

Sportmotorischer Aufnahmetest der SMS 22

SCHNUPPERTAG: MITTWOCH,

29.NOVEMBER 2017 – 14:30 BIS 15:45

TEST: DIENSTAG, 23.JÄNNER 2018 08:00 UHR

Der Test besteht aus:
8 Einzelübungen und
einem
abschließenden
6 Minuten - Lauf

Ballkoordinations-Schwebestand:

Gezählt werden die Ballkontakte in 30 Sekunden bei aufrechtem Stand auf der Bank

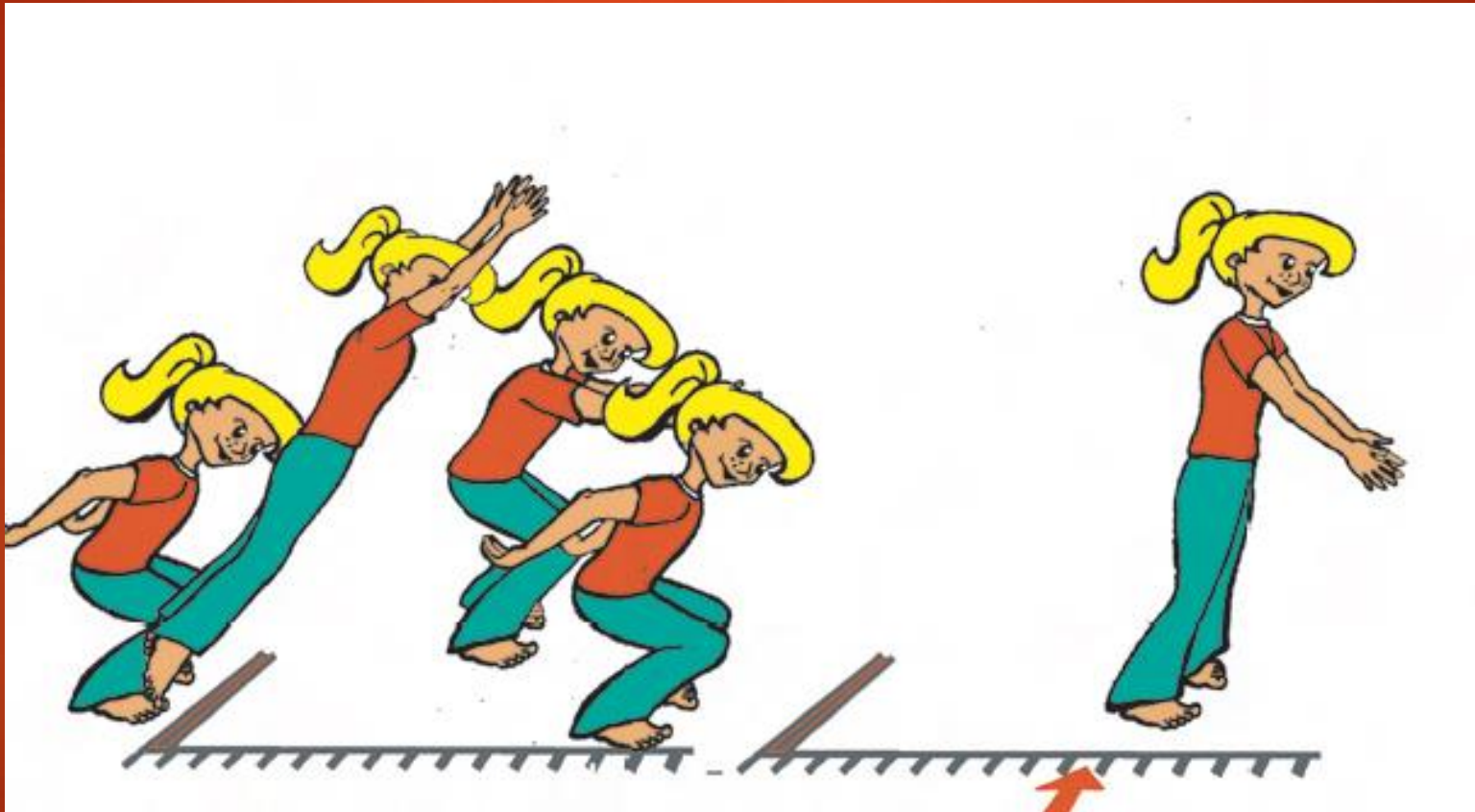
3



20 Meter Sprint: Die Zeit wird gestoppt



Standweitsprung: Die Weite wird gemessen



Bodenturnen:

