



Eignungsprüfung - Sport

www.borgwn.at

info@borg2700.at

@ 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 Stretzsitz 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.



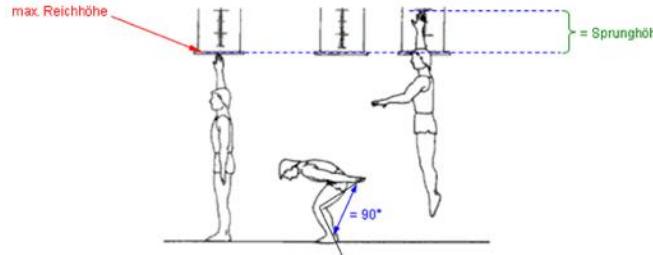


Testbatterie (11/12)

[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 Hockstreckssprung 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

