

SportTEST für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe

Inhalt

- Zielsetzungen, Grundlagen und Umfang des Sporttestes	01
- Durchführung, Sportabzeichen, Eintrag ins Jugendsport- büchlein, Bezug des Sportheftes, Rückmeldungen	02
- Grundbewegungen 1: Leichtathletik, Übersicht	03
- Grundbewegungen 1: 60 m Hindernislauf	04
- Grundbewegungen 1: Punktwertung Leichtathletik	05
- Grundbewegungen 2: Geräteturnen, Übersicht	06
- Grundbewegungen 2: Bodenturnen	07
- Grundbewegungen 2: Sprungfolge	08
- Grundbewegungen 2: Barren	09
- Grundbewegungen 2: Stufenbarren	10
- Grundbewegungen 2: Reck	11
- Grundbewegungen 2: Schaukelringe	12
- Kondition: Übersicht Individualleistung	13
- Kondition: Ausdauer Mädchen, Wertetabelle	14
- Kondition: Ausdauer Knaben, Wertetabelle	15
- Kondition: Testparcours	16
- Kondition: Übersicht Gemeinschaftsaktivitäten	17
- Kondition: Übersicht	18
- Koordination: Testparcours	19
- Koordination: Übersicht	20
- Sportspiele: Basketball - Testparcours	21
- Sportspiele: Fussball - Testparcours	22
- Sportspiele: Handball - Testparcours	23
- Sportspiele: Volleyball - Testparcours	24
- Leistungsblatt Schülerinnen	
- Leistungsblatt Schüler	

Der vorliegende Sporttest ist freiwillig. Er soll ab der ersten Oberstufenklasse aufgebaut und bis spätestens Mitte der dritten Klasse abgeschlossen werden.

Auf eine umfassende Auswertung wird verzichtet.

Die Verantwortung für die Durchführung des Sporttestes liegt bei den Gemeinden.

1. Zielsetzung

- Messen des Leistungsvermögens von Schülerinnen und Schülern.
- Gewährung von Einblick in den Stand des Schulsportes mit dem Ziel, Impulse für die Lehreraus- und -fortbildung vermitteln zu können.

2. Grundlagen

Der Sporttest basiert auf den fünf Bereichen des Lehrplans (1992):

- Grundbewegungen 1
- Grundbewegungen 2
- Kondition
- Koordination
- Spiel

3. Umfang des Sporttestes

3.1 Grundbewegungen 1:

Laufrisziplinen:

80m Schnelllauf oder 60m Hindernislauf

Sprungdisziplinen:

Hochsprung oder Weitsprung

Wurfdisziplinen:

Ballweitwurf oder Kugelstoss

Gestaltung:

Aus den drei Bereichen ist je eine Disziplin auszuwählen.

3.2 Grundbewegungen 2:

GRUPPE 1:

Sprungfolge (Bock - Kasten - Minitrampolin) oder **Bodenturnen**

GRUPPE 2:

Barren, Stufenbarren, Reck oder **Schaukelringe**

Gestaltung:

Aus jeder Gruppe ist je eine Disziplin auszuwählen (mit Eingangsteil, Mittelteil und Ausgangsteil).

3.3.1 Kondition: (Individualleistung)

Bahnlauf oder **Geländelauf** oder **Schwimmen Konditionsparcours**

Gestaltung:

Die Wahlmöglichkeit zwischen Bahnlauf, Geländelauf und Schwimmen richtet sich nach den örtlichen Gegebenheiten. Zum Konditionsparcours besteht keine Alternative.

3.3.2 Kondition: (Gemeinschaftsaktivität)

OL, Radwanderung, Duathlon, Triathlon, Tageswanderung, etc.

Gestaltung:

Die Wahl der Gemeinschaftsaktivität geschieht im Einvernehmen mit der Lehrerschaft.

3.4 Koordination:

Koordinationsparcours (keine Alternative).

3.5.1 Technik der Sportspiele: (Testparcours)**Basketball, Fussball, Handball, Volleyball**

Gestaltung:

Die Schülerinnen und Schüler wählen aus den vier angebotenen Testparcours zwei aus.

3.5.2 Spiele der Sportspiele: (Gemeinschaftsaktivität)**Basketball, Fussball, Handball, Volleyball**

Gestaltung:

Der Organisator legt das entsprechende Spiel fest.

4. Durchführung

4.1 Der Sporttest wird im Rahmen von Sporttagen oder von Sport- halbtagen durchgeführt.

4.2 Vorschlag einer möglichen Gliederung des Testinhaltes:

Sporttag 1

- Leichtathletik-Dreikampf und Ausdauer (Individualleistung) am Vormittag
- Sportspiele am Nachmittag

Sporttag 2 (Halbttag)

- Gemeinschaftsaktivität am Nachmittag

Sporttag 3 (Halbttag)

- Gerätetests und Koordinations-Testparcours

Im Rahmen derSportstunden:

- Konditions-Testparcours
- Technik der Sportspiele

5. Sportabzeichen

Alle Schülerinnen und Schüler, die den Test vollständig absolviert und in den ersten 25% der Rangliste klassiert sind, erhalten das kantonale Sportabzeichen.

Die Abzeichen können beim KZS zu Lasten der Gemeinden bezogen werden (KZS, Postfach 452, 8600 Dübendorf).

6. Eintrag ins Jugendsportbüchlein

Die Schülerinnen und Schüler können die Resultate des Tests im Jugendsportbüchlein durch Ihre Klassenlehrerin bzw. ihren Klassenlehrer eintragen lassen.

Auf der entsprechenden Seite wird ein Blatt mit den Resultaten des vollständig absolvierten Tests eingeklebt.

Das Jugendsportbüchlein kann beim Kantonalen Amt für J+S oder beim Lehrmittelverlag des Kantons Zürich bezogen werden.

7. Bezug des Sporttests

Der Sporttest (Beschrieb und Wertungsblätter) kann beim Lehrmittelverlag des Kantons Zürich bezogen werden.

Alle Begleitunterlagen (Video, Disketten) können beim KZS bezogen werden (KZS, Postfach 452, 8600 Dübendorf).

8. Rückmeldungen

Rückmeldungen über Akzeptanz und Praktikabilität des Sporttests sind erbeten an den KZS (KZS, Postfach 452, 8600 Dübendorf).

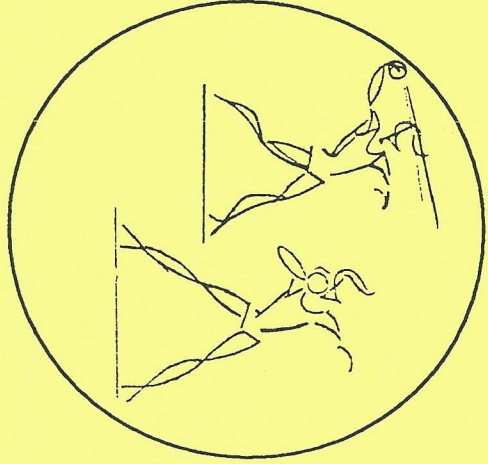
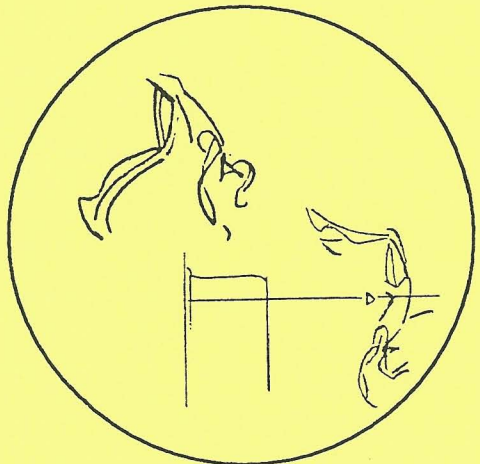
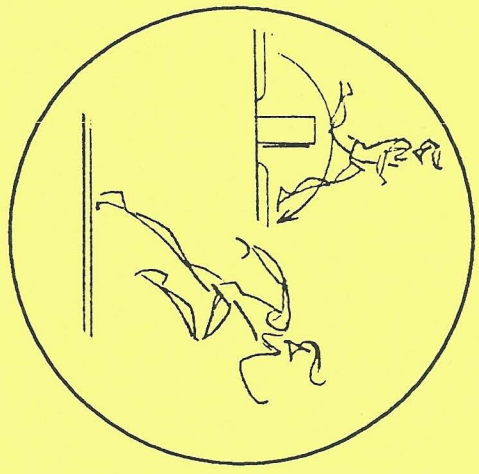
Grundbewegungen 1 : LEICHTATHLETIK

ZIELE:
Die Schülerinnen und Schüler wählen aus den Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen je ihre bessere aus. Sie setzen ihre technischen Fertigkeiten in Leistungen um, die ihren Erwartungen entsprechen.

