

# NORDISCHE SCHI-MITTELSCHULE



SAALFELDEN

## Testbeschreibung für die Eignungsprüfung der Nordischen Schimittelschule Saalfelden



## Inhalt

1.10 Meter Sprint: .....	3
2.Tapping: .....	3
3.Standhochsprung (Counter Movement Jump): .....	4
4.Hürden Bumerang Lauf .....	5
5.Medizinballweitwurf kniend.....	6
6.Einbeinstand auf der Reckstange .....	7
7.Ballwurf: .....	8
8.8 Minuten Lauf: .....	9
Quellenverzeichnis .....	10

## 1. 10 Meter Sprint:

Die Schülerinnen und Schüler starten im Hochstart von einer vorgegebenen Markierungslinie (ca. 20 cm vor der ersten Lichtschranke). Die Start-Lichtschranke wird in einer Höhe von 30 cm und die Ziel-Lichtschranke in einer Höhe von 90 cm montiert.

Ziel ist ein möglichst schnelles Durchlaufen der vorgegebenen Strecke (10 Meter).

Wertungsversuche: 2



## 2. Tapping:

Die Schülerinnen und Schüler berühren innerhalb von 6 Sekunden, abwechselnd mit dem linken und rechten Bein, eine Kraftmessplatte. Ziel ist eine maximale Bodenkontaktzahl.

Wertungsversuche: 2



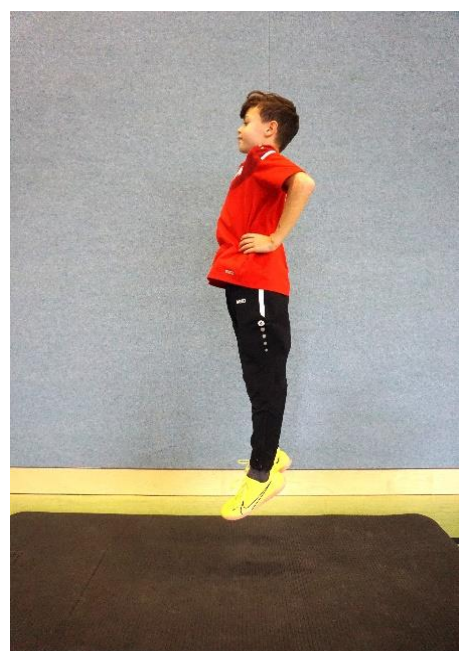
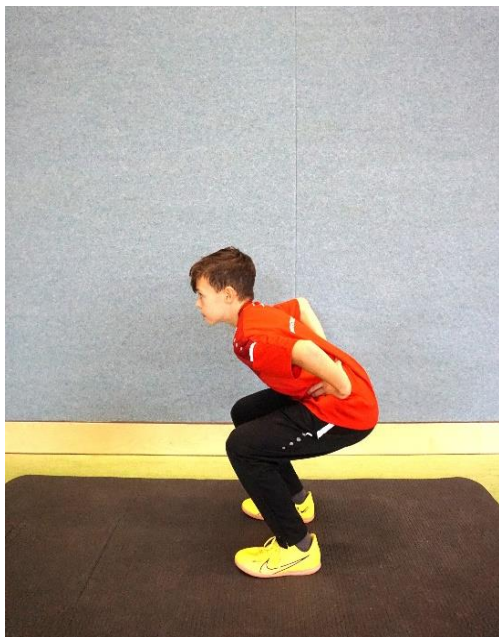
### 3. Standhochsprung (Counter Movement Jump):

Die Schülerinnen und Schüler stehen aufrecht im hüftbreiten Stand auf einer Kraftmessplatte. Die Hände sind an den Hüften und dürfen zum Schwungholen nicht eingesetzt werden.

Die Bewegung wird mittels Tiefgehens durch die Beugung von Sprung-, Knie- (90 °) und Hüftgelenken gestartet. Im Anschluss wird das Tiefgehen abgebremst und in eine flüssige Hochbewegung umgeleitet, in der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke gestreckt werden

Ziel ist ein vertikaler Sprung mit maximaler Höhe. Der Körper bleibt während der Flugphase gestreckt (Beine dürfen **NICHT** angezogen werden).

