

Bin ich fit
für die

SCHUL
SPORT
WOCHEN

? vs



TESTVORBEREITUNG:

- Aufbau der Teststationen
- Austeilen der Erfassungsbögen
- Schüler gehen paarweise zusammen
- Vorzeigen der Testaufgaben durch einen Schüler; unter Anleitung der/des Sportlehrerin/s

Die Schüler absolvieren paarweise den Testparcour in beliebiger Reihenfolge. Während ein Schüler einen Test absolviert, kann der andere messen, schreiben und kontrollieren.

1. BALANCIEREN ÜBER EINE LANGBANKREIHE

Testziel:

Der Test dient der Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Testaufbau:

3 Langbänke werden umgedreht in einer Reihe aufgestellt

Testdurchführung:

Die Testperson überquert die Langbankreihe in einem Bewegungsfluss ohne Stillstand mit verschränkten Armen. Vorwärts über die erste Langbank, 180Grad Drehung in der Mitte der zweiten Langbank (rückwärts weiter gehen) und eine 360 Grad Drehung in der Mitte der dritten Langbank. Rückwärts bis zum Ende der 3. Langbank weiter balancieren.

Testergebnis:

Jede vollständig überquerte Langbank bringt 10 Punkte. 2 Versuche, beide Ergebnisse addieren.

2. BEIDBEINIGES HIN- UND HERSPRINGEN

Testziel:

Der Test dient zur Überprüfung der Koordination und der Schnelligkeit.

Testaufbau:

Eine zweifarbige Faltnatte wird aufgelegt

Testdurchführung:

Die Testperson springt 15 sec. lang beidbeinig so schnell wie möglich von einer Mattenseite auf die andere. Der Stoß darf nicht berührt werden.

Testergebnis:

Jeder beidbeinige Mattenkontakt zählt einen Punkt. Wird der Mattenstoß berührt, so ist dieser Sprung ungültig. Zwei Versuche mit mindestens 2 Minuten Pause, beide addieren.

3. STANDWEITSPRUNG

Testziel:

Der Test dient der Überprüfung der Sprungkraft

Testaufbau:

Ein Maßband wird ausgehend von einer Linie am Turnsaalboden fixiert

Testdurchführung:

Vor dem ersten Wertungssprung ist ein Probesprung erlaubt.

Die Testperson steht hinter der Absprunghinie und springt mit kräftigem Armzug beidbeinig vorwärts.

Testergebnis:

Die Weite in cm wird durch 10 dividiert. Dies ergibt die Punkteanzahl. Beide Versuche addieren. 2 Versuche, beide Ergebnisse addieren.

Bin ich fit
für die

SCHUL
SPORT
WOCHEN

? vs



4. ABFAHRSHOCKE AN DER WAND

Testziel:

Der Test dient der Überprüfung der Kraftausdauer.

Testaufbau:

1 Kastenteil plus Deckel an die Wand stellen

Testdurchführung:

Die Testperson sitzt mit dem Rücken zur Wand auf dem Kastenteil. Beim Start des Testes steht die Testperson auf, bis die Oberschenkel waagrecht, die Unterschenkel senkrecht und der Rücken an der Wand angelehnt sind. Die Arme hängen seitlich zu Boden. Wird diese Position verlassen endet der Test.

Testergebnis:

Anzahl der Sekunden dividiert durch zwei ergibt die Punkteanzahl. Maximaldauer sind 120 Sekunden (60 Punkte)

5. RUMPFBEUGEN VORWÄRTS

Testziel:

Der Test dient der Überprüfung der Beweglichkeit.

Testaufbau:

1 Langbank und ein Maßband senkrecht gehalten mit 0cm Markierung 20cm oberhalb der Standfläche

Testdurchführung:

Die Testperson steht mit gestreckten Beinen auf der Langbank und beugt sich nach vorne. Dabei werden beide Hände parallel nach unten geführt. Der tiefste Punkt, welcher mindestens 3 Sekunden gehalten werden kann, zählt.

Testergebnis:

Gemessen wird der Abstand der Fingerspitzen zur Standfläche in Zentimeter. Der Messbereich (0 cm=0 Punkte) startet 20cm oberhalb der Langbank, erreicht auf Langbankhöhe 20cm (=20 Punkte) und endet 30cm unterhalb der Langbank (=50 Punkte). Die abgelesenen cm am Maßband ergeben die Punkte.

6. 5-MINUTEN LAUF

Testziel:

Der Test dient der Überprüfung der Ausdauerfähigkeit.

Testaufbau:

Die Ecken eines Volleyballfeldes (18x9m) werden mit Hütchen markiert.

Testdurchführung:

Die Testpersonen laufen 5 Minuten lang um das Volleyballfeld.

Testergebnis:

Vollständige Rundenanzahl mal 4 ergibt die Gesamtpunkteanzahl, unvollständige Runde pro Seite 1 Punkt.

Bin ich fit
für die

SCHUL
SPORT
WOCHEN

? vs



© Hans Steiner, ORF

FIT MIT
Philipp

GESAMTERGEBNIS:

Die Punkte aller 6 Tests werden addiert.

EINSTUFUNG DES GESAMTERGEBNISSES:

Weiblich 10-14 Jahre 1=> 240 2=239-220 3=219-200 4=<199

Weiblich 15-18 Jahre 1=> 260 2=259-240 3=239-220 4=<219

Männliche 10-14 Jahre 1=> 280 2=279-260 3=259-240 4=<239

Männlich 15-18 Jahre 1=> 300 2=299-280 3=279-260 4=<259

1= Ich bin topfit für die Schulsportwoche!

2= Ich bin fit für die Schulsportwoche, etwas Training würde aber nicht schaden!

3= Ich muss bis zur Schulsportwoche noch fleißig trainieren, damit ich viel Spaß bei der Schulsportwoche habe!

4= Training ist unbedingt notwendig, um mein sportliches Talent auf der Schulsportwoche zeigen zu können!