

# Aufnahmetest Sportklasse Singbergschule Wölfersheim

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ W  M  Gym  FöSt

Grundschule: \_\_\_\_\_

	Station	Wertung	Kriterium	Bemerkung
1	a) Ballprellen im Stand	+ -	a) Einhändiges Prellen in festgelegtem Bereich.	2
	b) Ballprellen im Gehen	+ -	b) Ballkontrolle bleibt trotz Bewegung erhalten.	2
2	Werfen und Fangen		→ Sicheres Zuwerfen und Fangen mit Partner	
	a) Basketball	+ -	→ beidhändiges Werfen und Fangen	3
	b) Tennisball	+ -	→ spielstarke Hand, Fangen ein- oder beidhändig	3
	c) Torwurf mit Softball	+ -	→ Wurfbewegung! Keine Stoß- oder Schleuderbewegung!	3
3	Schwingen zum Kasten mit Ball zwischen den Beinen	+ -	sicheres Schwingen ohne das Seil loszulassen; sicherer Stand auf dem Kasten	2
4	Parteiball (4:4)	+ -	Feld: ½ Volleyballfeld; Teamplay, Antizipation; Werfen/Fangen in Drucksituationen.	5/2/0
5	Weitsprung	+ -	Deutlicher Absprung(!) in Zone, keine „Schrittbewegung“!	3
6	Stützen im Barren	+ -	Deutliches Stützen (kontrolliert), Körperspannung vorhanden!	1
7	Parkour (2x durchlaufen)			
	a) Slalom (rückwärts)	+ -	Flüssige Übergänge zwischen einzelnen Elementen, koordiniertes und kontrolliertes Durchlaufen.	1
	b) Bank	+ -		1
	c) Drunter und Drüber	+ -		2
	d) Koordinationsleiter	+ -	Beidbeinig/Rechts/Beidbeinig/Links/Beidbeinig/Rechts/...	3
8	Rolle vw – ½ Drehung...(2x)	+ -	Rolle gerade, Stützphase erkennbar, Kopfsteuerung, Orientierung im Raum!	3 -2 bei Handeinsatz beim Aufstehen
9	Seilspringen vw. ; im Lauf	+ -	Flüssiges, rhythmisiertes Springen (beidbeinig ohne Zwischenhüpfer) bzw. Laufen	3
				3
10	8-Minuten-Lauf	+ o -	Durchgängig ohne Zwischengehen oder Anhalten!	5/ 2 / 0