Wertungsversuche: 2



## 4. Hürden Bumerang Lauf

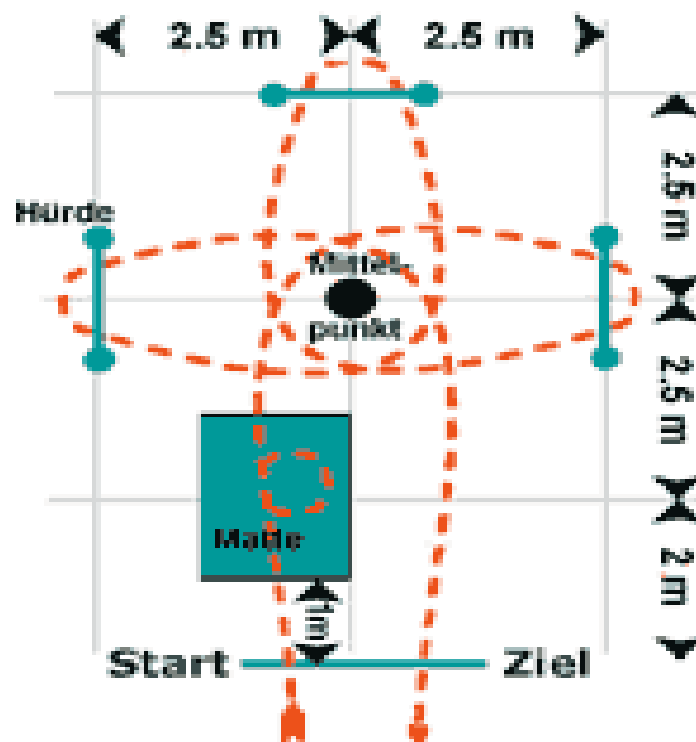
Der Start erfolgt von einer markierten Linie 20 cm vor der ersten Lichtschranke. Der Parcours ist im oder gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen. Die Hürdenhöhe wird mit (Quer)Stangenmitte gemessen und ist abhängig von der Körpergröße: 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe.

Wertungsversuche: 2

Videolink: [\(58\) Bumeranglauf - YouTube](#)

Körpergröße in cm	Hürdenhöhe in cm
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

(bm:bwk, o.J.)





## 5. Medizinballweitwurf kniend

Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt in kniender Position (Kniewinkel =  $90^\circ$  in beiden Beinen). Die Schülerinnen und Schüler werfen einen 1 kg schweren Medizinball, überkopf und beidhändig (Fußballeinwurf) von einer Markierungslinie. Der vordere Fuß darf an der Markierungslinie positioniert werden. Das Knie des hinteren Beines darf während des Wurfes den Boden nicht verlassen.

Gemessen wird der Abstand zwischen der Abwurflinie und dem nächstgelegenen Auftreffpunkt des Medizinballes.

Wertungsversuche: 2



## 6. Einbeinstand auf der Reckstange

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich mit dem bevorzugten Bein auf eine am Boden aufgelegte Reckstange. Das freie Bein darf während der Übung weder den Boden, die Reckstange noch das Standbein berühren.

Der Testleiter kann bei Bedarf die Schülerinnen und Schüler beim Aufsteigen unterstützen. Nach dem Loslassen der Hände wird die Zeit gestartet.

Bei einer Bodenberührung bzw. einer Berührung der Reckstange oder einer Berührung des Standbeines mit dem freien Bein wird die Zeit gestoppt. Die maximale Zeitdauer beträgt 30 Sekunden.

Der Test wird mit beiden Beinen durchgeführt.

Bei der Durchführung müssen **Hallenschuhe** getragen werden.

Wertungsversuche: 2 pro Bein



## 7. Ballwurf:

Ausgangsposition ist ein beidbeiniger Stand in einem am Boden aufgelegten Gymnastikreifen (2m Distanz zur Wand).

Die Testperson wirft aus dieser Position einen Handball (**einhandiger Wurf**), in einen an der Wand angebrachten Gymnastikreifen (2m Höhe bis zum Mittelpunkt des Reifens) und fängt diesen wieder.

Der Ball darf ein- und beidhändig gefangen werden, wobei sich der Bewegungsradius auf den am Boden aufgelegten Reifen beschränkt. (**Übertritt = Fehlversuch**)

Zwischen dem Werfen und Fangen gibt es verschiedene Aufgaben, die je zwei Mal zu bewältigen sind:

- Ball an die Wand werfen, indirekt fangen (**Bodenberührung**)
- Ball an die Wand werfen, klatschen, indirekt fangen
- Ball an die Wand werfen, Boden mit beiden Händen berühren, indirekt fangen
- Ball an die Wand werfen, direkt fangen
- Ball an die Wand werfen, klatschen, direkt fangen
- Ball an die Wand werfen, Boden mit beiden Händen berühren, direkt fangen

Pro gefangenen Ball gibt es einen Punkt (keine halben Punkte). Das heißt, pro Teilübung können maximal zwei und insgesamt maximal 12 Punkte erreicht werden.

Sollten bei einer Teilaufgabe keine Punkte erreicht werden, wird der Test abgebrochen und die bis dahin erreichten Punkte notiert.





## 8. 8-Minuten Lauf:

Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt (siehe Abbildung.). Jede Teilstrecke entspricht somit 10 Metern.

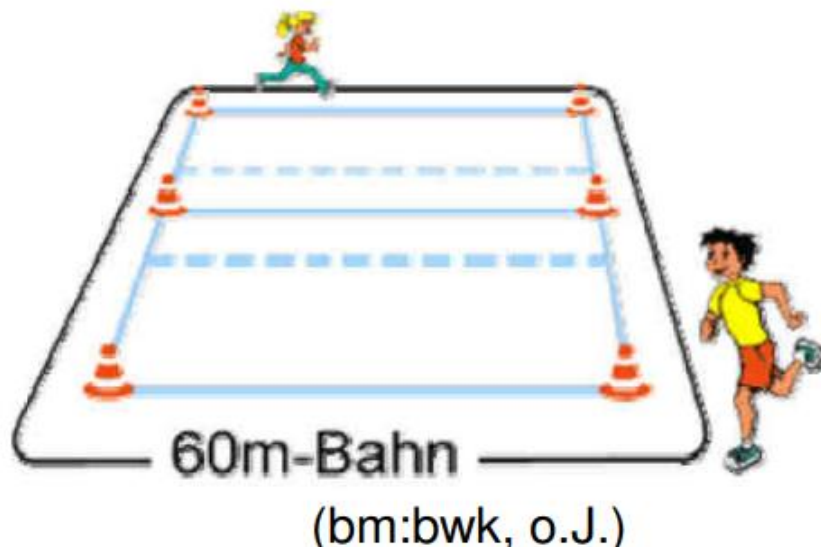
Ziel ist es, innerhalb von acht Minuten möglichst viele Runden zu absolvieren.

Die verbleibende Laufzeit wird jede volle Minute verkündet.

In der Schlussminute kommen zusätzliche Kommandos, noch 30 Sekunden, noch 15 Sekunden, 10,9,8,7.. - herunterzählen bis zum Schlusspfeiff – dazu.

In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden.

Beispiel: 25 Runden + 2 Hüttchen =  $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1570 \text{ m}$



## Quellenverzeichnis

- bm:bwk. (o.J.). Klug & Fit. Abgerufen am 25.11.2022 von <https://www.klugundfit.at/main-nav/lehrkraefte/tests>
- Bös, K. (1987). Handbuch sportmotorischer Tests. Göttingen: Hoegrefe Verlag
- Fetz, F. & Kornexl, E. (1993). Sportmotorische Tests. Praktische Anleitung zu sportmotorischen Tests in Schule und Verein (3. ed.). Wien: ÖBV.

### Links:

- <https://www.youtube.com/watch?v=xXuVSQlu3L4>