Gestaltung:

Die Schülerinnen und Schüler bestreiten einen leichtathletischen **Dreikampf**. Sie wählen aus jeder der drei Disziplinen eine der beiden Varianten aus:

- Laufdisziplin
(80 m Schnelllauf/ 60 m Hindernislauf)
- Sprungdisziplin
(Hochsprung / Weitsprung)
- Wurfdisziplin
(Ballwurf / Kugelstoss)



Platzbedarf:

Flache Laufstrecke von ca. 40 m.

Material:

2 Malstäbe, 2 Hindernisse (z.B. Bock), 1 Kasten-element, 1 Hochsprunglatte, 2 Hochsprungständer

Parcoursbeschreibung:

Hindernis A:
Start beim Malstab 1 und Sprint zum Hindernis A2; die beiden Hindernisse A2 und A1 in Achterschleufe umlaufen.

Hindernis B:
Das Hindernis B (aufgestelltes Kastenelement) überspringen.

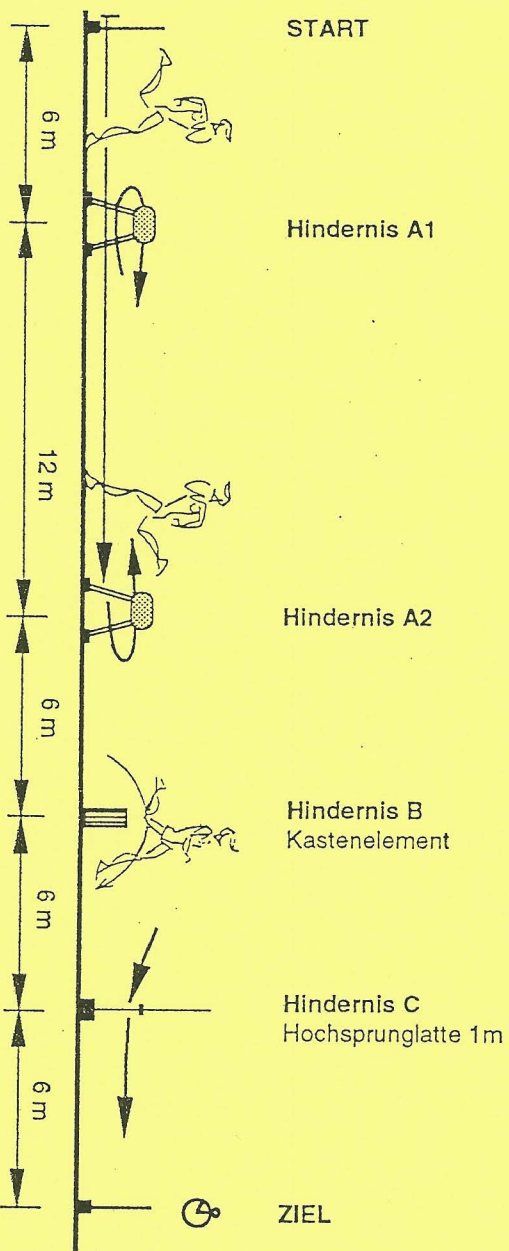
Hindernis C:
Das Hindernis C (Hochsprunglatte auf 1 m Höhe gelegt) unterlaufen und Sprint ins Ziel.

Parcours-Aufbau:

Die angegebenen Distanzen und Hindernishöhen sind bei Verwendung dieses Normparcours genau einzuhalten.

Abzug:

Fällt die Hochsprunglatte beim Hindernis C, so erfolgt ein Abzug von 5 Punkten.

Zeitwertung:

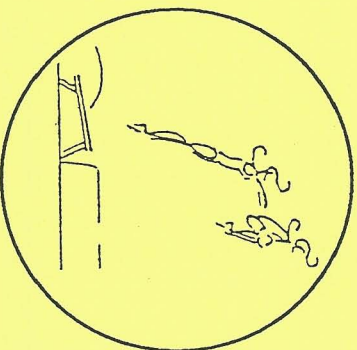
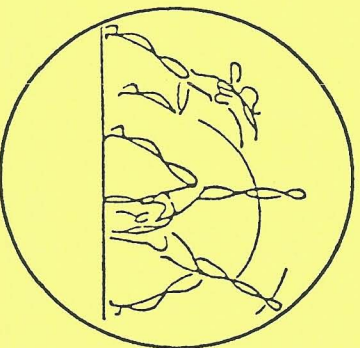
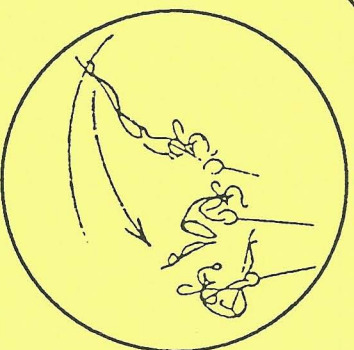
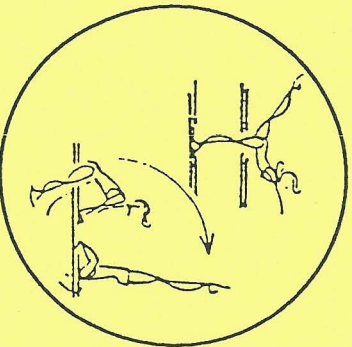
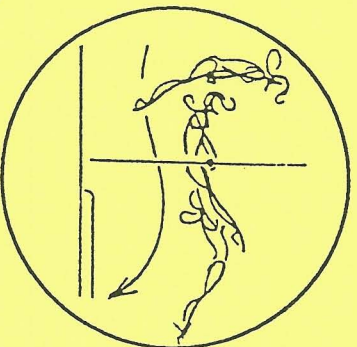
Mädchen	Punkte	Knaben	Mädchen	Punkte	Knaben
13.2	20	12.6	14.6	10	14.2
13.3	19	12.7	14.8	9	14.4
13.4	18	12.8	15.0	8	14.6
13.5	17	12.9	15.2	7	14.8
13.6	16	13.0	15.4	6	15.0
13.7	15	13.2	15.6	5	15.2
13.8	14	13.4	15.9	4	15.5
14.0	13	13.6	16.2	3	15.8
14.2	12	13.8	16.5	2	16.1
14.4	11	14.0	16.8	1	16.4

