

# Sportlicher Aufnahmetest - Sportmittelschule Leipzig

## **Sprint 30 Meter aus den Hochstart**

(vgl. Martin, Carl & Lehnertz, 1991)

**Fähigkeitsbereich:** Beschleunigungsfähigkeit, lokomotorische Schnelligkeit

### **Beschreibung:**

- Ausgangstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Starlichtschranke.
- Dadurch wird verhindert, dass es durch Vorneigen des Oberkörpers oder durch die Arme zu Fehlauflösungen kommt.
- Die Messstrecke wird mit max. Geschwindigkeit durchlaufen.
- Die Laufzeiten werden mit etwa in Kopfhöhe des Schülers installierten Lichtschranken bei 10 m, 20 m und 30 m ermittelt.

### **Durchführungshinweise:**

- Pro Schüler ein gültiger Lauf (Einzellauf)

### **Messwertaufnahme:**

- Zeit in Sekunden und Hundertstelsekunden

### **Materialbedarf:**

- Lichtschrankensystem auf Infrarotbasis

## **Dreierhop einbeinig**

(vgl. Crasselt, Forchel & Stemmler, 1985)

**Fähigkeitsbereich:** Sprungkraft

### **Beschreibung:**

- Ausgangstellung ist die Schrittstellung hinter der Absprunglinie. Das Absprungbein steht vorn – z. B. rechts, beide Füße müssen Bodenkontakt haben
- Absprung z. B. rechts – rechts – rechts – Landung beidbeinig auf weichem Untergrund oder in einer Sprunggrube (links sinngemäß)

### **Durchführungshinweise:**

- Zwei Versuche rechts und zwei Versuche links
- Aus dem jeweils besten versuch rechts und links wird der Mittelwert gebildet, der als Ergebnis gilt.
- Matte oder Bodenfilz zur Landung dürfen nicht verrutschen.

### **Messwertaufnahme:**

- Gemessen wird die Strecke zwischen Absprunglinie und hinterem Abdruck bei der Landung
- Meter / Zentimeter

**Medizinballwurf: 2 kg, beidarmig**  
(vgl. Sehlbach, 1987, in Fischer, Starischka & Stöcker)

**Fähigkeitsbereich:** Wurfkraft

**Beschreibung:**

- Ausgangstellung ist Schrittstellung hinter Abwurflinie.
- Ein 1 kg-Medizinball wird mit beidarmigen Schlagwurf geworfen.

**Durchführungshinweise:**

- Zwei Versuche, der weiteste Wurf wird gewertet

**Messwertaufnahme.**

- Meter / Zentimeter

**Materialbedarf:**

- Zwei bis drei Maßbänder, acht bis zehn Medizinbälle (1 kg)

**Kastenbumeranglauf**  
(vgl. Crasselt, Forchel & Stemmler, 1985)

**Fähigkeitsbereich:** Gewandtheit, Koordination unter Zeitdruck

**Beschreibung:**

- Aufstellung der Geräte und Abmessungen, wie nachfolgend beschrieben
- Hochstart, auf Kommando Lauf zur Matte, Rolle vorwärts auf der Matte, um Medizinball  $\frac{1}{4}$  Kreis laufen zum Kastenteiles, Umlaufen des Balles ( $\frac{1}{4}$  Kreis), Überspringen, Durchkriechen des Kastenteils zwei, Umlaufen des Balles, Überspringen, Durchkriechen des Kastenteils drei, Umlaufen des Balles, lauf über die Ziellinie (ohne Rolle).

**Durchführungshinweise:**

- Stellung der Kastenteile und des Balles darf nicht verändert werden (Kastenteile an Ausgangsposition rücken lassen. Wird der Ball beim Umlaufen weggerollt, so ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

**Messwertaufnahme:**

- Zeitnahme vom Startkommando bis Überlaufen der Ziellinie in Sekunden, Zehntelsekunden

**Materialbedarf:**

- Drei Kastenzwischenteile, ein Medizinball (3 kg), eine Matte, Stoppuhr, Maßband, Kreide oder Klebmarkierung für Parkett.

## Seilspringen

**Fähigkeitsbereich:** Kraftausdauer

**Durchführungshinweise:**

- Seilspringen am Ort mit beliebigen Seildurchschlag

**Messwertaufnahme:**

- Bewert wird die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebene Zeit.
- Zeitvorgabe: Klassen 3 – 12 = 30 Sekunden

**Hinweise:**

- Springseile mit verstärkter Mitte oder Wettkampf-Gymnastik-Seile verwenden, **keine** Speed-Ropes

## Übersteiger (30 s)

**Fähigkeit:** Beweglichkeit

**Durchführung:**

- Der Schüler steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab in schulterbreite Griff mit beiden Händen vor den Körper. Der Stab berührt die Hüftbeuge.
- Nach dem Starsignal erfolgt das Durchsteigen von vorn nach hinten über den Stab. Danach Aufrichten, des Rumpfes, der Gymnastikstab berührt den Po.
- Nach Zurücksteigen von hinten nach vorn aufrichten des Rumpfes, der Stab berührt die Hüftbeuge

**Messwertaufnahme:**

- Bewerte wird die Anzahl der einzelnen Übersteigungen innerhalb von 30 s unter Beachtung der richtigen Ausführung (jeweils Aufrichten des Rumpfes und Berührung von Po bzw. Hüfte)

## Turnerische Elemente

- Standwaage
- Rolle vorwärts
- Rolle Rückwärts
- Kopfstand gehockt oder gestreckt

## **Klimmziehen**

**Fähigkeit:** Kraftausdauer

### **Durchführung**

Klimmziehen aus dem Schrägliegehang - Klassen 3 – 12 weiblich

(Klassen 3 – 4 männlich (höhere Klassen zur Wahl für leistungsschwächere Schüler))

- Grundstellung vorlings zu dem schulterhohen Gerät (Klimmzuggerät, Barre, Reck).
- Hände fassen schulterbreit die Stange.
- Die Füße gleiten soweit nach vorn, bis die gestreckten Arme und der Körper im rechten Winkel zueinander stehen.
- Die Füße werden fixiert.
- Beugen und Strecken der Arme ohne Pause bei gestrecktem Körper.

### **Messwertaufnahme:**

- Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge

### **Durchführung:**

Klimmziehen aus dem Streckhang - Klassen 5 – 12 männlich

- Am sprunghohen Reck aus dem ruhigen schulterbreiten Hang (beliebige Griffart!) Beugen der Arme bis das Kinn bei gerade gehaltenem Kopf die Höhe der Stange erreicht.
- Anschließendes völliges Strecken der Arme.

### **Messwertaufnahme:**

- Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge

## **1000 m Lauf**

(vgl. Crasselt, 1990)

**Fähigkeitsbereich:** aerobe Ausdauer

### **Beschreibung:**

- Ausgangstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter Startlinie.
- Start auf Kommando
- Durchlaufen der Strecke von 1000m ohne Pause

### **Durchführungshinweise:**

- Gelaufen wird auf einem Sportplatz / Stadion mit einer 400 m – Rundrennbahn zwei ½ Runden lang

### **Messwertaufnahme:**

- Zeit in Minuten / Sekunden

### **Materialbedarf:**

- Stoppuhren, Starterklappe