

Leibniz-Gymnasium Östringen

Sporteignungstest zur Aufnahme in das Sportprofil

zum Schuljahr 2020/2021

Aufgrund der Corona-Pandemie findet der Eignungstest in abgewandelter Form am **22.06.2020** in den Soliswiesen statt.

Die SchülerInnen werden in Kleingruppen aufgeteilt und per email über ihre Einteilung informiert. Anforderungen, die bereits erfüllt wurden, müssen nicht noch einmal absolviert werden.

Anforderungen

Übungen zur Ermittlung der motorischen Grundfähigkeiten

- Prelltest
- Seilspringen
- Shuttle Run

Individualsportarten

- Gerätturnen
- Leichtathletik

Mannschaftssportarten

Eine Einschätzung über die Leistungsfähigkeit in den Mannschaftssportarten wird in diesem Jahr vom Fachlehrer vorgenommen.

Attest

Ein aktuelles Attest des Hausarztes, das die Fähigkeit uneingeschränkt Sport zu treiben bescheinigt, wird benötigt, da das Sportprofil in 6 Wochenstunden unterrichtet wird und wir davon ausgehen, dass Ihr Kind darüber hinaus privat oder im Verein zusätzlich Sport treibt. Eine umfassende Leistungsdiagnostik ist nicht notwendig, da es um den Ausschluss eventueller (Vor-) Schädigungen des Bewegungsapparats oder um die Diagnose chronischer Erkrankungen geht, die das intensive Sporttreiben einschränken. Die Durchführung eines EKGs ist grundsätzlich anzuraten, um bisher nicht erkannte Erkrankungen des Herzens auszuschließen.

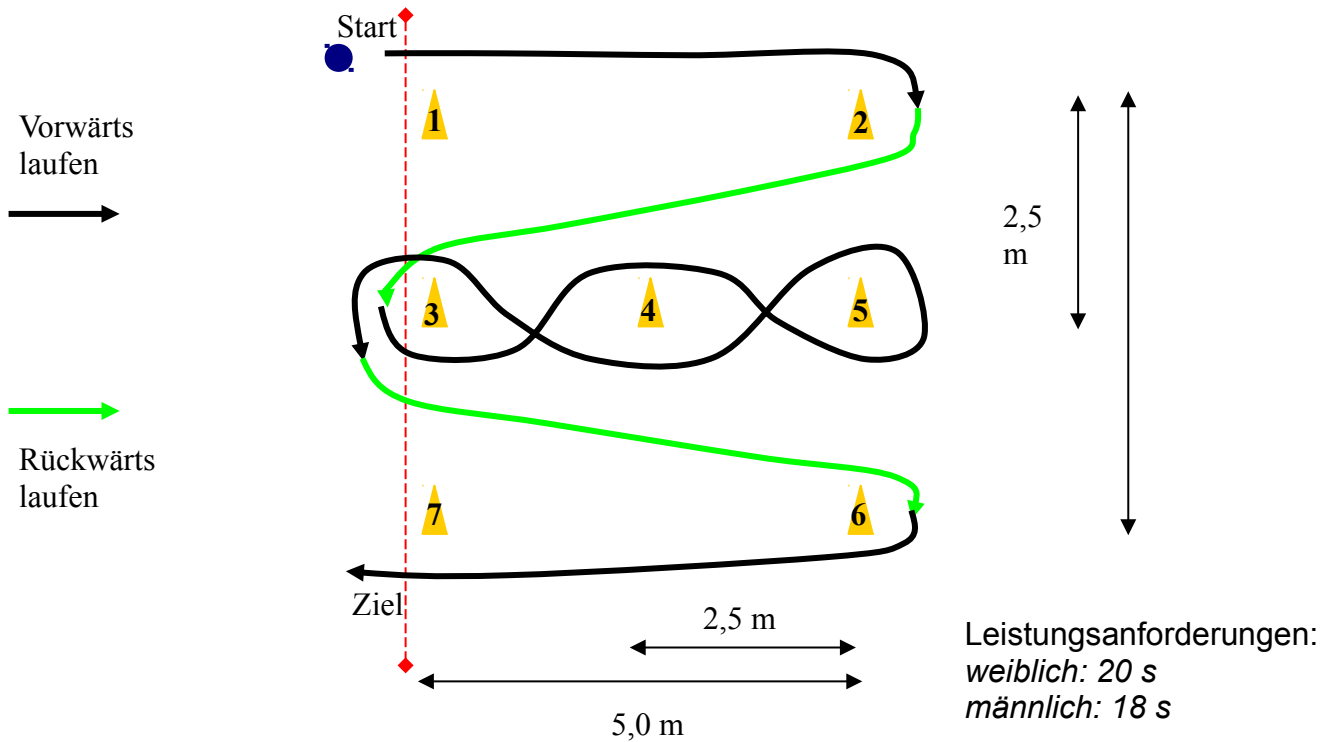
Mit sportlichen Grüßen für die Fachschaft Sport

