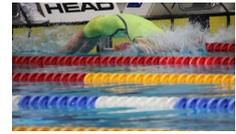


Anmeldebogen für die Sportklasse 2022/2023



Von den Schüler*innen auszufüllen:

1.) Ich heiße _____.

2.) Ich bin am _____ geboren.

3.) Ich begeistere mich für folgende Sportart(en), auch wenn ich diese nicht praktisch ausführe:

4.) Diese Sportart(en) übe ich in meiner Freizeit aus: _____

5.) Diese Sportart(en) führe ich in einem Verein, Fitnessstudio o.ä. aus. Nenne bitte auch den Verein bzw. die Institution und einen Ansprechpartner (Name, Kontakt):

6.) Seit wann (Monat/Jahr) betreibst du die genannte(n) Sportart(en)?

7.) Wie oft in der Woche führst du die genannte(n) Sportart(en) aus?

8.) Welche von den genannten Sportarten betreibst du am liebsten und welche am besten?

9.) Ich möchte in die Sportklasse, weil...



Einwilligungserklärung Sporttest

Liebe Eltern, um einen Überblick darüber zu bekommen, auf welchem sportlichen Niveau sich die an der **Sportklasse+** interessierten Kinder befinden, werden wir einen Sporttest durchführen. Die Inhalte entnehmen Sie bitte dem Beiblatt. Es ist ratsam, die Schüler*innen auf diesen Test vorzubereiten, damit sie möglichst gute Resultate erzielen können. Viel Freude dabei 🤔💪

**Hiermit melde/n ich/wir mein/unser Kind _____
verbindlich zum Sporttest am 31.05.2022 um 15:30 in der Sporthalle der
Christophorusschule Oberurff an.**

Unsere Kontaktdaten:

Name(n)

Telefon

Email

Ort, Datum

Unterschrift(en) eines/der Erziehungsberechtig

cjd
Das Bildungs- und
Sozialunternehmen

Sportklasse+

Sportmotorischer Test zur Aufnahme in die Sportklasse

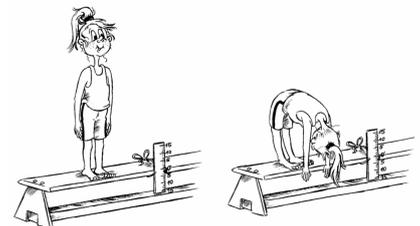
20m-Sprint.

Die Testperson muss eine Strecke von 20 Meter in möglichst kurzer Zeit zurücklegen. Zu Beginn der Testaufgabe steht die Testperson aufrecht und in Schrittstellung hinter der Startlinie. Ein externer Starter gibt das akustische Startsignal „Auf die Plätze – Pfiff“. Der Testleiter steht auf der Höhe der Ziellinie und stoppt per Hand die Zeit der Testperson ab dem Startsignal bis zum Überqueren der Ziellinie. **2 Testversuche**



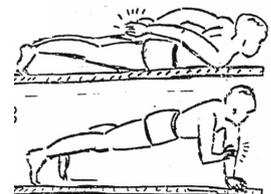
Rumpfbeuge

Die Testperson steht ohne Schuhe auf einer Langbank. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab und die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine bleiben dabei gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Es werden zwei Wertungsdurchgänge ohne Probeversuch durchgeführt.



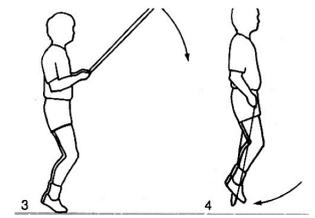
Liegestütze

Die Testperson soll innerhalb von 30 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Versuchsperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die nächste Liegestütze kann erfolgen. Die Testperson führt zuerst maximal **zwei Liegestütze zur Probe** durch, bevor gewertet wird, um etwaige Ausführungsfehler vor dem Test zu korrigieren.



Seilspringen

Die Aufgabe besteht darin, zunächst auf einer Strecke von 20m laufend durch das Seil zu springen. Anschließend soll die Testperson eine Minute lang auf der Stelle Seil springen und dabei verschiedene Sprünge zeigen (beidbeinig mit/ohne Zwischensprung, einbeinig, das Seil kreuzend usw.).



