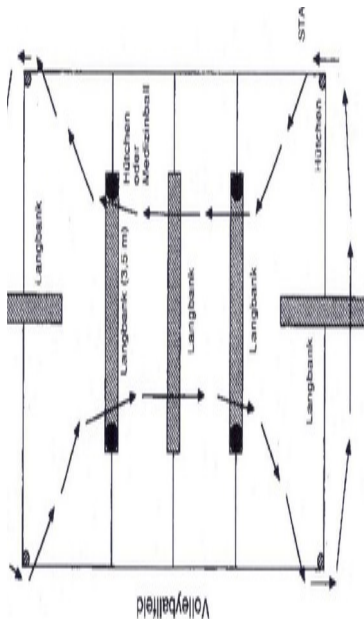


Sportmotorische Eignung für

die 5. Klassen Sport

Übungen:

- 6min. TDS - Ausdauerlauf



Innerhalb von 6 Minuten sollen möglichst viele Runden im Turnsaal (=Meter) absolviert werden

- TDS - Hindernislauf (Komplexität, Geschicklichkeit, Koordination)

Aufbau und Durchführung siehe **Skizze (Rückseite!)**
2 Durchgänge, die bessere Zeit wird gewertet

- Ball – Basis -Übung(Geschicklichkeit)
 - 1) Mit dem Basketball durch einen Slalom dribbeln und anschließend einen Wurf auf den Korb durchführen.
 - 2) Mit einem Partner einen Handball passen und fangen und anschließend einen Torwurf durchführen.

- Stangenklettern (Kraft)

Wie weit bzw. wie oft können die Stangen hochgeklettert werden?

- Bodenübung: Handstand abrollen
– ½ Drehung – Rolle rückwärts

- Hocke über den Sprungkasten (7teilig, quer gestellt)
- Reck: Hüftaufschwung
- Rhythmisches Bewegen zur Musik
- 50 m Schwimmen mit Startsprung
Die Schwimmzeit wird gestoppt. Der Schwimmstil ist beliebig.
- Kopfsprung vom 1m-Brett

Es handelt sich hier um eine **informative Eignungsfeststellung**, damit wir sehen, ob du im „Sportzweig“ gut aufgehoben bist. Wenn du dich bereits jetzt sportlich betätigst und Freude an der Bewegung hast, wirst du diesen Test mit Leichtigkeit schaffen.

16.01.2024

Treffpunkt: 13.30 Uhr
in der Aula im Erdgeschoß

Sportbekleidung und Badesachen
mitnehmen!

**Auf Dein Kommen freut sich das
Lehrerteam für Bewegung und Sport**

Für weitere Fragen steht Sportkoordinator
Mag. Martin Dürhammer jederzeit zur Verfügung –
02732/82471 (Schule)
sport@brg-kremszeile.ac.at