



EIGNUNGSFESTSTELLUNG SPORT NNÖMS BÖHEIMKIRCHEN

Sehr geehrte Eltern, liebe Sportlerinnen und Sportler!
Danke für ihr Interesse an einer Aufnahme in die Sport NNÖMS Böheimkirchen. Die Eignungsfeststellung setzt sich wie folgt zusammen.

Die Kinder absolvieren 11 Aufgabenstellungen und werden dabei von Sportlehrern der Schule bewertet (1-5 Schulnotensystem). Die Bewertung basiert auf erreichten Normwerten und der Einschätzung des Prüfers. Am Ende der Eignungsprüfung ergibt sich ein Gesamtwert, welcher für die Aufnahme in die Sport NNÖMS Böheimkirchen ausschlaggebend ist.

Bekleidung: Bitte nehmt Schwimmausrüstung und Turnkleidung mit festen Schuhen mit! Tipp: Eine lange Hose ist beim Bumeranglauf von Vorteil- evtl. eine zusätzliche Hose einpacken

1. Schwimmen

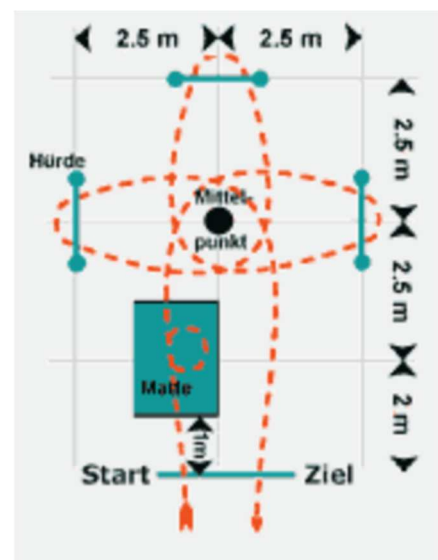
Eine Länge in beliebigem Schwimmstil (bevorzugt Brust) im hauseigenen Schwimmbecken 16 2/3m

2. Bumeranglauf

Die Kinder starten mit einer Rolle vw in den Lauf. Es gilt abwechselnd um eine Mittelstange zu laufen und dreimal eine Hürde zu unter- und überlaufen.

Genaue Ausführung siehe Video/Skizze

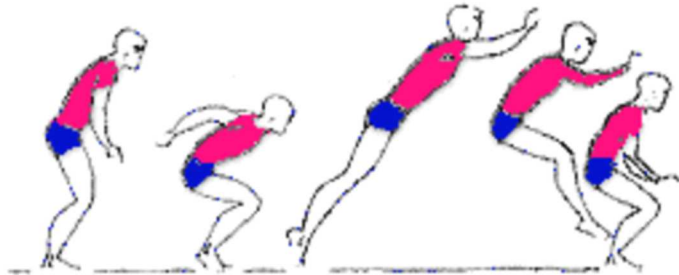
Hürdenhöhe **58cm**





3. Standweitsprung

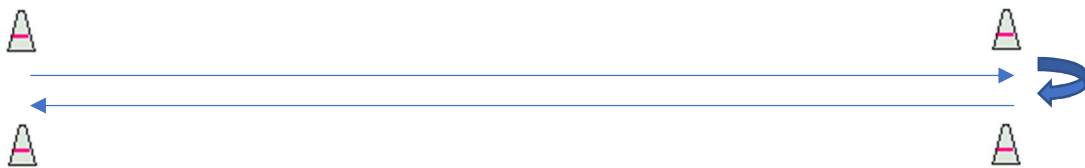
Ziel ist es aus dem Stand durch Einsatz der Beinmuskulatur und **Schwung der Arme** so weit wie möglich nach vorne zu springen



4. Wendesprint

Aus der Tiefstartposition sollst du von Grundlinie zu Grundlinie zu Grundlinie (Volleyballfeld-36m) laufen. **ACHTUNG: Erste und zweite Grundlinie müssen berührt werden.**

Wichtig dabei ist, die Wende möglichst schnell und effizient zu laufen -> siehe Video



5. Stangenkletten

Klettern auf den Turnstangen. Je nach erreichter Höhe bekommst du Punkte

6. Werfen / Fangen

Innerhalb von 30 sek. den Ball möglichst oft gegen die Wand werfen und sicher wieder fangen. Es werden nur die gefangenen Versuche gewertet.

Abstand zu Wand:

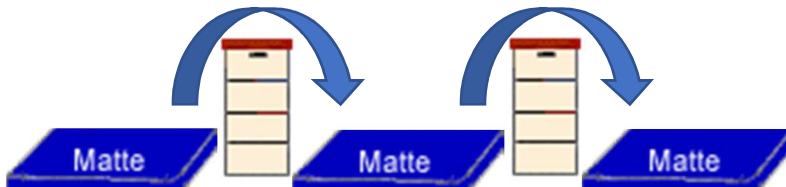
Mädchen: 3m

Burschen: 3,5m



7. Überqueren der Kastenbahn

Du sollst aus dem Lauf zwei Sprungkästen (ca 120cm) beliebig überwinden! Bei dieser Übung wird auf den Bewegungsfluss und die Dynamik geachtet



8. Dribbeln

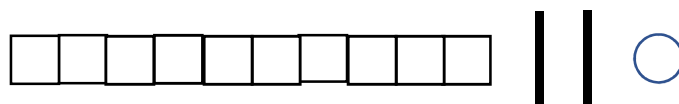
Eine Slalomstrecke von 10 Hütchen wird mit dem Ball bewältigt. Hin und retour

Burschen: dribbeln mit dem Fuß
Mädchen: prellen mit der Hand



9. Koordination

Lauf durch eine Koordinationsleiter, gefolgt von zwei Sprüngen über kniehohes Hürden. Der zweite Sprung beinhaltet eine 180° Drehung in einen Reifen. Von dort startet der Parkour wieder zurück-> Details siehe Video





10. Handstand gegen die Wand

Aufschwingsen in den Handstand gegen die Wand-kontrollierter Stand-Abschwingsen.

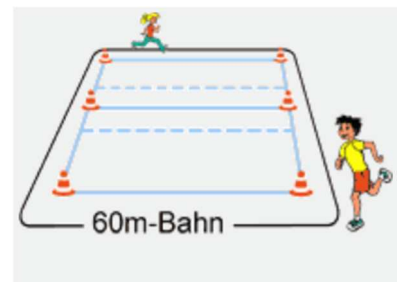
Wichtig dabei ist, dass die Hände auf dem Boden aufgesetzt werden und der Schwung nur durch die Beine generiert wird!

Du hast **zwei** Versuche

11. 8min Dauerlauf

Gelaufen wird außerhalb des Volleyballfeldes. Es darf nicht abgekürzt werden und die Anzahl der Runden wird mitgezählt!

Tipp: Nicht zu schnell beginnen



Abbruch und Ausschluss von der Eignungsprüfung

Sollte sich ein Kandidat/eine Kandidatin Anweisungen von Prüferinnen, Prüfern oder Begleitpersonen widersetzen oder durch sein /ihr Verhalten die eigene Sicherheit bzw. die Sicherheit einer anderen Person gefährden oder den Ablauf des Eignungstests in schwerwiegender Weise beeinträchtigen, so wird der Kandidat/die Kandidatin von der Fortsetzung des Tests ausgeschlossen.