

Sportpraktischer Aufnahmetest Sportcampus Klingenthal

Folgende Körperübungen werden von den zukünftigen Schülern/ Schülerinnen im Rahmen eines Aufnahmetests absolviert.

Hinzu kommt ein Gespräch zum sportlichen Werdegang bzw. zu sportlichen Interessen der Schüler/ Schülerinnen.

- 1. Test: Dreierhopp** (3 Einbeinsprünge in Folge mit dem linken oder rechten Bein; 3 Versuche)
Überprüfung: Sprungkraft

- 2. Test: Klettern** (an der Kletterstange soll eine Markierung in 4m Höhe von den Jungen mit der Schulter und von den Mädchen mit der Hand erreicht werden; ohne Zeitnahme; 2 Versuche)
Überprüfung: Armkraft

- 3. Test: Schlingellauf** (20m langer gerader Schlingelparcours mit Stangen wird schnellstmöglich auf vorgegebener Strecke absolviert; Stangen dürfen nicht umfallen)
Überprüfung: Schnelligkeit; Koordination

- 4. Test: Seilspringen** (60s Seilspringen mit maximaler Anzahl der Seildurchschläge)
Überprüfung: Kraftausdauer

- 5. Test: Liegestütze** (vorlings, maximale Anzahl exakt ausgeführter Liegestütze; Kinn berührt dabei eine zwischen den Händen liegende Turnmatte, Körper gestreckt, Beine zusammen, kein Abstützen der Füße)

- 6. Test: Kasten- Bumerang- Lauf**
(schnellstmögliches Absolvieren eines Parcours mit: Rolle vorwärts, überspringen und durchkriechen von 3 Kastenteilen)
Überprüfung: Beweglichkeit, Koordination