

Sportmotorischer Aufnahmetest der SMS Feldbach

Test 1 – Kletterstange

Die Schülerin oder der Schüler soll so schnell wie möglich das Ende der Stange erreichen bzw. so hoch wie möglich kommen.

Test 2 – Jump and Reach

Die Sprungkraft wird getestet.

Test 3 – Bumeranglauf

Ein Hindernislauf mit vorgeschriebenen Laufwegen und Teilaufgaben soll schnellstmöglich durchlaufen werden.

Test 4 – Ball – Wand – Fangen

Die Schülerin oder der Schüler steht mit dem Rücken zur Wand. Ein Ball wird gegen die Wand geworfen. In diesem Moment dreht sich die Schülerin oder der Schüler zur Wand und versucht den zurückspringenden Ball zu fangen (5 Versuche).

Test 5 – Standweitsprung

Mit beidbeinigem Absprung versucht die Schülerin oder der Schüler möglichst weit nach vorne zu springen.

Test 6 – 8 Minuten Lauf

Ziel ist es, in 8 Minuten möglichst viele Runden um ein Volleyballfeld zu laufen.

Testauswertung

Bei diesem Test werden die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler getestet. Dadurch bekommen wir ein Gesamtbild der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit.