MITTELSCHULE 2 HAID
SPORTMITTELSCHULE

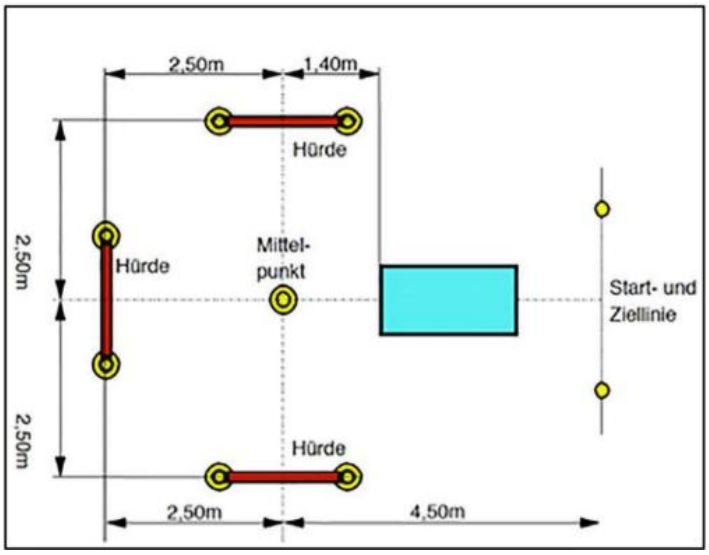
Überprüfung der sportlichen Eignung an der Sportmittelschule Haid

Bei der sportlichen Eignungsprüfung werden die motorischen Grundfähigkeiten **Schnelligkeit**, **Kraft**, **Beweglichkeit**, **Kraft-Ausdauer** und **Koordination** anhand folgender Stationen überprüft:

- Bumerang Lauf
- Halten im Hang
- Seilspringen
- Vortex Weitwurf
- Ball-Koordination, Werfen und Fangen
- 6-Minuten Lauf

Bumerang Lauf

Übungsablauf: Du versuchst, den Parcours **ohne Fehler möglichst schnell** zu absolvieren.

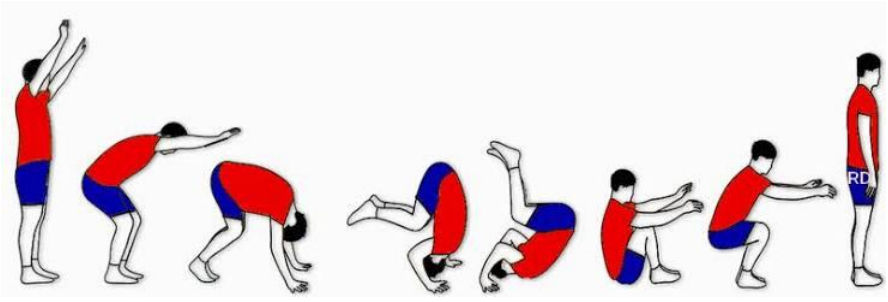


Ausführung: Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen.

Der Rundlauf beginnt mit einer **Rolle vorwärts** auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen (Durchrutschen) derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

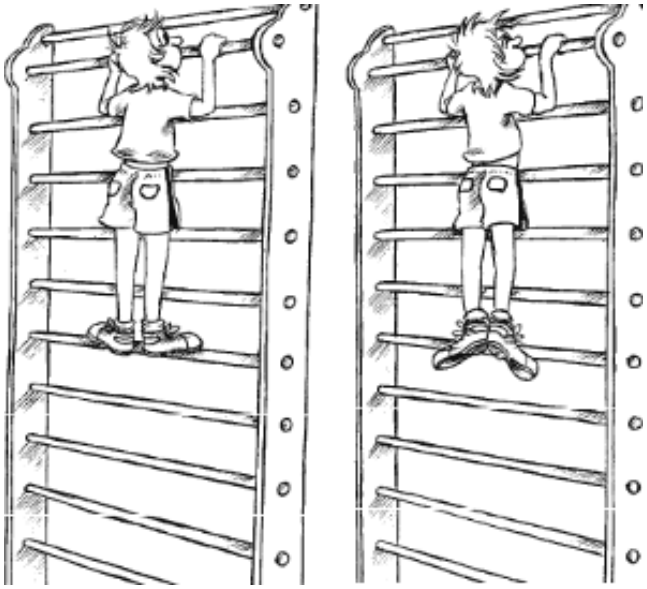
Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße. Du hast einen Probeversuch und zwei Hauptversuche. Der beste Versuch wird gewertet. Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird.

Rolle vorwärts:



Halten im Hang

Übungsablauf: Du versuchst, **möglichst lange** mit gebeugten Armen an der Sprossenwand zu hängen.



Ausführung: Du hältst dich im Ristgriff schulterbreit an den Sprossen fest. Auf Kommando entfernst du die Füße von der Sprosse und versuchst, die Position so lange wie möglich zu halten. Die Zeit wird gestoppt, sobald du die Position nicht mehr halten kannst (Nase unterhalb der Hände).

Seilspringen

Übungsablauf: Du versuchst, **möglichst viele Seilsprünge** in der vorgegebenen Zeit (30 Sekunden) zu schaffen.



