

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.