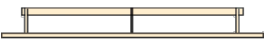
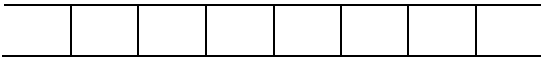



Sporteignungstest Kurpfalz RS+		
Test	Durchführung	Kriterium
1. Kastenbumerang	<p>Die Wendestaffel führt über einen kreuzförmig angeordneten Parcours. Die Sprungkastenelemente werden längsseitig aufgestellt und die Bodenturnmatten längs durchgeschoben, so dass sich die Öffnung in der Mitte der Matte befindet. Die Stationen sind im Abstand von 2,50 m gleichmäßig um den zentral angeordneten Medizinball platziert.</p> <p>Nach dem Startkommando beginnt das Kind mit einer Rolle vorwärts auf der ersten Bodenturnmatte (1). Die weiteren Stationen werden gegen den Uhrzeigersinn angelaufen. Dabei muss der Medizinball immer umlaufen werden.</p> <p>An den weiteren Stationen (2, 3, 4) überspringt das Kind jeweils das Sprungkastenelement, wendet und bewegt sich anschließend durch das Sprungkastenelement zurück.</p> <p>Abschließend läuft es noch einmal um den Medizinball und über die Startmatte (5) zurück.</p> <p>Es gibt einen Zeitzuschlag von 3 Sekunden, wenn die Rolle vorwärts auf der ersten Matte ausgelassen wird. ... der Medizinball beim Stationswechsel nicht umlaufen wird. ... der Sprung über oder die Bewegung durch das Kastenteil in falscher Reihenfolge durchgeführt wird. ... der Sprung über oder die Bewegung durch das Kastenteil ausgelassen wird.</p> <p>Vgl.: https://www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/kastenbumerang-lauf/</p>	<p>Der Parcours muss in maximal ...</p> <p>W: 22 s M: 20 s</p> <p>... durchlaufen werden.</p>
2. Beugehang	<p>Eine Reckstange wird im Kammgriff gegriffen. (Handflächen zeigen zum Kopf)</p> <p>Das Kinn wird über die Stange gezogen. Die Füße verlassen den Boden.</p> <p>Position halten.</p>	<p>Die Position muss mindestens 15 s gehalten werden.</p>
3. Balancieren & Prellen	<p>Ein Basketball wird von dem Kind geprellt bevor es auf die umgedrehte Bank steigt. Das Kind steigt auf die umgedrehte Bank und balanciert längs bis zum anderen Ende, wo es die Bank wieder verlässt.</p> <p>Zu jeder Zeit der Überquerung muss der Basketball geprellt werden.</p> <p>Die Bank soll ohne Ballverlust balancierend überwunden werden, ohne dass das Kind zwischendurch den Boden berührt.</p> 	<p>Die umgedrehte Bank muss längs überwunden werden, während gleichzeitig ein Basketball gedribbelt wird.</p> <p>Es sind zwei Versuche möglich.</p>
4. Dreierhopp	<p>Standweitsprünge von einer Startlinie.</p> <p>Es werden drei Standweitsprünge nacheinander ausgeführt. Abgesprungen wird jeweils vom Landepunkt des vorherigen Sprunges.</p> <p>Gemessen wird die Gesamtlänge der drei Sprünge von Startlinie bis zum letzten Landepunkt.</p>	<p>Es muss mindestens eine Gesamtweite von ...</p> <p>W: mind. 4,50m M: mind. 5,00m</p> <p>... erreicht werden.</p>

<p>5. Laufkoordination</p>	<p>Dem Teilnehmer werden fünf vorher unbekannte Schrittmuster und Bewegungen an der Koordinationsleiter gezeigt, die es selbstständig wiederholen soll.</p> 	<p>3 von 5 Schrittmuster müssen erfolgreich (richtig) demonstriert werden.</p>
<p>6. Parteiball 3 vs 3 mit Endzone</p>	<p>Gespielt wird im Volleyballfeld (9mx18m). Es darf nur ohne Ball gelaufen werden.</p> <p>Der Ball muss durch das Passen zu den eigenen Mitspielern in die Endzone der gegnerischen Mannschaft gebracht werden, um einen Punkt zu erzielen.</p> <p>Spielzeit sind 6 - 8 Minuten.</p> 	<p>Freilaufen und Anbieten.</p> <p>Mit- und Gegenspielerpositionen erkennen.</p> <p>Ballbesitz sichern.</p> <p>Zielführendes Zusammenspiel.</p> <p>Mann-Mann-Verteidigung.</p>
<p>7. Ausdauerlauf</p>	<p>Es muss mind. 20 Minuten ohne Unterbrechung gelaufen werden. Stehenbleiben und Gehpausen zählen als Unterbrechung.</p> <p>Das Lauftempo und die gelaufene Distanz spielen keine Rolle.</p>	<p>Es muss 15 min eine durchgehende Laufbewegung gezeigt werden.</p>

Der Eignungstest gilt als bestanden, wenn die aufgelisteten Minimalanforderungen erreicht wurden. Es darf maximal eine Disziplin unter den Anforderungen liegen!