

Sporttest Sportcampus Klingenthal

Folgende Körperübungen werden von den zukünftigen Schülern/ Schülerinnen im Rahmen eines Sporttests 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: Schlängellauf

(20m langer gerader Schlängelparcours 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)

Überprüfung: Kraftausdauer

6. Test: Kasten- Bumerang- Lauf

(schnellstmögliches Absolvieren eines Parcours mit: Rolle vorwärts, Überspringen und Durchkriechen von 3 Kastenteilen)

Überprüfung: Beweglichkeit, Koordination