Ausführung: Beidbeiniges Seilspringen, eine Umdrehung pro Sprung. Auf Kommando versuchst du, so viele gültige Seilsprünge wie möglich zu machen.

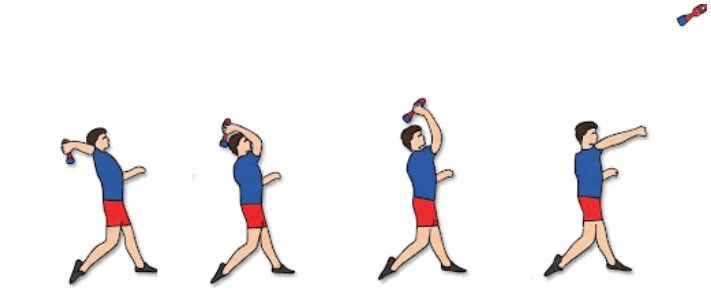
Vortex Weitwurf

Der Vortex („Heulball“) ist ein Wurfgerät, mit dem du den geraden Wurf gut üben kannst. Durch den Pfeifton bei einem gelungenen Wurf erfolgt eine Rückmeldung über den Bewegungserfolg.



Übungsablauf: Du versuchst, den Vortex **möglichst weit** zu werfen.

Ausführung: Rechtshänder haben den linken Fuß vorne (Linkshänder den rechten Fuß). Wirf den Vortex mit einer Wurf-Bewegung (ca. 45° nach vorne oben) so weit wie möglich. Du hast zwei Versuche, der weitere Wurf zählt.

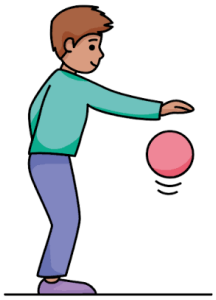


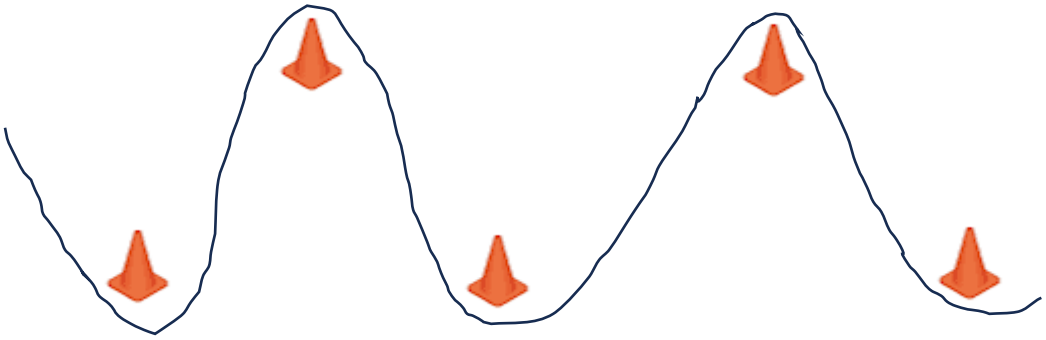
Tipp: Du kannst zu Hause mit einem Tennisball üben!

Ball-Koordination, Werfen und Fangen

Diese Aufgabe besteht aus 2 Teilen:

Ball-Koordination: Du versuchst, den Ball (Faustball Gr. 4) durch einen Parcours zu prellen („dribbeln“), wobei du sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand den Ball prellen musst. Prelle den Ball um die Hütchen, immer mit der äußeren Hand.

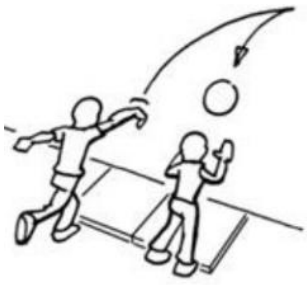




Werfen und Fangen: Nun nimmst du den Ball (Faustball Gr. 4). Du stehst in Schrittstellung 2 Meter von der Wand entfernt und musst nun den Ball so oft wie möglich gegen die Wand werfen und wieder fangen. Du hast 30 Sekunden Zeit und versuchst, **möglichst viele gültige Versuche** zu schaffen.



Ein gültiger Versuch ist, wenn du den Ball fängst, ohne dass der Ball den Boden berührt und ohne dass du die 2m-Markierung (Matte) mit dem Fuß übertrittst.



6-Minuten Lauf

Übungsablauf: Du versuchst, innerhalb von 6 Minuten **möglichst viele Runden** zu laufen.

Ausführung: Hier läufst du gemeinsam mit den anderen Kindern. Auf Kommando starten alle gleichzeitig und laufen außerhalb der Hütchen Runden. Versuche, so viele Runden wie möglich zu schaffen. Sobald der Schlusspfiff ertönt, bleibst du an der Stelle, wo du gerade bist und wartest auf die Lehrperson. Zwei Minuten und eine Minute vor dem Ende bekommst du ein Signal.

Tipp: Beginne nicht zu schnell und versuche, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen, dass du ohne gehen (oder stehen) durchlaufen kannst.

