

Sportliche Eignungsprüfung 1. Sportklassen

BRG Wels Wallererstraße

In Kooperation mit dem Olympiastützpunkt Linz (Mag. Franz Hinterkörner)

Ablauf der Aufnahmeprüfung

Die Aufnahmeprüfung besteht grundsätzlich aus 2 Teilen:

1) Allg. Motor. Bewegungsaufgaben “offiziell”

(Beschreibungen dazu auf den folgenden Seiten!)

2) Hindernislauf “geheim”

Bewerber müssen diesen 2 Mal durchlaufen – Zeit wird gestoppt!

STATION 1

Schnurspringen

- Dauer: 30 sek
- Versuche : 2
- Durchführung: keine Vorgabe, bei Fehler so rasch wie möglich weitermachen
- Ziel: Sprunganzahl
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 65

STATION 2

Stangenklettern

- Versuche : 2
- Durchführung:
 - Start: Stand – Hände nicht an der Stange
 - nur 1 Stange darf verwendet werden
- Ziel: Zeit
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 4sek

STATION 3

Jump and Reach

- Versuche : 3
- Durchführung:
 - Seitlich zur Wand stehend, „ausholen“ mit den Armen
- Ziel: Sprunghöhe
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 35cm

STATION 4

Wurf

- Dauer: 30sek
- Versuche : 2
- Durchführung:
 - 1,5m Abstand zur Wand, Handball klein
 - Einhändiger Wurf – beidhändiges Fangen
- Ziel: Würfe inkl. fangen
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 30

STATION 5

3er Jump

- Versuche : 2
- Durchführung:
 - beidbeinig, rasche Abfolge
- Ziel: Weite
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 6m

STATION 6

Medizinball

- Versuche : 2
- Durchführung:
 - 1kg Medizinball, kein Anlauf, beidbeinig hüftbreit Zehenspitzen an Abwurflinie
 - Beidhändiger Überkopfwurf vorwärts
- Ziel: Weite
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 7m

STATION 7

20m Sprint

- Versuche : 2
- Durchführung:
 - Elektronische Zeitnehmung
 - 1m Anlauf vor 1. Lichtschranke
- Ziel: Zeit
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 3,3sek

STATION 8

BB Dribbling

- Dauer: 1min (je Seite 30sek)
- Versuche : 2
- Durchführung:
 - Gerader Stand, seitliches dribbeln
 - Je Seite 30sek dribbeln – rascher Handwechsel
 - Wenn Ball verloren – schnell weitermachen
- Ziel: Dribblinganzahl
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: ?

STATION 9

Linienprints

- Versuche : 2
- Durchführung:
 - 4 Linien: 0-1-0-2-0-3-0-4-0
 - Auf jeder Linie ist ein Hütchen – darauf muss ein Tennisball gelegt werden
 - 0,5sek Strafzeit / Tennisball der nicht am Hütchen liegt
- Ziel: Zeit
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: ?

STATION 10

TDS Hinternislauf (siehe Skizze)

- Versuche : 2
- Durchführung:
 - Siehe Plan
- Ziel: Zeit
- Bewertung: der bessere Durchgang zählt
- Topwert: 27sek