

Sporteignungstest MS Langstöggasse:

1. 8 min – Lauf: Möglichst viele Runden auf einer 60 m langen Bahn zurücklegen

2. Schwimmen: 50 m Schwimmen ohne Anhalten und Hilfsmittel (freier Stil)

3. Bumeranglauf: siehe link:

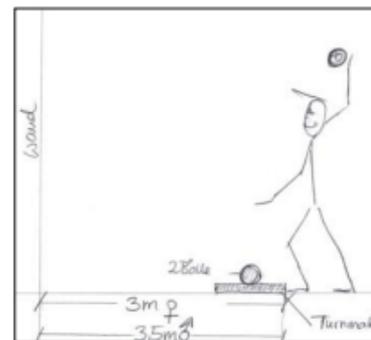
<https://www.bing.com/videos/search?q=bumeranglauf&view=detail&mid=8EFDCA5E3F2CD9F6A7098EFDCA5E3F2CD9F6A709&FORM=VIRE&cc=DE&setlang=de-DE&DAF0=1&cvid=5bf1a63c4a7d4c50a6eac22fb07aa872&q=UT&nclid=CF57E129E0554CB06A2ED94E535E4AEB&ts=1636546729074>

4. Werfen und Fangen:

Du hast die Aufgabe, einen Handball (Größe 1) innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich einarmig gegen die Wand zu werfen und wieder sicher zu fangen (siehe Zeichnung). Der Abstand für Mädchen beträgt 3 m, für Burschen 3,5 m. Du hast 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Die Wurfdistanz wird durch eine Turnmatte begrenzt. Nur die gültigen Versuche werden gezählt. Ungültige Versuche sind: beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten

Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten).



5. 20 m Sprint: 2 Versuche, der bessere Versuch zählt.

Gestartet wird in Hochstartposition und barfuß.

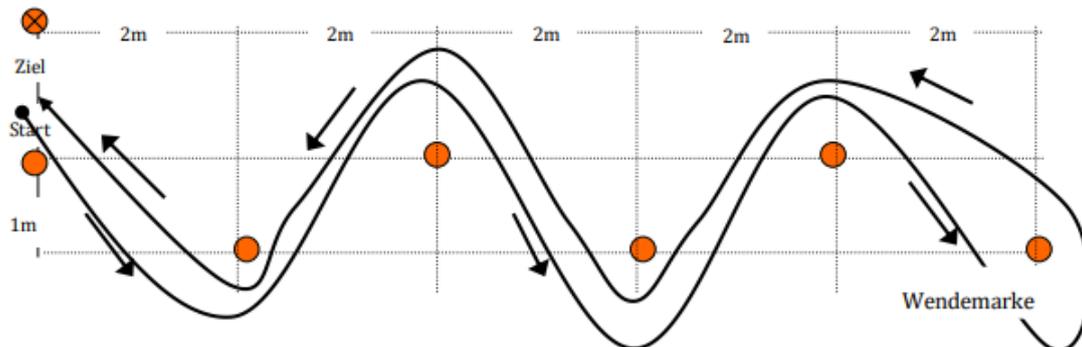
6. Stangenklettern:

Du hast die Aufgabe innerhalb von 40 Sekunden die Turnstangen so oft wie möglich hinauf und hinunter zu klettern, ohne dazwischen den Boden zu berühren. Du sollst **mit beiden Händen** bis zur letzten Doppelmarkierung hinauf klettern (4 m) und dann wieder soweit hinunter klettern bis du **mit beiden Händen** die unterste Doppelmarkierung (2 m) erreichst, danach kletterst du wieder hinauf, usw.

Tipp: Klettere barfuß und mit kurzer Hose. Rutsche auf keinen Fall schnell hinunter, sondern klettere immer kontrolliert abwärts.

7. Tipp Slalom:

Du sollst möglichst schnell um die sechs Stangen (siehe Skizze) hin und wieder zurück dribbeln. Du darfst zum Dribbeln einen Basketball oder einen Handball verwenden. Du hast 2 Versuche; der bessere wird gewertet. Das Dribbeln muss einarmig erfolgen; ein Handwechsel ist erlaubt aber nicht vorgeschrieben. Das Umwerfen einer Slalomstange bis zur Wendemarke führt zum Abbruch des Versuchs. Wenn dir der Ball wegspringt, darfst du ihn einmal mit beiden Händen aufnehmen und von dort weiter dribbeln, wo du unterbrochen hast.



8. Standweitsprung:

Du sollst mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand möglichst weit springen. Der Absprung und die beidbeinige Landung erfolgten auf einer Matte. Du hast **3 Versuche**, der beste Versuch wird gewertet. Zurückgreifen, Zurücksteigen bzw. nach hinten Fallen unmittelbar nach der Landung verringert die zu messende Distanz!



Aufnahmeanforderungen:

1. Erfüllung der **Minimalanforderungen** pro Aufgabenstellung **und**
2. Das Erreichen von insgesamt mindestens **250 Punkten** für den gesamten Eignungstest

Aufgabenstellung / Teststation		Mädchen		Burschen	
		Minimalanforderung	50 Pkt Wert	Minimalanforderung	50 Pkt Wert
1	8-min Lauf	1200 m	1450 m	1400 m	1650 m
2	50 m Schwimmen	90 sec	70 sec	85 sec	62,5 sec
3	20 m Sprint	4,4 sec	4,0 sec	4,2 sec	3,85 sec
4	Bumerang Lauf	18,5 sec	16,0 sec	18,0 sec	15,5
5	Werfen und Fangen	3	11	5	13
6	Stangenklettern	eine Stange (Höhe 4 m)	zwei Stangen + 2 Markierungen	eine Stange (Höhe 4 m)	zwei Stangen + 3 Markierungen
7	Tippslalom	24,0 sec	18,5 sec	20,0 sec	16,0 sec
8	Standweitsprung	130 cm	157 cm	135 cm	165 cm