Zeige alle Übungen die du kannst
zB.: Die Rolle vorwärts, den Kopfstand

Die Rolle rückwärts



Das Rad



JUMP and REACH:

Gemessen wird der Abstand zwischen Reich- und Sprunghöhe

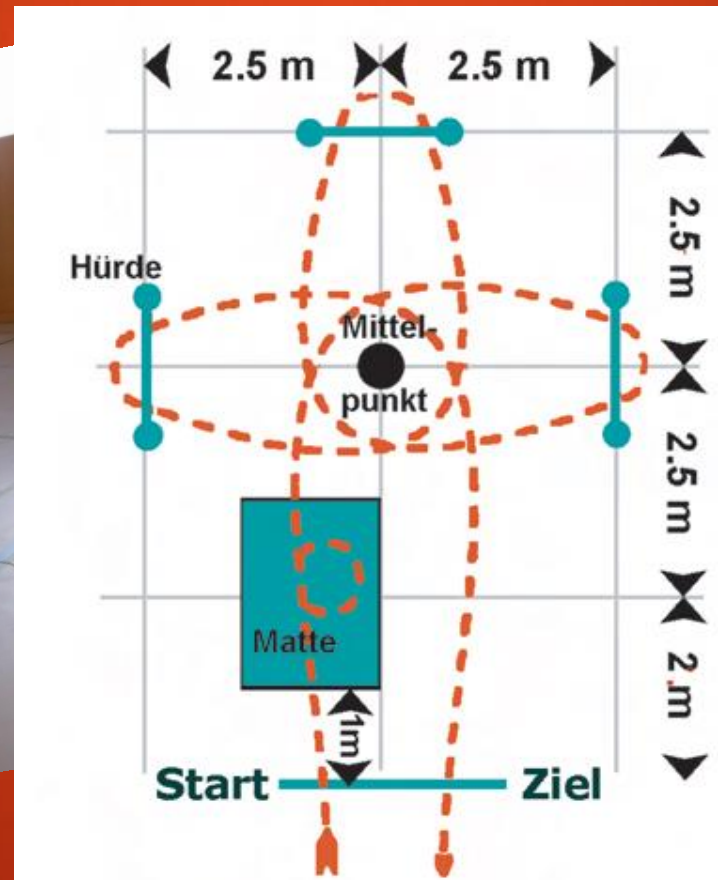


Reifenkoordination:

Unterschiedliche Kontaktfolgen mit einem oder beiden Beinen in den Reifen



Bumeranglauf: Die Zeit wird gemessen



Stangenklettern:

