Eignungsprüfung für den Sportzweig am BORG Deutsch-Wagram

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Entscheidest du dich für den Sportzweig an unserer Schule, erwartet dich eingangs eine sportliche Eignungsprüfung. Bei dieser solltest du Mindestanforderungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination gerecht werden. Wenn du dich schon jetzt sportlich betätigst, wird diese Prüfung keine große Hürde für dich darstellen.

SPORTLICHE EIGNUNGSPRÜFUNG:

Die sportliche Eignungsprüfung besteht aus den folgenden sieben Bewerben:

1. LAUFKOORDINATION

Testziel:
Koordination

Aufgabe:
Das gemeinsame Aufwärmprogramm werden wir mit Läufen durch Reifen und Koordinationsleitern kombinieren. Dabei werden wir deine koordinativen Fähigkeiten beobachten und beurteilen.

2. HINDERNISLAUF

Testziele:
Schnelligkeit und Gewandtheit

Aufgabe:
Der vorgegebene Parcours ist so rasch wie möglich zu durchlaufen. Du startest in Schrittstellung an der Startlinie, umläufst die Mittelstange, springst über die Hürde und kriechst von der anderen Seite unter der Hürde durch. Danach geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nachdem du die dritte Hürde absolviert hast, läufst du noch einmal um die Mittelstange und dann über die Ziellinie.

3. STANDWEITSPRUNG

Testziel:
Sprungkraft

Aufgabe:
Du springst beidbeinig aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne und landest auch wieder beidbeinig.

4. 8-MINUTEN-LAUF

Testziel:
Ausdauer

Aufgabe:
Du hast acht Minuten Zeit, so viele Runden wie möglich in der Sporthalle zu laufen.

5. WANDERKLETTERN AN DER STANGE

Testziel:

Kraftausdauer

Aufgabe:

Du hast die Aufgabe, an der ersten Stange ein Stück hinaufzuklettern (die Höhe spielt dabei keine Rolle) und dich anschließend zu den nächsten Stangen weiterzuhanteln, ohne dabei den Boden zu berühren.

6. HOCKE, STRECKSPRUNG UND ROLLE

Testziele:

Turnerische Grundfertigkeiten

Aufgabe:

Deine Aufgabe ist es, nach einem kurzen Anlauf mit Hilfe des Reutherbretts auf einen Kasten aufzuhocken, danach mit einem Strecksprung auf die Matte herunterzuspringen und die Übung mit einer Rolle vorwärts zu beenden.

7. KOMPLEXLAUF MIT BÄLLEN

Testziel:

Geschicklichkeit

Aufgabe:

Du wählst einen Ball (Handball, Basketball oder Fußball) und hast die Aufgabe, diesen durch einen Stangenslalom zu führen. Beim ersten Markierungshütchen passt du den Ball zur Lehrperson und fängst bzw. stoppst anschließend den Rückpass. Danach führst du den Ball um das zweite Markierungshütchen herum und beendest die Übung bei einer vorgegebenen Bodenmarkierung mit einem gezielten Wurf bzw. Schuss auf den Korb bzw. das Tor.

Bei den einzelnen Bewerben – natürlich werden dir diese am Tag der Eignungsprüfung noch genauer erklärt – werden jeweils Punkte vergeben. Die erzielten Gesamtpunkte dienen als Grundlage für die Aufnahme in den Sportzweig. Über die tatsächliche Aufnahme entscheidet die Direktion in Absprache mit der Fachgruppenleitung „Bewegung und Sport“ sowie mit den Prüferinnen und Prüfern der Bewerbe.

ANMELDEHINWEISE:

Die Anmeldung zur sportlichen Eignungsprüfung erfolgt online über die Schulhomepage bis spätestens zum Beginn der Weihnachtsferien. Für die Anmeldung ist eine ärztliche Bestätigung (z.B. vom Schularzt der derzeitigen Schule) über die körperliche Eignung zur Teilnahme an dieser Prüfung erforderlich.