Punktwertung für Mädchen

Punktwertung für Knaben

Laufdisziplin		Sprungdisziplin		Wurfdisziplin		Punkte	Laufdisziplin		Sprungdisziplin		Wurfdisziplin	
80 m	Hindernis	Hoch	Weit	Ball 200 g	Kugel 3kg		80 m	Hindernis	Hoch	Weit	Ball 200 g	Kugel 4kg
10.5	13.2	1.45	4.80	40.0	10.00	20	10.0	1.65	5.50	58.0	12.00	
10.6	13.3	1.40	4.65	38.0	9.55	19	10.2	1.60	5.35	55.0	11.50	
10.8	13.4	1.40	4.50	36.0	9.10	18	10.4	1.55	5.20	52.0	11.00	
11.0	13.5	1.35	4.35	34.0	8.65	17	10.6	1.55	5.05	49.0	10.50	
11.2	13.6	1.35	4.20	32.5	8.20	16	10.8	1.35	4.90	46.0	10.00	
11.4	13.7	1.30	4.10	31.0	7.75	15	11.0	1.50	4.75	43.0	9.50	
11.6	13.8	1.30	4.00	29.5	7.45	14	11.2	1.45	4.60	41.0	9.00	
11.8	14.0	1.25	3.90	28.0	7.15	13	11.4	1.40	4.50	39.0	8.50	
12.0	14.2	1.25	3.80	27.5	6.80	12	11.6	1.40	4.35	37.0	8.00	
12.2	14.4	1.20	3.70	26.0	6.45	11	11.8	1.35	4.20	35.0	7.50	
12.5	14.6	1.20	3.60	24.5	6.10	10	12.0	1.30	4.05	33.0	7.00	
12.8	14.8	1.15	3.50	23.0	5.85	9	12.2	1.25	3.90	31.0	6.50	
13.1	15.0	1.15	3.40	21.5	5.60	8	12.4	1.25	3.75	29.0	6.00	
13.4	15.2	1.10	3.30	20.0	5.35	7	12.6	1.20	3.60	27.0	5.50	
13.7	15.4	1.10	3.20	18.5	5.10	6	12.8	1.20	3.45	25.0	5.00	
14.0	15.6	1.00	3.10	17.0	4.85	5	13.0	1.15	3.35	23.0	4.50	
14.4	15.9	1.00	3.00	15.5	4.60	4	13.3	1.10	3.25	21.0	4.00	
14.8	16.2	0.95	2.90	14.0	4.35	3	13.6	1.10	3.15	19.0	3.50	
15.2	16.5	0.90	2.80	12.5	4.10	2	13.9	1.05	3.05	17.0	3.00	
15.6	16.8	0.90	2.70	11.0	3.85	1	14.2	1.00	2.95	15.0	2.50	

Punktezuweisung in der Tabelle: Bei Zwischenwerten wird die Leistung auf den nächst tieferen Tabellenwert abgerundet.



ZIELE:

Die Schülerinnen und Schüler zeigen an 2 Geräten ihrer Wahl eine möglichst schwierige Abfolge von angebotenen Bewegungsabläufen in guter Haltung, harmonisch und sicher vor.

Gestaltung:

Die Schülerinnen und Schüler wählen aus jeder Gerätegruppe ein Gerät aus.
 Jede Übung besteht aus einem Eingangsteil (1. Spalte), Mittelteil (2. Spalte) und einem Ausgangsteil (3. Spalte).
 Zur Auswahl stehen leichte (L), mittelschwierige (M) und schwierige (S) Elemente.
 Die Schülerinnen und Schüler kombinieren nach eigener Wahl.

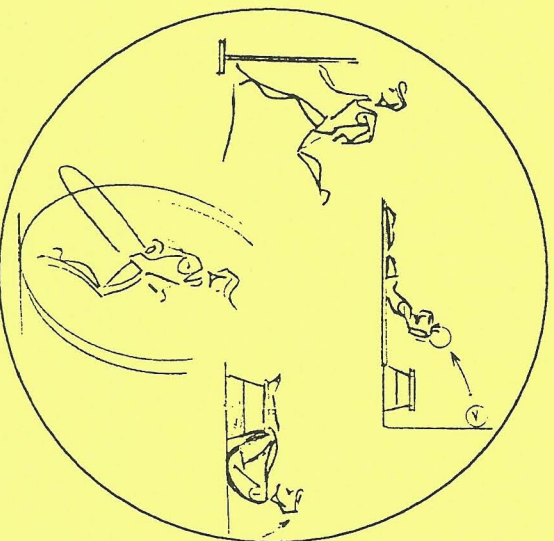
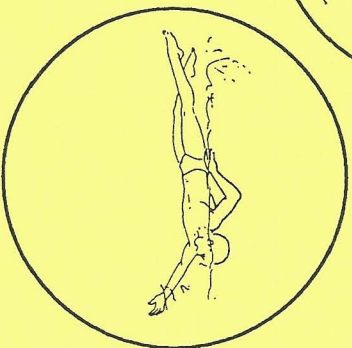
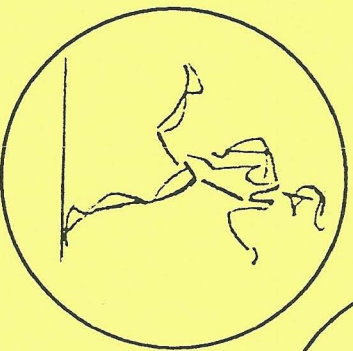
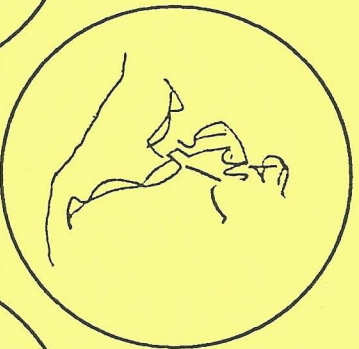
Gruppe 1:

Bodenturnen oder Sprungfolge (Bock - Kasten - Minitrampolin)

Gruppe 2:

Barren, Stufenbarren, Reck oder Schaukelringe

KONDITION (Individualleistung)



ZIELE: AUSDAUER

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren in einer der angebotenen Möglichkeiten eine individuell optimale Dauerleistung in regelmässigem Tempo (ohne Unterbrüche).

Gestaltung:

Die Schülerinnen und Schüler wählen aus den angebotenen Disziplinen eine aus:

- Bahnlauf (2000 m, keine Höhendifferenz)
- Geländelauf (1500 m bis 2000 m)
- Dauerschwimmen (400 m)

ZIELE: KRAFT / SCHNELLIGKEIT

Die Schülerinnen und Schüler erbringen bei korrekter Umsetzung der vorgegebenen Bewegungsaufgaben eine individuell optimale Kraft-Schnelligkeits-Leistung.

Gestaltung:

Alle Schülerinnen und Schüler absolvieren den Konditionsparcours (1 Versuch).

Bahnlauf	Geländelauf	Schwimmen	Punkte
8:00 8:12 8:24 8:36 8:48		8:00 8:15 8:30 8:45 9:00	20 19 18 17 16
9:00 9:15 9:30 9:45 10:00		9:15 9:35 9:55 10:15 10:35	15 14 13 12 11
10:20 10:40 11:00 11:20 11:45	Die Wertung der Leistung im Geländelauf wird durch den Organisator festgelegt. Sie hat der Bahnlaufwertung zu entsprechen.	10:55 11:20 11:45 12:10 12:35	10 9 8 7 6
12:10 12:35 13:00 13:30 14:00		13:00 13:30 14:00 14:30 15:00	5 4 3 2 1

Gestaltung:

Die Wahlmöglichkeiten richten sich nach den örtlichen Gegebenheiten.

Die Schülerinnen wählen aus den angebotenen Disziplinen eine aus:

- Bahnlauf (2000 m, keine Höhendifferenz)
- Geländelauf (1500 m bis 2000 m)
- Dauerschwimmen (400 m)

Punktezuweisung in der Tabelle:

Bei Zwischenwerten wird die Leistung auf den nächst tieferen Tabellenwert abgerundet.