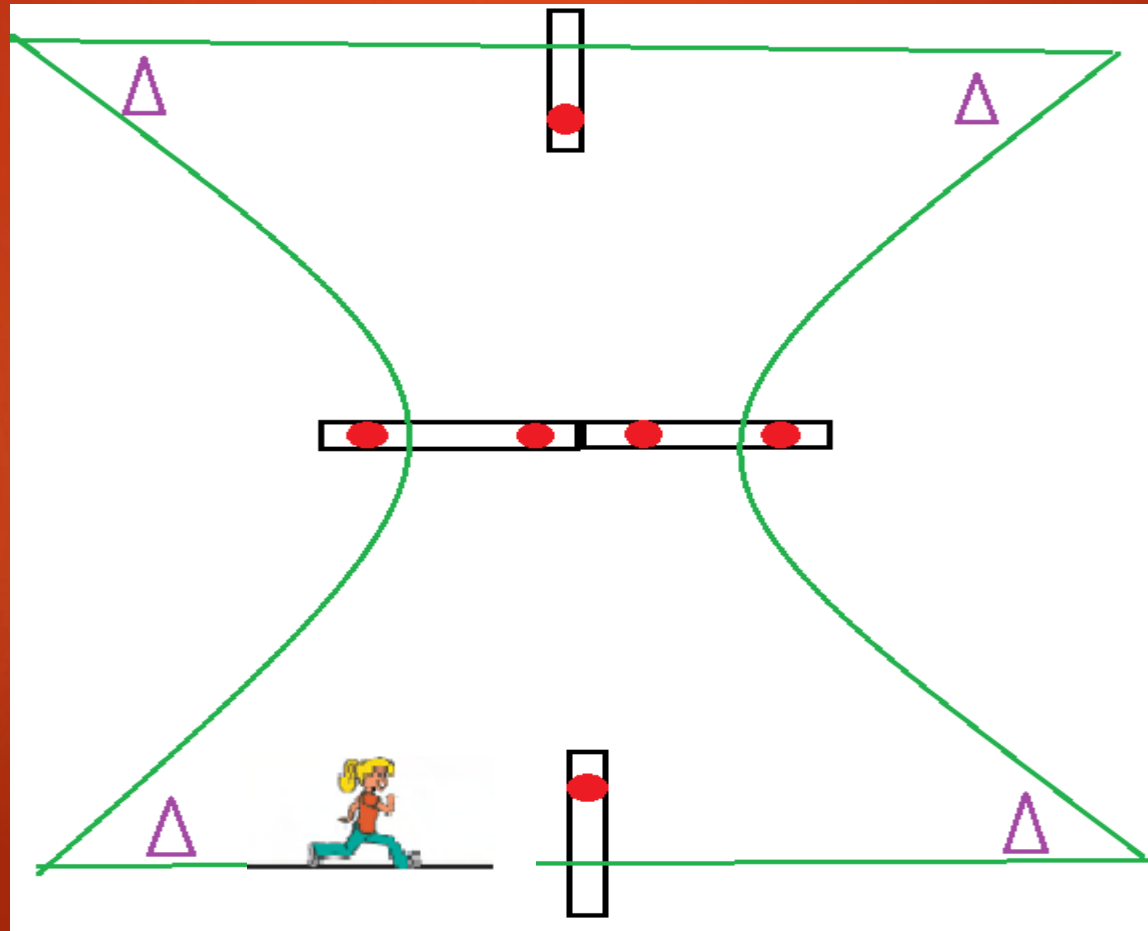
Höhe und Schnelligkeit werden gewertet

1
0



6 Minuten Ausdauerlauf:

Die Schülerinnen und Schüler laufen sechs Minuten im Turnsaal, wobei sie bei jeder Runde 4 mal über eine Turn-Bank springen müssen. Die Rundenanzahl wird gezählt!



In der 1.Klasse sind es 8-BS-Stunden pro Woche und 7-BS-Stunden in den anderen Klassen

- ▶ Im 1. Semester haben die Schüler einen Leichtathletiktag, 3 Langstreckenläufe, eine Indoorveranstaltung und ein Schauturnen.
- ▶ Im 2. Semester gibt es 2 Leichtathletikveranstaltungen, 3 Langstreckenläufe, einen Run-Bike/Skate-Run und einen schulinternen Schwimmwettkampf.
- ▶ Weiter gibt es max. 5 Sportwochen (Winter/Sommer) in 4 Jahren, sowie Meisterschaften an denen die Schule teilnimmt (Fußball-Mädchen+Burschen, Handball, Tischtennis, Flagfootball, Leichtathletik, Schwimmen)



**WIENER
FUSSBALL
VERBAND**

1
3

**DER WIENER FUSSBALLVERBAND
WIRD BEI DER AUFNAHMEPRÜFUNG
EINEN AUFNAHMETEST FÜR DIE
FUSSBALLKLASSE DURCHFÜHREN!**