

Leibniz-Gymnasium Östringen

Eignungstest zur Aufnahme in das Sportprofil zum Schuljahr 2023/2024

Aufgrund der Corona-Pandemie findet der Eignungstest in modifizierter Form statt. Abhängig von der pandemischen Lage, werden die Termine zur Vorbereitung und Durchführung des Sporteignungstests rechtzeitig festgesetzt und im März über die Homepage kommuniziert.

Ein aktuelles **Attest** des Hausarztes, das Ihrem Kind die Fähigkeit uneingeschränkt und intensiv Sport zu treiben bescheinigt, sollte im Zeitraum bis Pfingsten abgegeben werden. Das Sportprofil wird in 6 Wochenstunden unterrichtet und wir gehen davon aus, dass Ihr Kind darüber hinaus privat oder im Verein Sport treibt. Eine eingehende Leistungsdiagnostik ist nicht notwendig, da es um den Ausschluss eventueller (Vor-) Schädigungen des Bewegungsapparats oder um die Diagnose chronischer Erkrankungen geht, die das Sporttreiben einschränken. Die Durchführung eines EKG`s ist grundsätzlich anzuraten, um bisher nicht erkannte Erkrankungen des Herzens auszuschließen.

Anforderungen

Übungen zur Ermittlung der motorischen Grundfähigkeiten

- Prelltest
- Seilspringen
- Shuttle Run

Individualsportarten

- Gerätturnen
- Leichtathletik

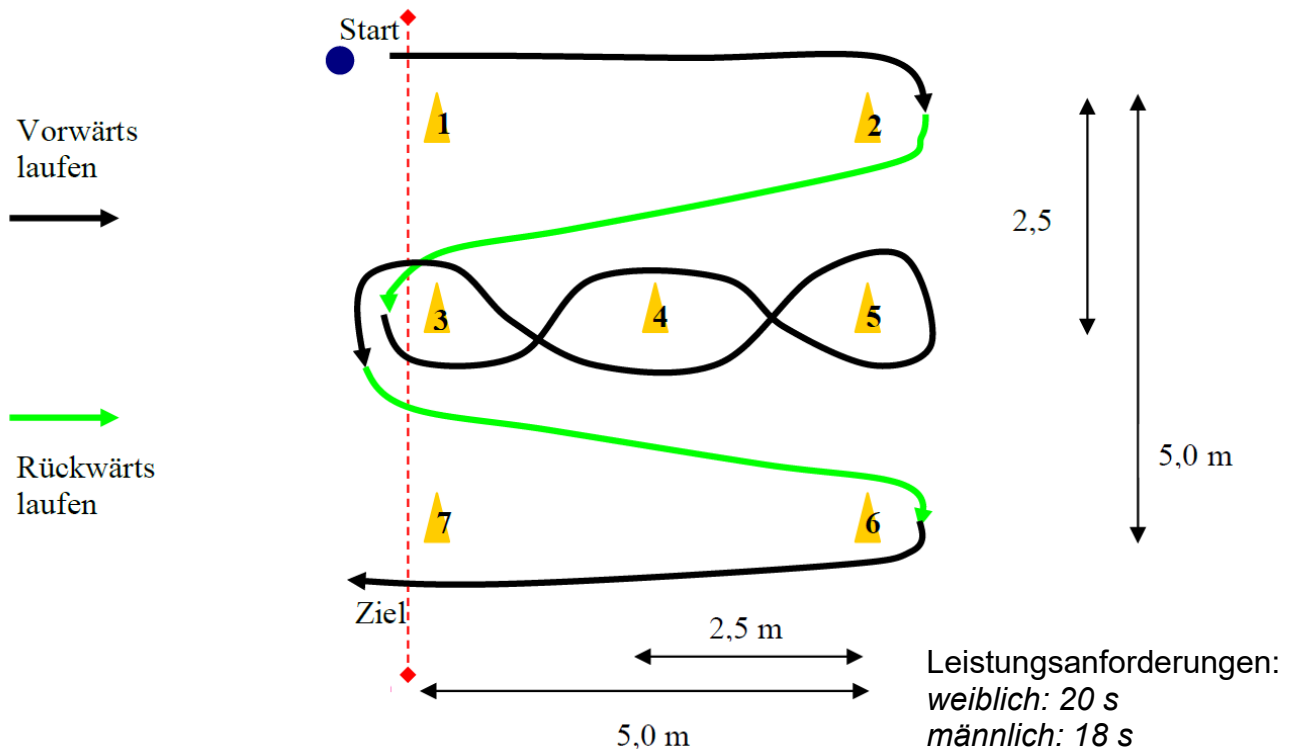
Mannschaftssportarten

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

Mit sportlichen Grüßen für die Fachschaft Sport

gez. Roland Urbanski

Prelltest



Seilspringen

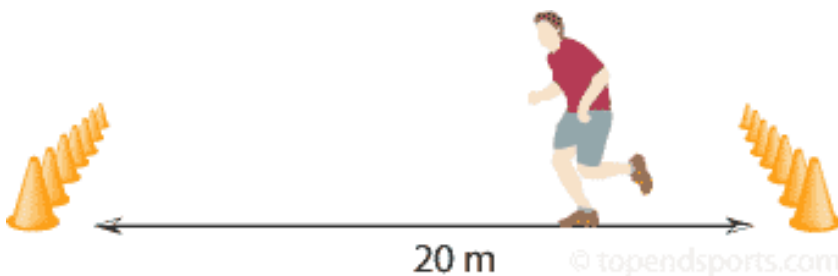
Seilspringen im Grundsprung (beidbeinig).
Gewertet wird die Anzahl der Sprünge in einer Minute.
Zwischensprünge sind erlaubt.



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

Leichtathletik

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