Bahnlauf	Geländelauf	Schwimmen	Punkte
7:00 7:12 7:24 7:36 7:48	Die Wertung der Leistung im Geländelauf wird durch den Organisator festgelegt. Sie hat der Bahnlaufwertung zu entsprechen.	7:30 7:45 8:00 8:15 8:30	20 19 18 17 16
8:00 8:15 8:30 8:45 9:00		8:45 9:00 9:20 9:40 10:00	15 14 13 12 11
9:15 9:30 9:45 10:00 10:20		10:20 10:40 11:00 11:25 11:50	10 9 8 7 6
10:40 11:00 11:20 11:40 12:00		12:15 12:40 13:10 13:40 14:00	5 4 3 2 1

Gestaltung:

Die Wahlmöglichkeiten richten sich nach den örtlichen Gegebenheiten.
Die Schüler wählen aus den angebotenen Disziplinen eine aus:

- Bahnlauf (2000 m, keine Höhendifferenz)
- Geländelauf (1500 m bis 2000 m)
- Dauerschwimmen (400 m)

Punktezuweisung in der Tabelle:

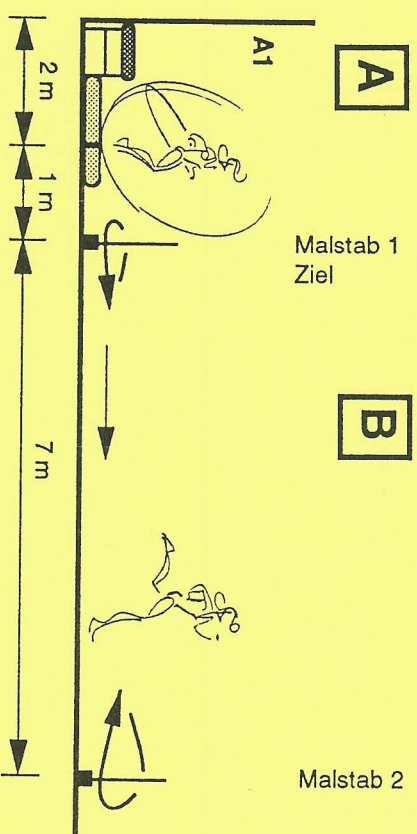
Bei Zwischenwerten wird die Leistung auf den nächst tieferen Tabellenwert abgerundet.

Platzbedarf:

1 Hallenviertel quer mit flacher Hallenwand bei A

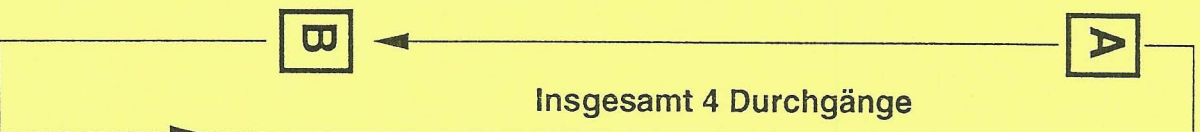
Material:

1x die obersten beiden Kastenelemente, 1 Matte, 1 Springseil, 1 Basketball, 2 Spielbänder

Zeitwertung: (Gesamtzeit für 4 Durchgänge)

Mädchen	Punkte	Knaben	Mädchen	Punkte	Knaben
2:59	20	2:49	3:49	10	3:39
3:04	19	2:54	3:54	9	3:44
3:09	18	2:59	3:59	8	3:49
3:14	17	3:04	4:04	7	3:54
3:19	16	3:09	4:09	6	3:59
3:24	15	3:14	4:14	5	4:04
3:29	14	3:19	4:19	4	4:09
3:34	13	3:24	4:24	3	4:14
3:39	12	3:29	4:29	2	4:19
3:44	11	3:34	4:34	1	4:24

Bei Zwischenwerten wird die Leistung auf den nächst tieferen Wert abgerundet.

Parcoursbeschreibung:**Seilspringen (A1):**

Start auf der Matte, 20 x Seilspringen in freier Technik.

Ball stossen (A2):

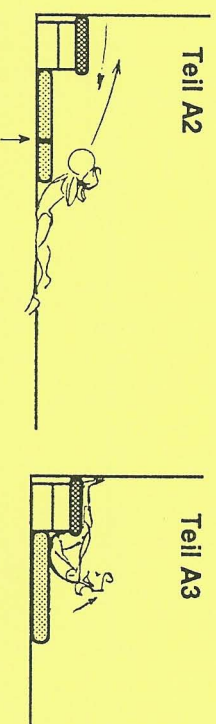
Bauchlage, Kopf hinter Markierung auf der Matte (Klebband, 2 m);
 Füße bleiben am Boden.
 Basketball 5 x mit beidhändigem Stoss über die Kastenelemente an die Wand stossen. Der Ball muss nicht direkt aus der Luft gefangen werden können.

Rumpfhochziehen (A3):

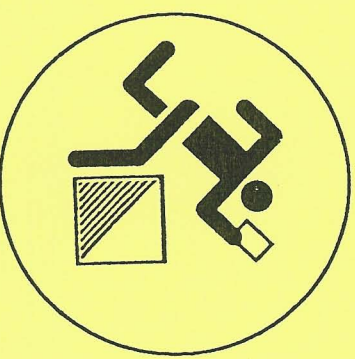
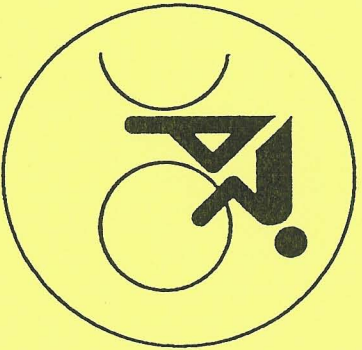
Rückenlage auf der Matte; Unterschenkel auf Kastenoberteil aufgelegt, Gesäss am Kastenelement; 2 Spielbänder zwischen Unterschenkeln auf Kasten.
 Oberkörper aufrollen (Kreuzwirbel nicht abheben):
 - Spielbänder mit beiden Händen nach aussen legen
 - mit Händen zwischen Unterschenkeln auf Kasten klopfen
 - Spielbänder mit beiden Händen nach innen legen
 - mit Händen aussen an Unterschenkeln auf Kasten klopfen
 Diesen Bewegungsablauf **3 x** durchführen, wobei der Oberkörper die ganze Zeit hochgehalten wird.

Sprint:

Sprint um die Malstäbe 1 und 2 in zwei Schlaufen in Achterform; (d.h. hin - zurück - hin - zurück)

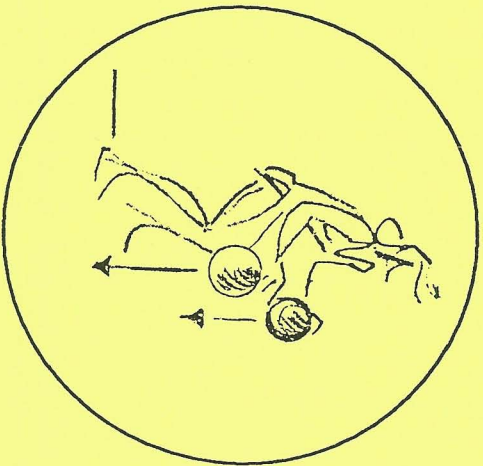
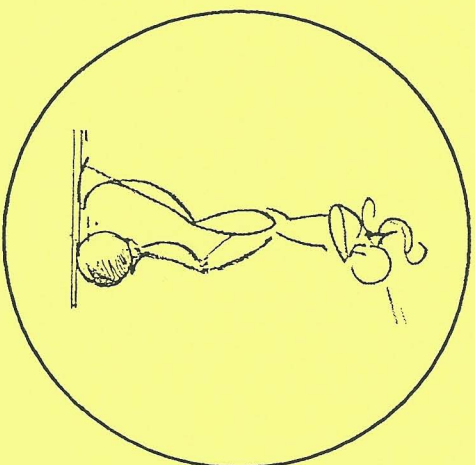
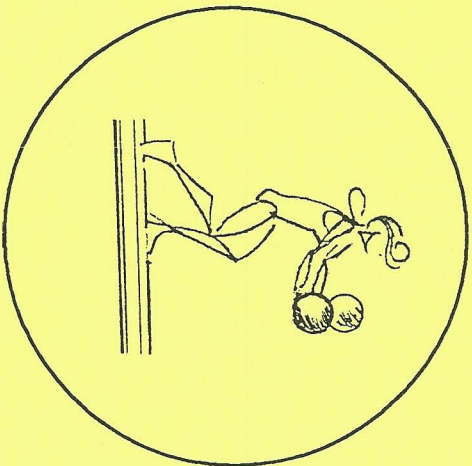


KONDITION (Gemeinschaftsaktivitäten)



Gestaltung:

Die Wahl der Gemeinschaftsaktivität erfolgt im Einvernehmen mit der Lehrerschaft.



