

Infoblatt

für den sportmotorischen Leistungstest an der SMS 12

Test 1: 20 Meter Sprint

Aus der Hochstartstellung ist eine 20 Meter lange Strecke barfuß **so schnell als möglich** zu durchlaufen.

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat **maximal zwei Versuche**, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (völlige Erholung = ca. 3 min). Der bessere Versuch wird gewertet.

Test 2: Koordination mit Reifen

Die Schülerinnen und Schüler sollen in verschiedenen Variationen die Reifenbahn durchlaufen (1 Kontakt, beidbeiniges Springen, 2 Kontakte, usw.). Bei jeder Variante ist nur **ein Versuch** erlaubt. Der nächste Schwierigkeitsgrad darf erst versucht werden, wenn die **vorherige Variante gekonnt** wurde.

Test 3: Ball prellen

Die Schülerin bzw. der Schüler versuchen auf einer umgedrehten Turnbank einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft **beidhändig** auf den Boden zu prellen.

Test 4: Sit ups

Die Schülerinnen und Schüler sollen in Rückenlage auf einer Matte, innerhalb von 30 Sekunden **möglichst viele „Sit-ups“** durchführen. Der Oberkörper wird dabei angehoben, bis die Ellenbogen die Knie berühren. Danach wird der Oberkörper wieder langsam abgesenkt, bis die Schulterblätter geraden Bodenkontakt haben.

Test 5: Standweitsprung

Die Schülerinnen und Schüler springen von einer Absprunglinie beidbeinig nach vorne. Die Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig und **muss** gestanden werden (**kein Vorfallen**)! Gemessen wird der Abstand zwischen **Absprunglinie** und dem **Landeabdruck** (Fersen oder Finger). Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat maximal zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

Test 6: Stangen klettern

Die Schülerin bzw. der Schüler sollen mit höchst möglicher Geschwindigkeit aus dem Stand, mit Armen und Beinen das **Ende der Stange** erreichen bzw. **so hoch als möglich** zu klettern. Es darf nur an der Stange geklettert werden.

Test 7: Hindernislauf

Die Schülerin bzw. der Schüler sollen mit höchst möglicher Geschwindigkeit einen vorgegebenen Parcours absolvieren.

Test 8: 8 Minuten Ausdauerlauf

Die Schülerin bzw. der Schüler versuchen eine Laufstrecke **acht Minuten** lang zügig zu absolvieren. Die **Laufstrecke** entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 Meter) und muss innerhalb der acht Minuten, **so oft als möglich umrundet** werden (Teilstrecken werden gewertet).

Ziel des sportmotorischen Eignungstests ist die Überprüfung der konditionellen und koordinativen Fähig- und Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Nach der Auswertung, auf Grundlage der erzielten Gesamtpunkte, erfolgt eine Beurteilung über die tatsächliche Aufnahme durch die Schulleitung.