

Sporttest für die Sportklasse an der Gemeinschaftsschule am Marschweg in Kaltenkirchen

Dieser Test überprüft die Sportfähigkeiten und -fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler. In Anlehnung an den „Allgemeinsportmotorischen Test für Kinder“ sowie an den Vorgaben des deutschen Sportabzeichens wurden 6 Aufgabenbereiche entwickelt, die Aspekte der konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit und -fertigkeit umfassen.

Am Sporttest dürfen nur körperlich gesunde Schülerinnen und Schüler teilnehmen. Die Aufgaben werden an einem Tag absolviert. Mitzubringen sind Sportklamotten für drinnen (Schuhe, lange und kurze Hose, T-Shirt und/oder Pulli/Jacke) sowie ausreichend Trinken und Essen.

Die 6 Aufgaben im Überblick:

- 1. Ausdauerlauf**
- 2. Schlagweitwurf**
- 3. 30 Meter Sprinten**
- 4. Geschicklichkeitsparcours**
- 5. Boden- und Geräteturnen**
- 6. Spiel: Parteiball/10er-Ball**

1. Ausdauer

Ausdauerlauf: Eine bestimmte Zeit ohne Pause in der Halle laufen.

Zu erreichende Zeit:

- Mädchen: 7 Minuten
- Jungen: 7 Minuten

2. Kraft

Schlagballweitwurf: Einen 80g schweren Ball möglichst weit werfen.

Zu erreichende Wurfweite:

- Mädchen: 10 Meter
- Jungen: 15 Meter

3. Schnelligkeit

Sprint: Aus dem Hoch- oder Tiefstart eine Strecke von 30 m in schnellstmöglicher Zeit zu durchlaufen.

Zu erreichende Zeit:

- Mädchen: 8 Sek.
- Jungen: 7 Sek.

4. Koordination

Geschicklichkeitsparcours: Einen Parcours mit seinen unterschiedlichen Stationen möglichst schnell und genau durchqueren.

1. *Station:* balancieren auf einer umgedrehten Langbank mit einer ganzen Drehung in der Mitte.
2. *Station:* einbeiniges Hüpfen mit Wechsel des linken und rechten Beines durch eine Reifenkombination (roter Reifen=links, gelber Reifen=rechts)
3. *Station:* hüfthohes Dribbeln eines selbst ausgewählten Balles (Hand-, Basket-, Volleyball)
4. *Station:* 5x vorwärts Seilspringen

5. Boden- und Gerätturnen

Aufgabe: Drei von vier verschiedene Übungen ausführen.

1. *Übung:* Rolle vorwärts und/oder rückwärts
2. *Übung:* Radschlag oder Handstand
3. *Übung:* Sprunggrätsche über einen Bock oder Sprunghocke über einen Kasten (quer)
4. *Übung:* Stützen an der Reckstange

6. Spielfähigkeit

Parteball/10er-Ball mit und in einer Mannschaft spielen.

Anforderungskriterien:

- Sportliches Verhalten, Regeln, faires Miteinander
- Ballfertigkeiten
- Laufen-Werfen-Fangen
- Freilaufen-Decken

7. Schwimmfähigkeit

Vorlage eines Schwimmbzeichens