ZIELE: KOORDINATION
Die Schülerinnen und Schüler schätzen ihre allgemeinen Koordinationstfähigkeiten in dem Sinne richtig ein, dass sie durch Auswahl der entsprechenden Schwierigkeiten eine möglichst hohe Punktzahl erreichen.

Gestaltung:

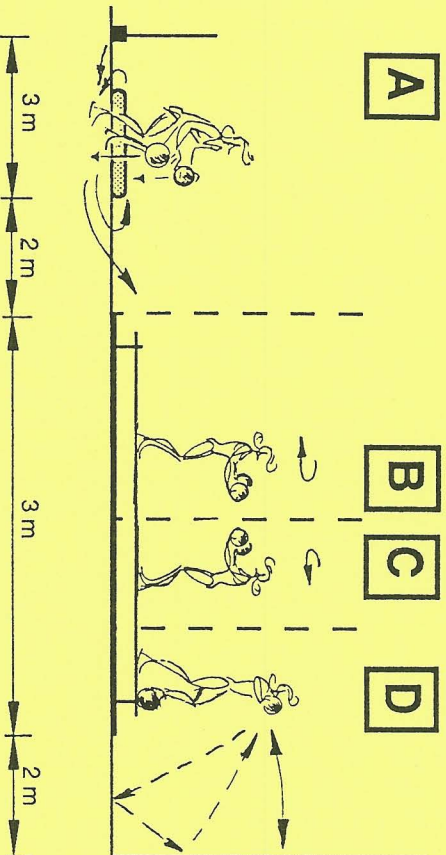
Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Parcours und wählen für die einzelnen Teile zwischen einer leichten und einer schwierigen Variante aus.
Von zwei möglichen Versuchen zählt der bessere.

Platzbedarf:

1 Hallenviertel quer mit flacher Hallenwand bei D

Material:

1 Malstab, 1 Matte, 1 Langbank, 2 gleiche Bälle nach Wahl des Schülers.



Punktwertung: (Keine Zeitbeschränkung)

1. Massgebend ist das Punktetotal aus allen Teilaufgaben.
2. Jede **leichte** Ausführungsvariante der Teile A, B, C und D gibt **3 Punkte**.
3. Jede **schwierige** Ausführungsvariante der Teile A, B, C und D gibt **5 Punkte**.
4. Für jede fehlerhafte Ausführung einer **leichten** Variante wird **1 Punkt** abgezogen.
5. Für jede fehlerhafte Ausführung einer **schwierigen** Variante werden **2 Punkte** abgezogen.
6. Als fehlerhafte Ausführung werden unregelmässige Prellrhythmen, Ballverluste, Körperberührung (Ball), von der Langbank fallen, o.ä. gewertet.
7. Punktemaximum : 20 Punkte (=> alle schwierigen Varianten ohne Fehler absolviert).

A

Parcoursbeschreibung:

Schwergewicht: Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit
Start bei Malstab; mit 2 gleichen Bällen ganz um Matte prellen (Front beibehalten) bis zur Langbank. In jeder Hand einen Ball auffangen.

leichte Variante:

vw-/sw-/rw-/sw-/vw-gehen mit gleichzeitigem Prellen beider Bälle
schwierige Variante: vw-/sw-/rw-/sw-/vw-gehen mit wechselzeitigem Prellen beider Bälle

B

Schwergewicht: Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit
Über Langbank-Schmalseite balancieren, auf jeder Handfläche je 1 Ball tragend. In Langbankmitte beide Bälle je 2 x prellen und fangen. Auf den Fussballen eine 1/2 Drehung, Bälle auf den Handflächen tragen (nicht an Körper nehmen und nicht mit Fingern greifen).

leichte Variante:

beide Bälle gleichzeitig prellen und fangen (je einen Ball auf jeder Seite).
schwierige Variante: beide Bälle wechselzeitig prellen und fangen (je einen Ball auf jeder Seite).

Teil B in andere Richtung wiederholen.

C

Schwergewicht: Gleichgewichtsfähigkeit

Über Langbank-Schmalseite weiterbalancieren, auf jeder Handfläche je 1 Ball tragend. Am Langbankende einen Ball auf der Langbank-Schmalseite ablegen und mit dem vorderen Fuss (Sohle) festhalten. Im Einbeinstand (auf dem hinteren Bein) den anderen Ball beidhändig 3 x an die Wand werfen und wieder fangen. Nach dem 1. und 2. Fangen den Ball hinter dem Rücken von der einen Hand in die andere Hand übergeben. Nach dem 3. Fangen ist der Parcours beendet.

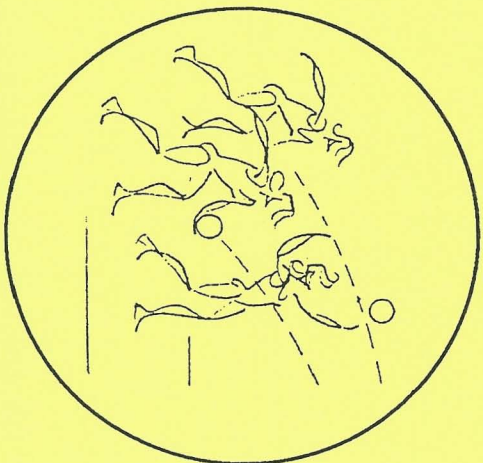
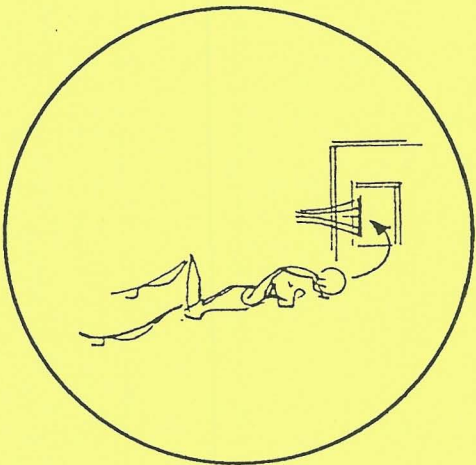
leichte Variante:

Direktpässe an die Wand.

schwierige Variante:

Bodenpässe an die Wand.

D



SPIEL: TECHNIK
Die Schülerinnen und Schüler setzen die vorgegebenen Spielelemente in 2 Parcours ihrer Wahl technisch korrekt um und erzielen innerhalb einer Zeitlimite die maximale Trefferzahl.

SPORTSPIELE - TESTPARCOURS

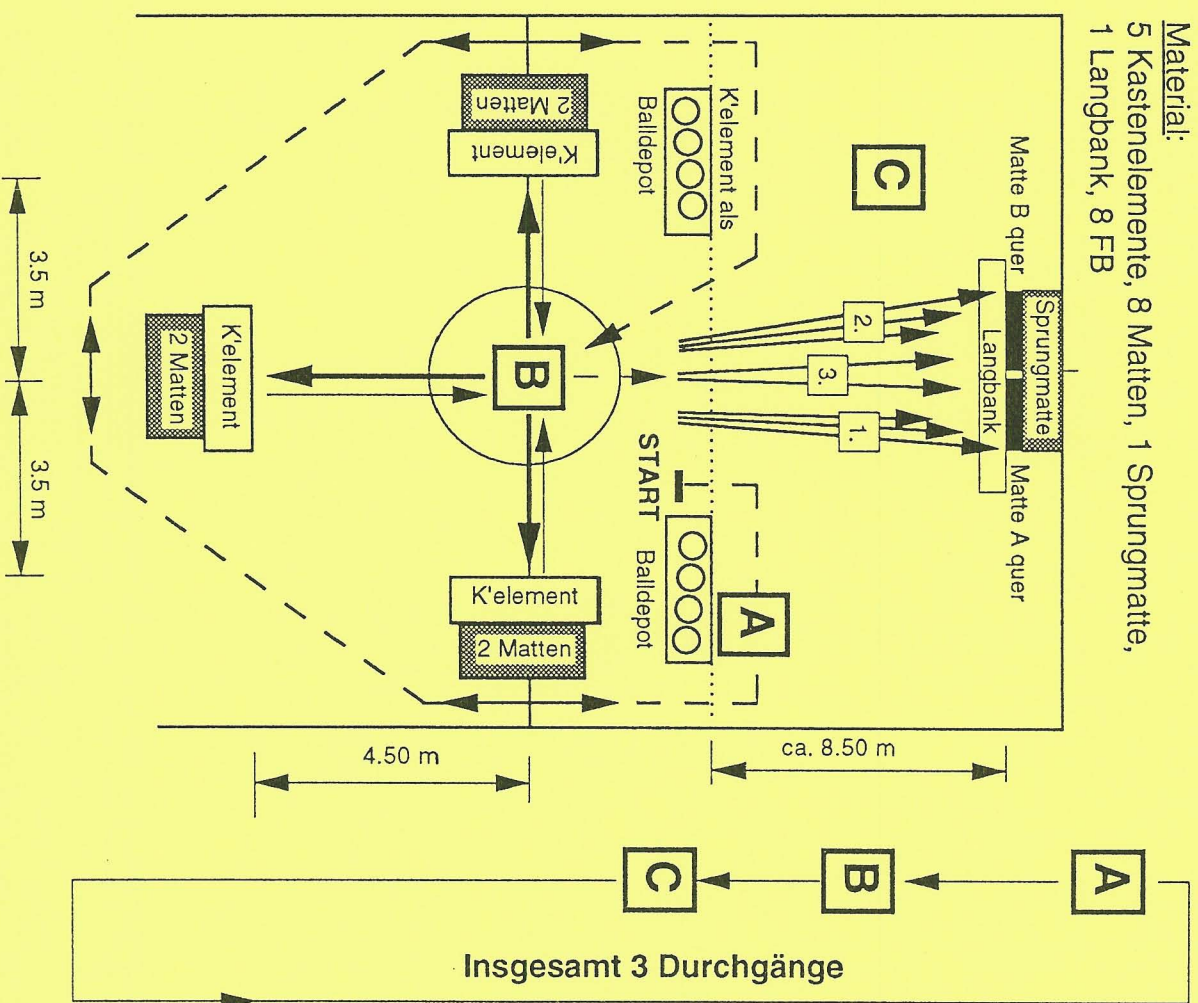
Die Schülerinnen und Schüler wählen aus den angebotenen Testparcours zwei aus:

- Basketball - Testparcours
- Fußball - Testparcours
- Handball - Testparcours
- Volleyball - Testparcours

Platzbedarf: Turnhalle

Material:

- 5 Kastenelemente, 8 Matten, 1 Sprungmatte,
- 1 Langbank, 8 FB



Parcoursbeschreibung

Ball am Fuss führen:

Ball aus Balldepot (Kastenelement) nehmen, Übungsanlage umdrribeln und Ball im Mittelkreis stoppen;
Für den Folgedurchgang Laufrichtung wechseln!
1 Punkt für korrektes Ballführen ohne Matten- oder Wandberührung
→ **max. 3 Punkte**

Passen / Stoppen:

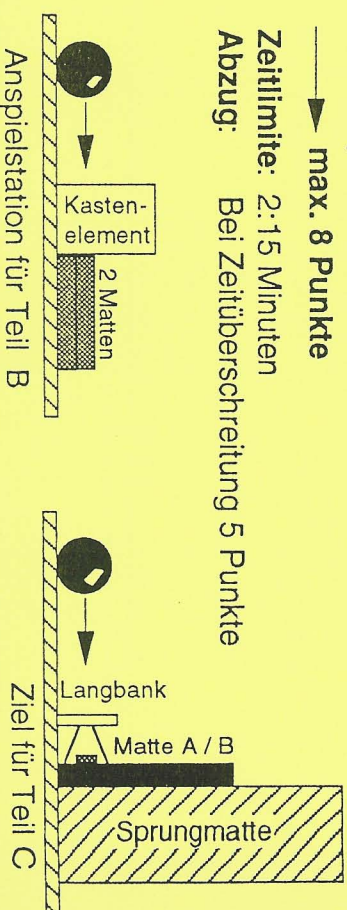
Aus Mittelkreis jedes der 3 Kastenelemente kräftig anspielen ;
Ball im Mittelkreis wieder annehmen.
1 Punkt für jedes korrekte Anspielen und Ballannahmen.
→ **max. 9 Punkte**

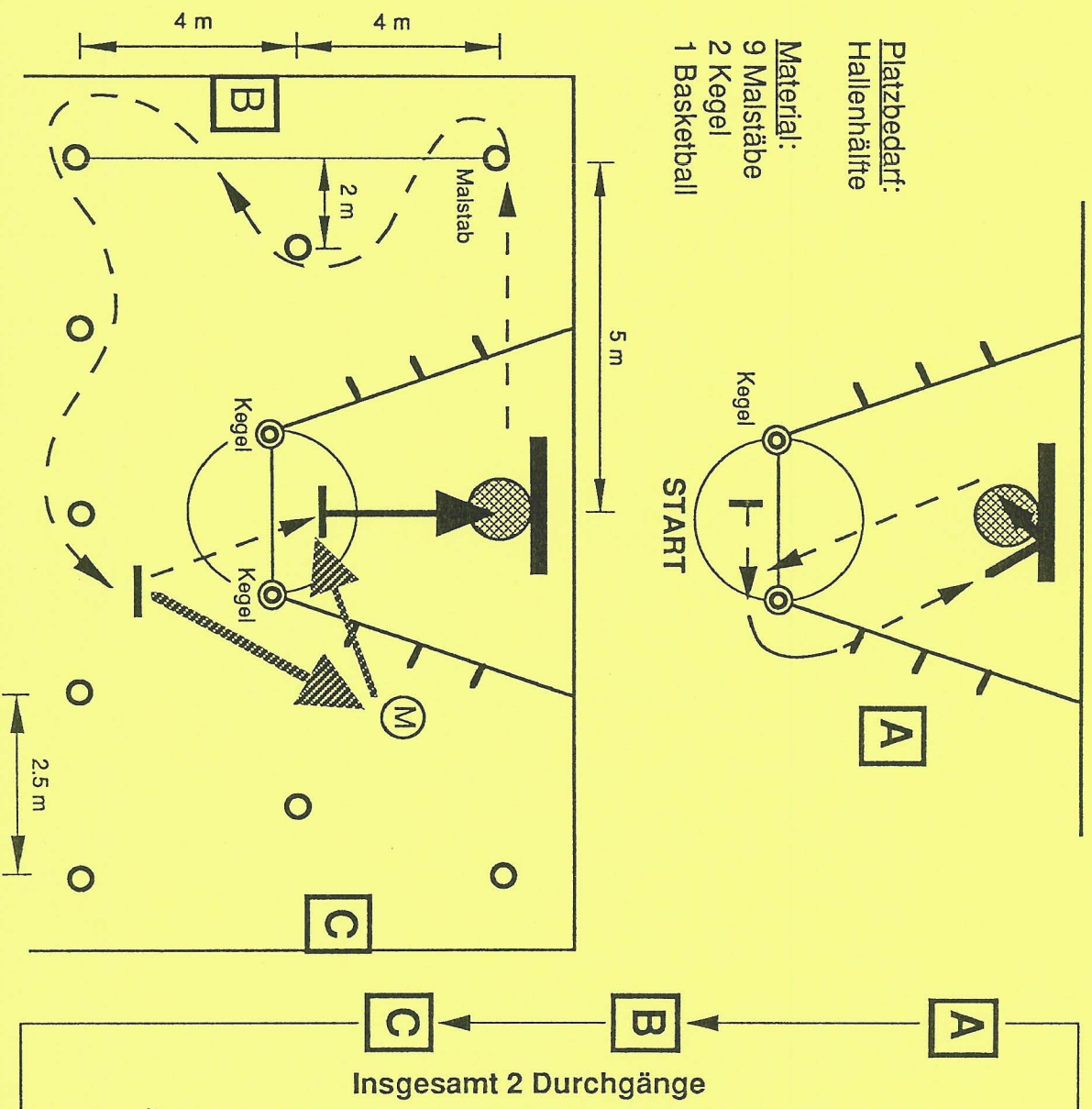
Schussabgabe:

Kurzer Anlauf und Schussabgabe vor der Volleyball 3 m-Linie;
(neue Bälle vom Helfer)
1. Durchgang: [1.]
2. Durchgang: [2.]
3 Schüsse über die Langbank auf kleine Matte A;
3 Schüsse über die Langbank auf kleine Matte B;
3. Durchgang: [3.]
2 Schüsse über die kleinen Matten auf die Sprungmatte
1 Punkt pro Treffer
→ **max. 8 Punkte**

Zeitlimite: 2:15 Minuten

Abzug: Bei Zeitüberschreitung 5 Punkte





Platzbedarf:
Hallenhälfte

Material:
9 Malstäbe
2 Kegel
1 Basketball

Parcoursbeschreibung für Rechtshänder

(Gegengleich auch für Linkshänder)

Zweitakt / Korbleger:

Start im Halbkreis, Prellen um Kegel; Zweitaktanlauf zum Korbleger von rechts; Ball übernehmen; Prellen um Kegel und Zweitakt zum Korbleger.

1 Punkt für jeden korrekten Zweitakt (max.2 Punkte), 2 Punkte für jeden Treffer (max.4 Punkte).

→ max. 12 Punkte

Dribbling / Stoppschritt / Pass:

Ball unter Korb übernehmen und Dribbling um 5 Malstäbe (mit Aussenhand) zum Stoppschritt nach dem letzten Malstab; Pass zu Mitspieler M. Total 1 Punkt für Slalom und Stoppschritt.

→ max. 2 Punkte

Ballannahme / Stoppschritt / Standwurt:

Lauf zum Trapez, Pass von Mitspieler M im Sprung annehmen und Stoppschritt im inneren Halbkreis; Standwurf auf Korb; Ball übernehmen. 1 Punkt für korrekte Ballannahme/Stoppschritt, 2 Punkte pro Treffer.

→ max. 6 Punkte

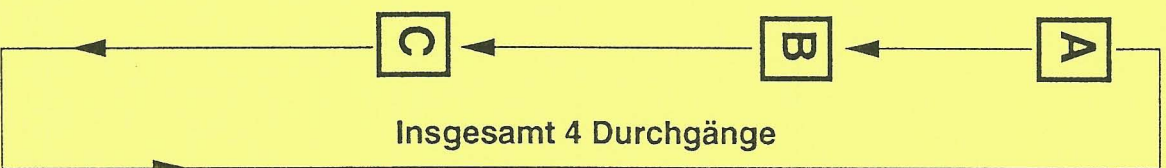
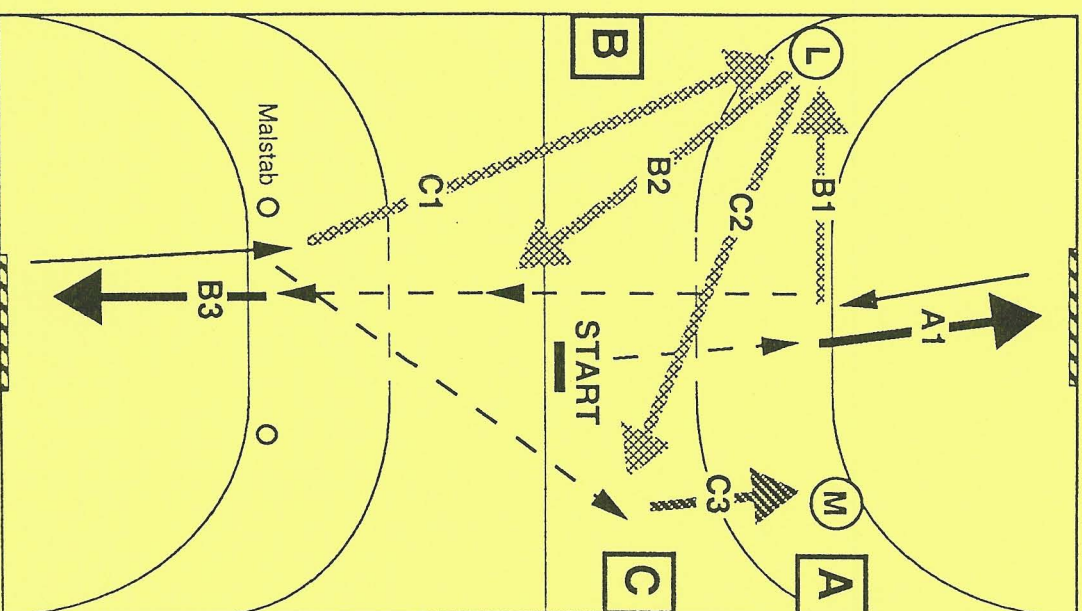
Zeitlimite: 1:00 Minute

Abzug: Bei Zeitüberschreitung 5 Punkte

Platzbedarf: Handballfeld

Material:

2 HB Goals, 2 Malstäbe, 2 Springseile, 4 HB

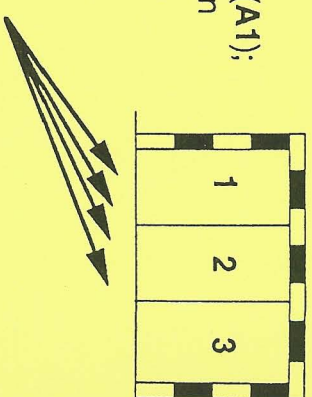


Parcoursbeschreibung

Torschuss aus Sprungwurf:

Start ab Mitte; 3 Schritt-Anlauf zum Sprungwurf (A1); Tor in 3 Zielräume aufgeteilt; Schüler kündigt den ausgewählten Zielraum vor dem Sprungwurf an. Insgesamt 4 scharfe Würfe (keine Bogenbälle). 2 Punkte pro Treffer.

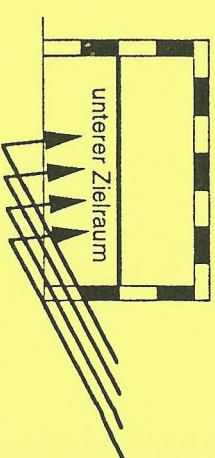
→ **max. 8 Punkte**



Ball im Laufen fangen und Torschuss (Aufsetzer):

Pass zum Lehrer L (B1); Lauf Richtung anderes Tor; Pass vom Lehrer L (B2) im Lauf fangen, dribbeln und Schuss (Aufsetzer in unteren Zielraum) auf leeres Tor (B3). 2 Punkte pro Treffer.

→ **max. 8 Punkte**



Passen:

Präziser, scharfer Pass über ca. 8 m zum Lehrer L (C1); Lauf Richtung C und Fangen des Passes (C2) vom Lehrer L. Aufsetzer-Pass (C3) zum Mitspieler M am Kreis. 1 Punkt bei zwei scharfen, präzisen Pässen.