Crunches

Die Testperson muss in 30 Sekunden so viele Crunches wie möglich absolvieren. Während der Durchführung werden die Füße an der Sprossenwand fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Hände werden an die Schläfe gehalten. Die Testperson muss bei einem Crunch aus liegender Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen die Beine berühren. Anschließend muss die Testperson mit den Schultern die Matte berühren. Dann kann der nächste Crunch erfolgen. Die Testperson führt zuerst maximal **zwei Crunches zur Probe** durch, bevor gewertet wird, um etwaige Ausführungsfehler vor dem Test zu korrigieren.



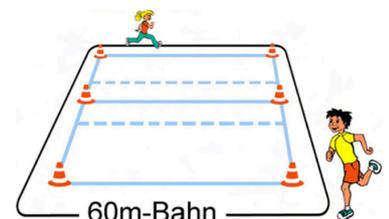
Standweitsprung

Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen parallel auf dem Boden vor der Absprunglinie und die Landung erfolgt ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Es werden **zwei Wertungssprünge** ohne Probeversuch durchgeführt.



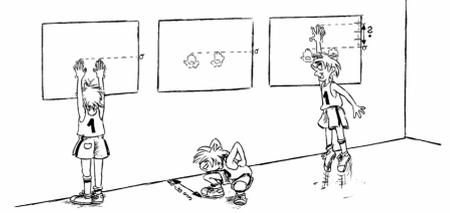
8-Minuten-Lauf

Die Testperson soll eine vorgegebene Runde in der Halle in acht Minuten möglichst oft umlaufen. In den acht Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt, aber stehen bleiben ist nicht gestattet. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben.



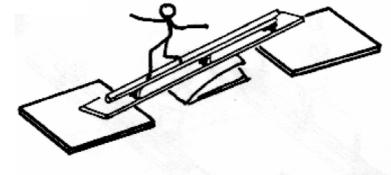
Standhochsprung

Die Versuchsperson stellt sich mit dem Gesicht zur Wand und markiert mit den weißen Fingerkuppen beider Hände (Magnesia) die maximale Reichhöhe an der Wand. Die Fersen bleiben am Boden. Danach stellt sich die Testperson seitlich in 20-30cm Entfernung zur Wand auf und springt beidbeinig nach oben ab und markiert an der Wand die maximal erreichte Sprunghöhe. Jede Versuchsperson hat **einen Probe- und zwei Wertungssprünge**.



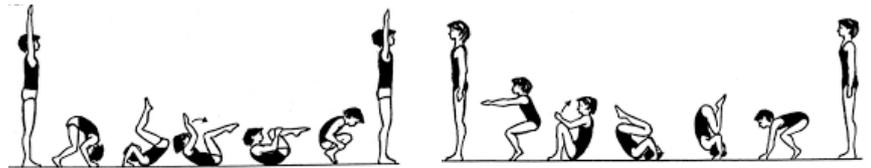
Balancieren

Die Testperson balanciert vorwärts bis zur Mitte der Bank, führt eine halbe Drehung aus und balanciert rückwärts weiter. Danach verlässt sie die Bank, berührt mit einer Hand die hintere Mattenkante und startet erneut. Testdauer eine Minute.



Rolle vorwärts & rückwärts

Auf einer Mattenbahn sollen abwechselnd zwei Rollen vorwärts und zwei Rollen rückwärts geturnt werden.



Zwischen der Rolle vorwärts und der Rolle rückwärts führt die Versuchsperson eine halbe Drehung durch.

Werfen / Fangen / Prellen / Dribbeln

Die Testperson wirft einen Ball aus 2m Entfernung 5x an die Wand und fängt ihn direkt wieder auf, danach wird der Ball im Slalom um fünf Pylonen (Hütchen) einhändig geprellt. Ist dies erledigt, wirft sich die Testperson den Ball selber hoch, macht eine halbe Drehung um die Körperlängsachse und fängt den Ball wieder. Danach wird der Ball auf den Boden gelegt und mit dem Fuß um die fünf Pylonen gedribbelt.