

# Eignungstest, Sportmittelschule Wolfurt

www.vms.wolfurt.at

(Version 21-November 2016)

## Erklärung:

Eine Sportvereinszugehörigkeit der Kinder ist *kein* Kriterium für eine Aufnahme. **Im Sportverein erlernte Fähigkeiten und Fertigkeiten** (Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Ballsport-Fertigkeiten, Einstellung zum Sport usw.) können bei der Ausführung des Eignungstests aber von Vorteil sein.



### 1. 2x30m Wendelauf um ein Markierungshütchen (=60 Meter) – Zeitnehmung

Zwei Versuche, der bessere zählt.

2. **Bumeranglauf: Körpergröße und Hürdenhöhe berücksichtigen.** Mindestens zwei besser drei Gruppen (Hürdenhöhe: 58 – 62 – ev. 66). Zuerst vormachen, dann hat jeder zwei Versuche. Der bessere wird gewertet. Bei Fehlern ist der Versuch ungültig. **Zeitnehmung**



### 3. Bauchmuskulatur

Von ganz unten nach ganz oben, siehe Fotos; Arme vor der Brust verschränkt. Maximal 12, **Anzahl**




### 4. Dribbling, Stangenslalom

Sieben Stangen im Abstand von je zwei Metern. Start im Reifen, Volleyball zwischen den gestreckten Armen nach vorne halten. Mit Prellen beginnen, nach der letzten Stange zurücklaufen, Rücklauf neben den Stangen. Ziel: mit dem Ball in beiden Händen im Reifen stehen. Nur mit je einer Hand dribbeln, Ball darf während des Slaloms nicht in beiden Händen gehalten werden.

**Zeitnehmung**



<p><b>5. Standweitsprung</b>  Der Schüler muss stehen bleiben/landen – kein Weggehen oder Wegkippen.  Mindestens 3 Versuche – alle hintereinander, <b>der beste wird gewertet – Weitenmessung</b>  <i>Armeinsatz ist erwünscht!</i></p>	
<p><b>6. Klettern</b>  Die Stange einmal möglichst schnell hinauf klettern. Jeder hat zwei Versuche, der bessere wird gewertet. Wichtig: Der Abstieg wird nicht gewertet, deshalb langsam ausführen. <b>Zeitnehmung</b></p>	
<p><b>7. Werfen/Fangen</b>  4m vor der Wand steht eine umgedrehte Langbank. Der Schüler wirft einen Volleyball 10 Mal an die Wand und muss ihn fangen, der Ball darf nicht auf den Boden fallen. (KEIN Schleuderwurf!). <b>Anzahl der gefangenen Bälle werten.</b>  Jeder Schüler hat mindestens vier Probewürfe. <b>Nur ein</b> Wertungsdurchgang!</p>	
<p><b>8. Rumpfbeugen</b>  Barfuß, mit geschlossenen Füßen auf der Langbank, Knie gestreckt, der äußerste Punkt muss 2 Sekunden gehalten werden. +Punkte gibt es, wenn die Hände über die Langbank reichen. Ein Probeversuch und zwei Wertungsversuche. <b>Der beste Versuch gilt.</b></p>	
<p><b>9. Hindernislauf</b>  <i>1 Runde vorlaufen lassen, 1 Runde gemeinsam bzw. in Kleingruppen, dann maximal 2 Schüler starten lassen. 3 Runden</i>  <b>Zeitnehmung.</b></p>	
<p><b>10. Sprung mit 360° Drehung aus dem Stand, drei Versuche</b>  <i>Links und rechts, beidseitig perfekt = <b>Sehr gut</b></i>  Wenige Haltungsverfänger, auf beiden Seiten zu 360°, auf der besseren Seite stolperfreie Landung, auf der schlechten Seite Landung mit Stolpern = <b>Gut</b>  Haltungsverfänger, stolperfreie Landung, auf einer Seite ist die Ausführung zu 360° gegeben = <b>Befriedigend</b>  Haltungsverfänger, und Stolpern bei der Landung, aber auf einer Seite ist die Ausführung zu 360° gegeben. = <b>Genügend</b>  Die Drehung wird weder nach links noch nach rechts zu 360° ausgeführt (Endposition der Füße) = <b>Nicht Genügend</b></p>	