

# Übungsauswahl für allgemeinen sportlichen Aufnahmetest in Klasse 5

## 1. Dreierhop (Sprungkraft)

Schrittstellung, die Fußspitze des Absprungbeines steht an der Absprunglinie. Absprung rechts - rechts - rechts Landung auf beiden Beinen (fliegende Sprungfolge) oder links sinngemäß. Die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landung (hinterer Abdruck) wird gemessen. **Die beste Leistung von zwei Versuchen wird gewertet.**

## 2. 50-m-Lauf (Schnelligkeit)

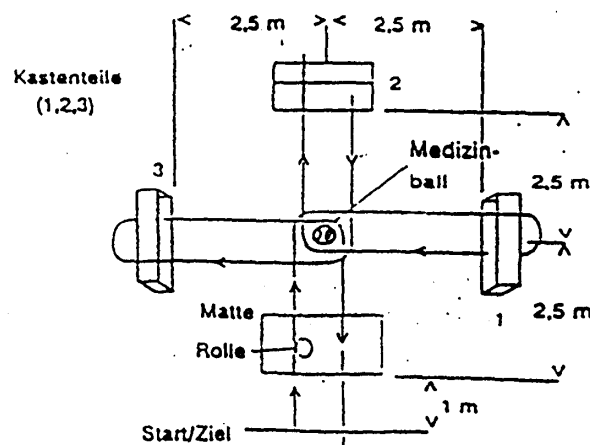
Der Lauf wird aus dem Hochstart ausgeführt

## 3. 1000-m-Lauf (Ausdauer ,Willenskraft)

## 4. Kastenbumeranglauf (Koordinative Fähigkeiten)

Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte, um Medizinball 1/4 Kreis laufen zum Kastenteil 1, das Kastenteil überspringen und anschließend durchkriechen, den Medizinball umlaufen, Kastenteil 2 überspringen und durchkriechen, Ball umlaufen, Kastenteil 3 überspringen, durchkriechen, Ball umlaufen, Lauf über die Ziellinie (ohne Rolle). Kleineren Schülern ist es erlaubt, den Kasten zu überklettern. Die Kastenteile werden von anderen Schülern festgehalten. Die Zeitnahme erfolgt vom Startkommando bis zum Überschreiten der Ziellinie (1/10s.). **Nach Erklärung und Probeversuch wird ein Wertungslauf gestartet.** Wenn der Medizinball beim Umlaufen so angestoßen wird, dass er seine Lage verändert, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

**Aufbau der Geräte siehe Abbildung:**



## 5. Drehungen auf der Turnbank (Koordinative Fähigkeiten)

Es wird auf einer umgekehrten Turnbank innerhalb von 20 Sekunden eine maximale Anzahl von Drehungen um die Längsachse (links oder rechts herum) ausgeführt. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank wieder erreicht wurde. Wird die Turnbank verlassen, soll sie sofort wieder bestiegen und die Drehung fortgesetzt werden. **Nach Erklärung und Probeversuch wird ein Wertungsversuch gestartet. Gewertet wird die Anzahl der Drehungen auf der Bank innerhalb von 20 Sekunden.**

## 6. Medizinballweitwurf (2 Kg)

Aus dem Seitgrätschstand vorlinks sind beidhändige Schockwürfe von unten auszuführen. Die Abwurfline darf auch nicht nach dem Wurf übertreten werden. **Nach Erklärung und Probeversuch wird der Weitesten von 2 nacheinander absolvierten Wertungswürfen gewertet.**

**Grundlage:** "Leistungsbewertung im Sportunterricht" - Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis - Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt/1994