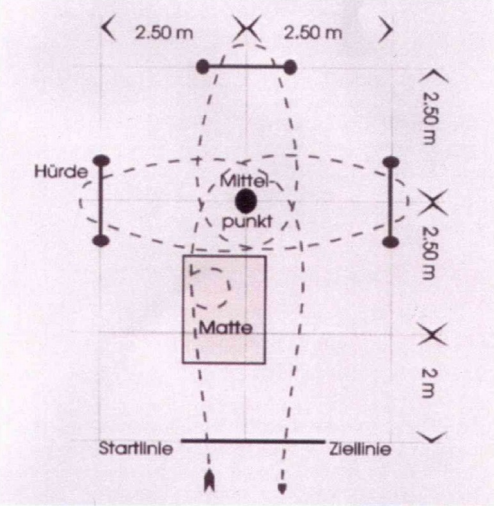
Sportmotorische Eignung für

die 1. Klassen Sport

Übungen:

- Bumeranglauf (Koordination)

Start – Rolle vorwärts (auf Matte) – um Mittelpunkt (Hütchen) herumlaufen – über Hürde springen – sofort wieder unten durchkriechen – um Mittelpunkt laufen – nächste Hürde usw. – Zeit wird gestoppt



- 6min. Ausdauerlauf

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

- Stangenklettern (Kraft)

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

- Ball-Wand-Übung (Geschicklichkeit)

Wie oft gelingt es, den Ball innerhalb von 30 Sekunden an die Wand (Feld 1mx1m) zu werfen – 1x klatschen – und den Ball wieder zu fangen? Abstand zur Wand – 3 Meter

- Rhythmisches Bewegen zur Musik

In der Gruppe zu wechselnden Rhythmen bewegen

- Rolle vorwärts am Boden

Auf der Turnmatte aus dem Stand in den Stand turnen. (Gerade rollen und ohne Nachdrücken der Hände aufstehen!)

- Reck (brusthoch): Sprung in den Stütz und Abrollen vorwärts (leise Landen!)
- 25 m Schwimmen mit Startsprung

Die Schwimmzeit wird gestoppt. Der Schwimmstil ist beliebig.

- Freier Sprung 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.

21.01.2019

Treffpunkt: 08:30 Uhr
in der Aula im Erdgeschoß

Sportbekleidung und Badesachen mitnehmen!

Trau Dich und probier’s – viel Glück!

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