Dorothee Essig und Simon Ernst

Ergänzend zu den allgemeinen Hygienehinweisen für Schulen gelten für den Vorbereitungstermin folgende Hinweise zum Hygiene- und Infektionsschutz:

1. Während des gesamten Unterrichts muss ein Abstand von mindestens eineinhalb Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen durchgängig eingehalten werden; ein Training von Sport- und Spielsituationen, in denen ein direkter körperlicher Kontakt erforderlich oder möglich ist, ist untersagt.
2. Die Größe der Sportgruppe richtet sich nach der Fläche der Sportstätte. Dabei ist als Richtgröße eine Person pro 50 qm anzusetzen.
3. Die Sport- und Trainingsgeräte müssen nach der Benutzung sorgfältig gereinigt bzw. desinfiziert werden. Sofern dies nicht möglich ist (z. B. Hochsprungmatten, Bodenläufer) ist vor und nach der Benutzung dieser Geräte auf entsprechende Handhygiene zu achten.
4. Persönliche Kontakte innerhalb des Schulbetriebs jedoch außerhalb des Vorbereitungstermins (z. B. Wege zu und von den Sportstätten) sind auf ein Mindestmaß zu beschränken, dabei ist die Einhaltung eines Sicherheitsabstands von mindestens eineinhalb Metern zu gewährleisten; falls Toiletten die Einhaltung dieses Sicherheitsabstands nicht zulassen, sind sie zeitlich versetzt zu betreten und zu verlassen.
5. Für den Unterricht in der Sporthalle oder auf Freiluftsportstätten ziehen sich die Schülerinnen und Schüler möglichst bereits außerhalb der Sportanlage (z. B. zu Hause) um. Die Benutzung von Umkleiden und Sanitärräumen ist untersagt. Diese bleiben in der Regel mit Ausnahme der Toiletten verschlossen.

Prelltest



Seilspringen

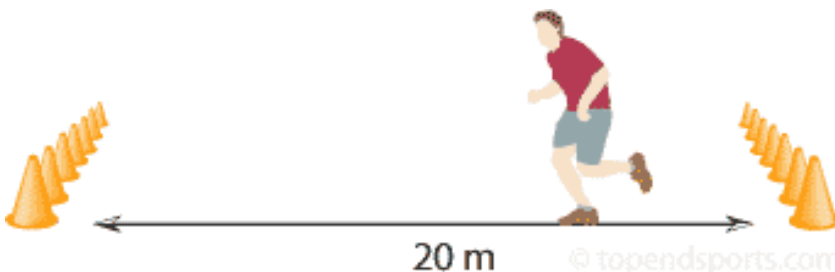
Seilspringen im Grundsprung (beidbeinig).
Gewertet wird die Anzahl der Sprünge in einer Minute.
Zwischensprünge sind erlaubt.



Leistungsanforderungen:
weiblich: 130 Sprünge
männlich: 130 Sprünge

Shuttle Run

Steigerungslauf zwischen den Markierungen



Leistungsanforderungen:
weiblich: 6 min
männlich: 8 min 30 s

Gerätturnen

Bodenkür (weiblich und männlich):

Strecksprung halbe Drehung – Handstand abrollen – Rolle vorwärts – Rad

Leichtathletik

75 m Sprint mit den Leistungsanforderungen: weiblich 12,7 s ; männlich 11,9 s