



## SPORTMOTORISCHER EIGNUNGSTEST

Sport-Mittelschule Korneuburg

Mittwoch, 14.02.2024

<b>Zuname</b>		<b>Vorname</b>
<b>PLZ</b>	<b>Wohnort</b>	<b>Straße</b>
<b>Handy</b>		<b>E-Mail</b>
<b>Sportart</b>		<b>Verein</b>
<b>Trainingsstunden pro Woche</b>		<b>VS-Schulnachricht</b>
<b>Anmerkungen</b> (Nur vom Sportlehrer auszufüllen!)		

<b>Kraft – Ausdauer</b>		
Taue klettern (2 Versuche)		
Standweitsprung (2 Versuche)		
Liegestütz		
Ballwurf gegen die Wand mit Basketball (20 s)		
Sprung in den Stütz – zur Mitte hanteln – Abschwung vlwv		

<b>Schnelligkeit mit Richtungswechsel (10m)</b>		
<b>Aktionsschnelligkeit und Wendigkeit</b> – Bumerang-Lauf		
<b>Ball-Geschicklichkeit</b> – Slalomdribbling		

<b>Cooper-Test</b> – 8 Minuten laufen	
---------------------------------------	--

<b>Bewegungskoordination</b>	
Hopserlauf	
Übersteigen – seitlich li/re	

<b>Gesamtbewertung</b>	
------------------------	--