

Aufnahmetest Klasse 5

20m – Sprint

Aus dem Stand Sprint durch Lichtschranken ohne Startkommando

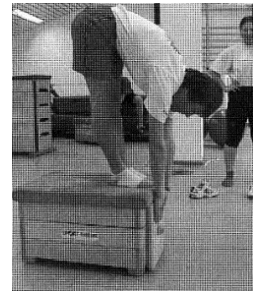
Dreier – Hopp

Drei beidbeinige Sprünge hintereinander ohne Pause zwischen den Sprüngen

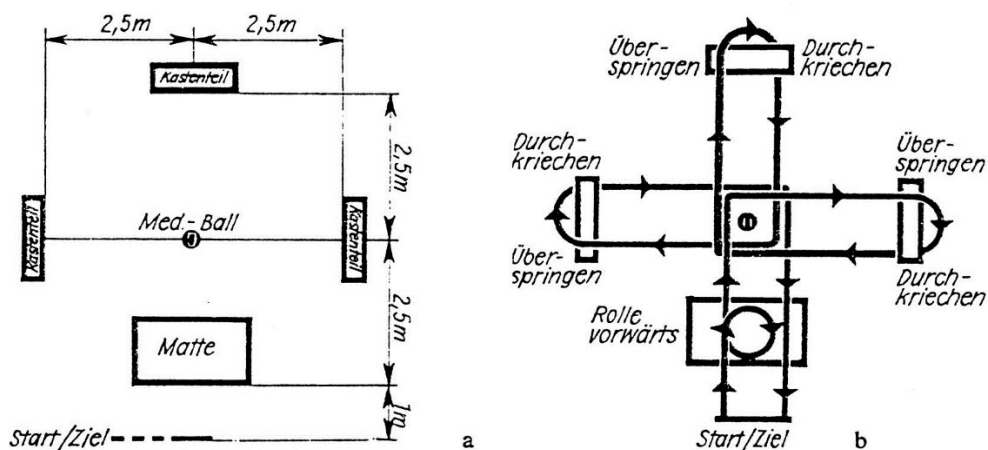
Liegestützvariation (Anzahl in 30 Sek.)

Rumpfbeuge

Stand auf einer Bank, den Oberkörper nach vorne mit gestreckten und geschlossenen Beinen absenken.



Kastenbumerangtest



Gewandtheitslauf als Kasten-Bumeranglauf: a – Geräteaufbau; b – Streckenverlauf

Beschreibung: Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte – mit $\frac{1}{4}$ -Kreis um den Medizinball laufen – Kastenteil 1 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 2 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 3 – Umlaufen des Balles – Ziellinie. Der Medizinball befindet sich stets rechts vom Läufer und wird nicht berührt. Der letzte Abschnitt des Laufes vom Medizinball zur Ziellinie wird frei durchlaufen (ohne Rolle!). Das Kastenteil wird aus der Laufrichtung nach außen frei übersprungen und anschließend von außen durchkrochen. Jüngere (kleinere) Sportler, die den Kasten nicht überspringen können, dürfen ihn überklettern. Der sichere Stand ist dabei durch Festhalten seitens anderer Teilnehmer zu gewährleisten.

Ausdauerlauf:

6-Minuten-Lauf bzw. für Saarbrücker Schulen 1200m-Lauf

Zentraler Nachtest in Saarbrücken mit 1200m-Lauf

Anthropometrie

Körpergröße und Körpergewicht