

## **Sportmotorischer Aufnahmetest der SMS Feldbach**

### **Test 1 - Kletterstange**

Der Schüler soll so schnell wie möglich die Markierung erreichen können.

### **Test 2 – jump and reach**

Die Sprungkraft wird getestet.

### **Test 3 – Bumeranglauf**

Ein Hindernislauf mit vorgeschriebenen Laufwegen und Teilaufgaben soll in möglichst kurzer Zeit durchlaufen werden.

### **Test 4 – Ball-Beine-Wand**

Der Schüler soll mit dem Rücken zur Wand stehend einen Gymnastikball durch die gegrätschten Beine an die Wand werfen und versuchen, den zurückprallenden Ball nach  $\frac{1}{2}$  Körperdrehung möglichst ohne Ortsveränderung zu fangen.

### **Test 5 – Standweitsprung**

Mit beidbeinigem Absprung versucht 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 getestet. Dadurch bekommen wir ein Gesamtbild der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit.