

Sportmotoriktest für die Sportmittelschule Hadersdorf



Konditionelle Fähigkeiten:

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. 20 m Sprint | (Schnelligkeit) |
| 2. Bumeranglauf | (Schnelligkeit–Koordination) |
| 3. Stangenklettern | (Kraft obere Extremitäten) |
| 4. Gleichgewicht/Ballprellen | (Koordination) |
| 5. Standweitsprung | (Kraft untere Extremitäten) |
| 6. 8 min Lauf | (Ausdauer) |

Turnerische Fähigkeiten:

1. Rolle vorwärts und rückwärts
2. Rad
3. Handstand
4. Körperspannung & Gleichgewicht

Schwimm-Fähigkeiten:

Im Hallenbad wird folgendes Können überprüft:

1. Eine Beckenlänge zügiges Brustschwimmen
2. Eine Beckenlänge Kraul- und Rückenschwimmen
3. Freier Sprung vom Beckenrand mit anschließendem kurzem Tauchen

Falls das Schwimmkönnen der SchülerInnen noch nicht den Anforderungen entspricht, muss bis zum ersten Elternabend im Mai ein erfolgreich abgelegter Schwimmkurs nachgewiesen werden.

Anmeldung unbedingt erforderlich!