

Aufnahmetest für die Sportklasse an der IGS Stierstadt

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: ____/____/____ W M

Grundschule: _____

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