

# SPORTMOTORISCHE EIGNUNGSPRÜFUNG

**Schuljahr 2016/17**

Fr. 29.01.16 (14:30 – 17:00 Uhr)  
Sportmittelschule Hötting-West

## **1. Allgemeiner Sportmotorischer Test (an allen Sportmittelschulen gleich)**

- 1.1. 20 m Sprint aus der Hochstartstellung (Laufschnelligkeit)
- 1.2. Standweitsprung (Sprungkraft, Sprungkoordination)
- 1.3. Bumeranglauf <http://www.klugundfit.at/schueler/bumerang.htm>  
ODER Speedyjump beidbeinig (beides Bewegungskoordination)
- 1.4. 8 min Lauf (Ausdauer)

## **2. Standortspezifischer Sportmotorischer Test**

bestehend aus mindestens 3 für den Standort bzw. speziellen Schwerpunkt  
ausgewählten Testbatterien

### Football:

- 2.1. Football Fangübungen (Hand-Augen-Koordination)
- 2.2. Lauf-ABC (Laufschule, Koordination, Rhythmisierung)
- 2.3. Rumpfkrafttest (20 Sekunden lang 3 Rumpfkraftübungen)

oder

### Cheerleading:

- 2.1. 1-Takt-Tanz erlernen (Bein-Arme-Koordination im Takt)
- 2.2. Dehnungsfähigkeit vorzeigen
- 2.3. Bodenturnen (Rolle, Handstand, evtl. Rad)