

Anforderungskriterien zur Aufnahmeprüfung für den Sportzweig der MS Taxham

TERMIN: 23.01.2024

DAUER: 13.30 – ca. 15.00 Uhr

MITZUBRINGEN SIND: Sportkleidung (kurze Hose, Leiberl, Hallenschuhe); Badesachen (Handtuch, Badehose, Schwimmbrille)

Anmerkungen zur Aufnahmeprüfung

Bewertung:

Die Leistungen der SchülerInnen werden in allen Teilbereichen mit Punkten bewertet, woraus sich eine Gesamtpunktezahl ergibt. Um ein möglichst ganzheitliches Bild der jungen Sportler zu erhalten, sind sowohl die Technik als auch die Ausführung und der Wille entscheidend sind. Es wird ein breites Spektrum an sportlichen Fähigkeiten erwartet, die durch die gezielte Förderung in der Sportklasse weiterentwickelt werden sollen.

Ziel der Aufnahmeprüfung:

Die SchülerInnen sollen zeigen, dass sie die grundlegenden motorischen Fertigkeiten, Ballspielfähigkeiten, turnerischen Elemente und Schwimmtechniken beherrschen, um den Anforderungen der Sportklasse gerecht zu werden.

Zusätzliche Anforderungen und Aktivitäten im Sportzweig

Sportmedizinische Untersuchung:

Jährlich ist eine sportmedizinische Untersuchung verpflichtend, die von der Schule organisiert wird. Diese Untersuchung dient dazu, die gesundheitliche Eignung und Fitness der SchülerInnen sicherzustellen und mögliche gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen.

Sportwochen und Skitage:

SchülerInnen der Sportklasse nehmen verpflichtend an **Sportwochen**, **Skikursen** und **Skitagen** teil. Diese Aktivitäten fördern die sportliche Weiterentwicklung und das Gruppengefühl der Klasse. Außerdem stehen auch andere **Outdoor-Aktivitäten** wie Wandertage, Kletterkurse, Schwimmstage, Radfahrten und Schulwettkämpfe auf dem Programm.

Die folgenden Übungen und Kriterien bieten eine Orientierung, was bei der Prüfung gefordert wird:

Motorische Fertigkeiten

Die motorischen Fertigkeiten testen die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, Koordination und Kondition. Die SchülerInnen sollen in den folgenden Disziplinen bestimmte Mindestleistungen erbringen:

Übung	Beschreibung	Anforderungskriterien
Stand-Weitsprung	Sprung aus dem Stand, ohne Anlauf, mit beiden Beinen gleichzeitig.	- Weite wird gemessen
Stangenklettern	Klettern an einer senkrechten Stange nur mit Armkraft.	- Klettern bis zu einer bestimmten Höhe ohne Pause.
Hürden-Bumerang-Lauf	Ein Hindernisparcours mit kurzen, niedrigen Hürden in einer Zickzackbewegung.	- Geschwindigkeit und saubere Überwindung der Hürden auf Zeit
Seilspringen	Kontinuierliches Springen über ein Springseil, auf Zeit.	- Mindestanzahl von Sprüngen in 30 Sekunden (ca. 20 - 30 Sprünge).
Beweglichkeit	Überprüfung der Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit (z.B. Vorwärtsbeuge).	- Erreichen des Bodens mit den Händen in der Vorwärtsbeuge.

Ballspiele

Die Ballspielfähigkeiten testen die Geschicklichkeit im Umgang mit verschiedenen Bällen. Es werden die Grundtechniken in mehreren Sportarten überprüft.

Sportart	Übung	Anforderungskriterien
Handball	- Werfen und Fangen eines Handballs aus verschiedenen Distanzen. - Dribbeln mit dem Handball.	- Kontrolle über den Ball beim Werfen und Fangen. - Flüssiges Dribbeln ohne Unterbrechung.
Basketball	- Dribbeln durch einen Slalomparcours. - Korbwurf von einer markierten Position.	- Sicheres Dribbeln, gute Koordination. - Treffen des Korbs aus mittlerer Distanz (ca. 3 - 4 m).
Volleyball	- Pritschen und Baggern (Techniken zur Ballannahme und -weitergabe).	- Korrekte Technik beim Pritschen und Baggern.
Fußball	- Passen, Schießen und Dribbeln mit dem Ball.	- Kontrolle des Balls beim Dribbeln und Schießen. - Präzise Pässe auf kurze Distanz (ca. 5 - 10 m).

Turnerische Elemente

Im Bereich Turnen werden grundlegende Übungen (Turn 10) an verschiedenen Geräten getestet, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination erfordern.

Gerät	Übung	Anforderungskriterien
Boden	- Rolle vorwärts - Rad - Handstand (kurzer Stand)	- Saubere und flüssige Ausführung der Übungen. - Handstand mindestens 2 Sekunden halten.
Reck	- Aufschwung - Unterschwung	- Kontrolle über den Körper während der Schwünge.
Sprung	- Sprung über den Kasten (Stützsprung)	- Saubere Landung, Körperspannung im Flug.
Barren (männl.)	- Stützposition halten - Schwingen im Stütz	- Körperspannung halten, flüssige Bewegungen beim Schwingen.
Balken (weibl.)	- Balancieren - einfache Sprünge (z.B. Strecksprung, Wechselschritt)	- Balance halten, sichere Landungen und Übergänge.

Schwimmen

Im Schwimmbereich wird die Technik im Kraul- und Brustschwimmen, das Tauchen und der Kopfsprung getestet. Diese Disziplinen prüfen die Ausdauer, Körperbeherrschung und Atemkontrolle im Wasser.

Übung	Beschreibung	Anforderungskriterien
Kraulschwimmen	Schwimmen über eine Distanz von 25 Metern in Kraultechnik.	- Saubere Technik mit gleichmäßigen Arm- und Beinbewegungen.
Brustschwimmen	Schwimmen über eine Distanz von 25 Metern in Brusttechnik.	- Saubere Brusttechnik mit korrektem Beinschlag und Atmung.
Kopfsprung	Kopfsprung vom Beckenrand ins Wasser.	- Sicherer Kopfsprung, ordentliche Körperstreckung beim Eintauchen.
Tauchen	10 Meter Tauchen unter Wasser ohne Luft zu holen.	- 10 Meter Strecke unter Wasser ohne Unterbrechung.