

# Eignungsprüfung - Sport

[www.borgwn.at](http://www.borgwn.at)

[info@borg2700.at](mailto:info@borg2700.at)

 [borg.wn](https://www.instagram.com/borg.wn)

# Video der Aufnahmeprüfung

- ▶ <https://youtu.be/3L2Y4dAP6tk>
- ▶ Unter diesem Link sind alle Übungen abgefilmt.



# Eignungsprüfung allgemein

- ▶ Termin: siehe Termine auf Homepage
- ▶ 8:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr
- ▶ Sport- (inkl. Hallenschuhe) und Schwimmkleidung (inkl. Badehaube) sind mitzubringen
- ▶ Ein sportärztliches Attest (Download auf der Homepage, durchführbar beim Hausarzt) ist zur Prüfung mitzubringen



# Hinweis Wintersport

- ▶ GRUNDKENNTNISSE IM ALPINEN SKILAUF ODER SNOWBOARDEN SIND VORAUSSETZUNG FÜR DIE AUFNAHME IN EINE SPORTKLASSE

d.h. der/die Schüler/in muss mindestens eine blaue Piste in paralleler Skistellung, mittleren Radien und mittlerem Tempo fahren können



# Testinformation

Für den sportlichen Eignungstest werden geprüft:

Sportartspezifische Fertigkeiten aus den Sportarten Gerätturnen, Leichtathletik, Ballspiele, Schwimmen

Grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer,...



**WICHTIG:** Die Aussprache der sportlichen Eignung hängt vom Gesamtpunktedurchschnitt aller Einzelprüfungen ab!

# Übersicht Testbatterie

BGT:  
Boden

BGT:  
Tiefreck

BGT:  
Sprungtisch

Spiele:  
Parteiball

Leichtathletik:  
3er-Hop

Leichtathletik:  
Medizinballstoß

Schwimmen:  
100m Zeit

Ausdauer:  
8min-Lauf

Kraft:  
Plank

Kraft:  
Liegestütz

Kraft:  
Klimmzüge

Schnellkraft:  
Differenzsprung




# Testbatterie (1/12)

[Fertigkeiten: Boden- und  
Gerätturnen]

**Boden: Rolle vorwärts,  
rückwärts, Rad auf beide  
Seiten**





## Testbatterie (2/12)

[Fertigkeiten: Boden- und Gerätturnen]

**Tiefreck: Aufschwung,  
Umschwung, Unterschwung**





# Testbatterie (3/12)

[Fertigkeiten: Boden- und Gerätturnen]

**Sprungtisch: Hocke (110 cm  
Höhe)**





# Testbatterie (X/12)

[Fertigkeiten: Boden- und Gerätturnen]

**Weiters:** „Zeige, was du kannst!“ (z.B. Handstand am Boden, etc.)

# Testbatterie (4/12)

[Fertigkeiten: Spiele]

## Ball im 3er-Team halten (Parteiball)

- ▶ Es spielen zwei 3er-Teams gegeneinander
- ▶ Beobachtungspunkte:
  - ▶ Passen und Fangen
  - ▶ Bewegung mit und ohne Ball
  - ▶ Spielverständnis



# Testbatterie (5/12)


[Fertigkeiten: Leichtathletik]

## 3er-Hop

- ▶ Rhythmus „re-li-re“ oder „li-re-li“
- ▶ Landung beidbeinig







# Testbatterie (6/12)

[Fertigkeiten: Leichtathletik]

## Medizinballstoß

- ▶ 2 kg Medizinball
- ▶ Ausführung beidarmig und ohne Schrittstellung



# Testbatterie (7/12)

[Fertigkeiten: Schwimmen]

## 100 m in einer Lage auf Zeit

- Wichtig: Die 100 m müssen in einer Lage (z.B. Kraul oder Brustschwimmen) durchgeschwommen werden (ohne Anhalten am Rand oder an den Leinen)
- Startsprung obligatorisch



# Testbatterie (8/12)

[Kraftleistungsfähigkeit: Rumpf]

## Plank (Unterarmstütz)

- ▶ Maximale Halte-Dauer wird gemessen
- ▶ Ausführung: Unterarme am Boden, rechter Winkel im Ellbogengelenk, Beine gestreckt und geschlossen, Körper ist eine Gerade (Hüfte tief)



# Testbatterie (9/12)

[Kraftleistungsfähigkeit: Oberkörper]

## Liegestütz

- ▶ Maximale Wiederholungsanzahl ohne Pause od. Abbruch
- ▶ Ausführung: Gestreckte Arme und gestreckter Körper - Arme beugen und mit der Brust einen am Boden liegenden Ball (8 cm Höhe) berühren - Arme wieder vollständig strecken.



# Testbatterie (10/12)

[Kraftleistungsfähigkeit: Oberkörper]

## Klimmzüge

- ▶ Maximale Wiederholungsanzahl
- ▶ Durchführung Burschen: Ruhiger Streckhang im Ristgriff - Kinnspitze bis über die Stange bringen, Arme nach jedem Klimmzug wieder strecken.
- ▶ Durchführung Mädchen: Reckstange wird im Strecksitz mit gestreckten Armen gerade noch erreicht - danach Körper in gestreckte Liegehang-Position bringen (nur Ferse hat Bodenkontakt) - Klimmzug: Kinn muss über der Stange sein - Arme nach jedem Klimmzug wieder strecken.



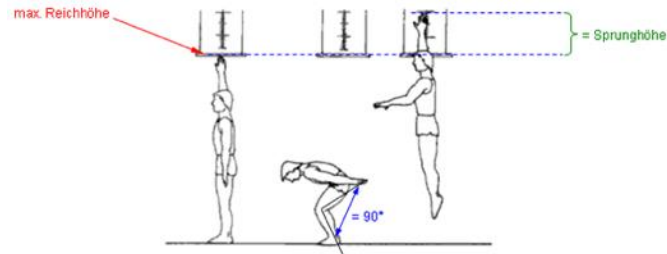


# Testbatterie (11/12)

[Schnellkraftfähigkeit: Unterkörper]

## Differenzsprung (Jump & Reach)

- ▶ 2 Versuche
- ▶ Durchführung:
  - ▶ Testperson steht gestreckt seitlich an der Wand und streckt Arme bei Fersenkontakt maximal Hoch (Wert #1)
  - ▶ Durch Hockstretksprung seitlich wird Wand mit Finger möglichst weit oben berührt (Wert #2)
  - ▶ Differenz der Berührungspunkte in cm wird gemessen





# Testbatterie (12/12)

[Ausdauerleistungsfähigkeit]

## 8-min-Lauf (Mittelzeitausdauer)

### ► Durchführung:

- Hochstart
- In 8 min möglichst viele Runden um das Volleyballfeld laufen
- Eine Runde ist ca. 60 m - eine Markierung ca. 10 m
- z.B. 25 Runden und zwei Markierungen =  $25 \times 60 + 2 \times 10 = 1520$  m

