)

Testgeräte: Turnmatten, Kletterstangen, Stoppuhr

Stationsaufbau: Die vordere Stangenebene wird fixiert und auf beiden Seiten mit Turnmatten abgesichert.

Besondere Hinweise: Auf das kontrollierte und sichere Abwärts-Klettern soll hingewiesen werden (keine Bodenberührung während des Tests). Auch nach Testende sollen die Kinder kontrolliert Abwärts-Klettern. Es können mehrere Kinder gleichzeitig getestet werden. Zwischen den Testpersonen soll sich mindestens eine leere Stange befinden.

5. 8-min Lauf

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Ausdauer

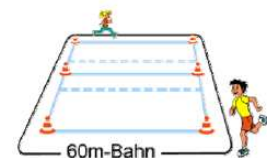
Testanweisung:

Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt (vgl. Abb.).

Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Testpersonen gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Die Testperson positioniert sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, sein/ihr Tester neben demselben Hütchen innerhalb des Volleyballfeldes.

Der Start erfolgt durch das Kommando „Auf die Plätze – Pfiff“. Danach haben die Läufer acht Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen. Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende wird die noch zu laufende Zeit verkündet. Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Schülerinnen bzw. Schüler an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.

Wertung: In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden. Beispiel: 25 Runden + 2 Hütchen = $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1520 \text{ m}$.



Testgeräte: Stoppuhr, 6 Hütchen, Pfeife (Signal), Rundenprotokolle, Stifte

Besondere Hinweise: Die Schülerinnen und Schüler sollen vor Beginn der Testdurchführung darauf aufmerksam gemacht werden, dass die letzten zwei und die letzte Laufminute angekündigt werden und sie ihr Lauftempo dementsprechend anpassen sollen.

6. 50 m Schwimmen

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeiten: Kraftausdauer, Koordination

Testanweisung:

Die Testperson hat die Aufgabe 50 m im Freistil möglichst schnell zu schwimmen. Das Kommando lauten: „Auf die Plätze- Pfiff“

- Start aus dem Wasser vom Beckenrand oder mit Startsprung.
- Die Schwimmlage darf während der 50 m gewechselt werden.
- Die Strecke muss in einem Zug durchschwommen werden.
- Das Anhalten an den Schwimmleinen/am seitlichen Beckenrand führt zum Abbruch des Tests

Wertung: Die 50 m - Zeit wird auf 1/10 Sekunden gerundet. Ein Versuch.

Testgeräte: Stoppuhr, Pfeife

Besondere Hinweise: Bei offensichtlicher Gefährdung der Testperson aufgrund mangelnder Schwimmfähigkeit ist der Test sofort abubrechen. Keine lockeren Badeshorts verwenden. Eventuell Schwimmbrillen und Badehauben tragen. Die Testperson wird darauf hingewiesen, dass der Start als Kopfsprung vom Beckenrand (Startsockel) bzw. aus dem Wasser erfolgen kann.

Allgemeine Regeln:

Der Eignungstest ist keine öffentliche Prüfung!

Die Reihenfolge der Tests sollte für alle Kinder gleich sein. In jedem Fall ist der **8-min Lauf** als 5. Test (d.h. der letzte Test in der Halle) durchzuführen. Das **50 m Schwimmen** ist der abschließende Test im Schwimmbad. Auf eine entsprechend lange Erholungspause zwischen 8-min Lauf und Schwimmen ist zu achten. Alle Teilbereiche müssen an einem Tag absolviert werden.

Zu beachten: § 48 Abs.4 der Aufnahms- und Eignungsprüfungsverordnung