→ **max. 4 Punkte**

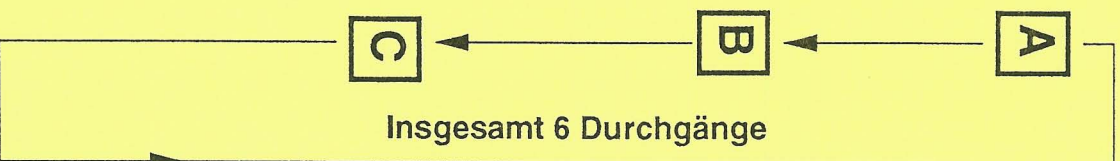
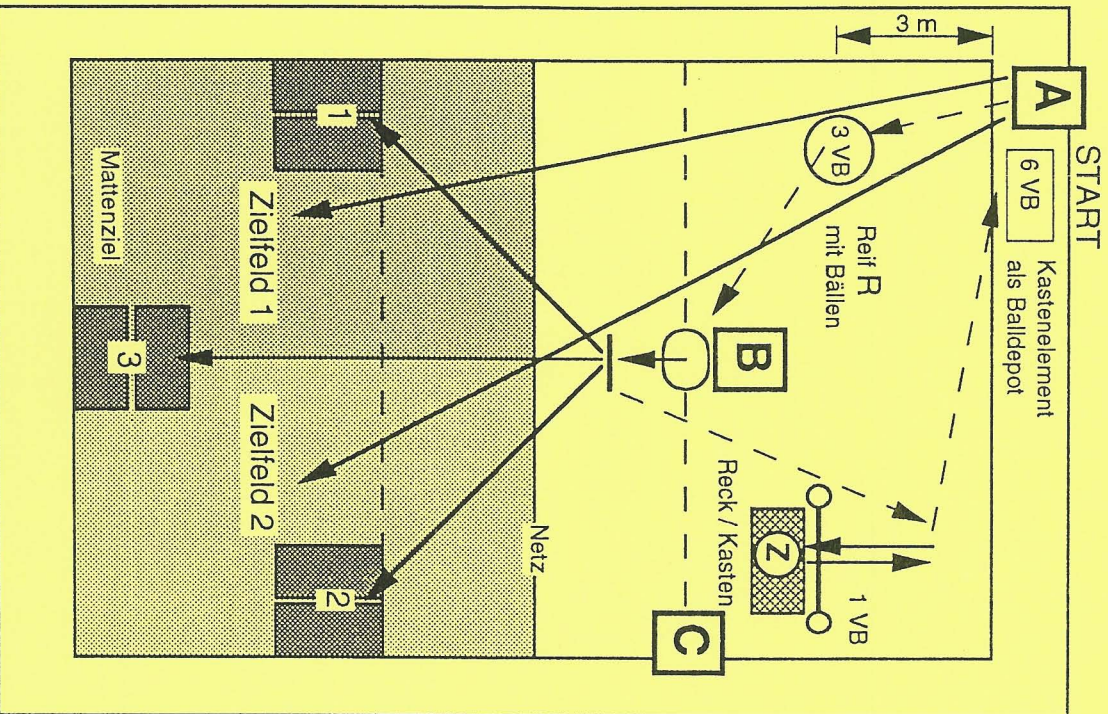
Hinweis: Neue Bälle werden bei Bedarf von Helfern zugespielt.

Zeitlimite: 1:45 Minuten (gültig für Hallengröße 12m x 24m)
Abzug: Bei Zeitüberschreitung 5 Punkte

Platzbedarf: Volleyballfeld

Material:

VB-Netz, 6 Matten, Reif, Reck, 2 Kasten, 10 VB



Parcoursbeschreibung

Zielservice:

Anschlag: sofort ins Feld laufen und Ball aus Reif R berühren, bevor Serviceball am Boden auftrifft. Insgesamt 6 Anschläge in beliebiger Technik, je 3 pro Zielfeld (1. - 3. in Zielfeld 1; 4. - 6. in Zielfeld 2).
1 Punkt pro Treffer, wenn der Ball das Zielfeld oder dessen Begrenzungslinien berührt, ohne das Netz oder die Decke zu berühren.

→ max. 6 Punkte

Präzisionspass:

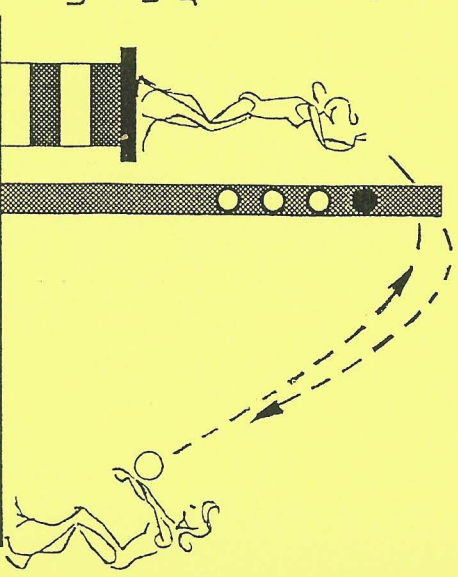
Spieler prellt Volleyball beidarmig auf den Boden, läuft unter den Ball und spielt einen Pass auf das Mattenziel. Insgesamt 6 Pässe (1. und 2. auf Matte 1, 3. und 4. auf Matte 2, 5. und 6. auf Matte 3).
Gültiger Treffer, wenn der Ball das Mattenziel oder dessen Begrenzungslinien berührt;
Mattenziele 1 und 2 geben 1 Punkt, Mattenziel 3 gibt 2 Punkte

→ max. 8 Punkte

Manschette:

Auf Zuspiel Manschette zurück über die Reckstange zum Zuspieler Z auf dem Kasten.
Insgesamt 6 Manschetten.
1 Punkt, wenn der Ball über die Stange (2.30 m) so zum Zuspieler Z zurück kommt, dass dieser den Ball fangen kann.

→ max. 6 Punkte



Zeitmitte: 3:00 Minuten

Abzug: Bei Zeitüberschreitung 5 Punkte

SPORTTEST für die Schülerinnen der Oberstufe

Name: _____

Klasse: _____

Jahrgang: _____

Startnummer: _____

Punkte

1. Grundbewegungen 1 (Leichtathletik)

Zeit:

80 m Schnelllauf oder 60 m Hindernislauf

--	--	--	--	--	--	--

cm

Hochsprung

--	--	--	--

m

Weitsprung

--	--	--	--

m

Ballwurf 200 g oder Kugelstoss 3 kg

2. Grundbewegungen 2 (Gerätturnen)

Schwierigk.

Stufenbarren oder Reck oder Schaukeln, Schwierigk.

Haltung

Schwierigk.

Bodenturnen oder Sprungfolge

Haltung

Zeit:

Konditionstest

Zeit:

2000 m Lauf oder Geländelauf oder 400 m Schwimmen

3. Kondition

4. Koordination

Abzüge

A	B	C	D		

Koordinationstest

5. Spiel (Technik der Sportspiele)

Punkte

Basketball

Abzüge

Punkte

Volleyball

Abzüge

Punkte

Fussball

Abzüge

Punkte

Handball

Abzüge

6. Gemeinschaftsaktivität

erfüllt OL Radwanderung

Tageswanderung

Spiel

JA

NEIN

Anzeichnung:

Rang:

Unterschrift des Prüfungsleiters:

Datum:

SPORTTEST für die Schüler der Oberstufe

Name: _____

Klasse: _____

Jahrgang: _____

Startnummer: _____

1. Grundbewegungen 1 (Leichtathletik)

80 m Schnelllauf oder 60 m Hindernislauf

Zeit: _____ s

_____	_____	_____
-------	-------	-------

Hochsprung

oder

Weitsprung

m

_____	_____	_____
-------	-------	-------

Ballwurf 200 g oder Kugelstoss 4 kg

m

_____	_____	_____
-------	-------	-------

2. Grundbewegungen 2 (Geräteturnen)

Barren oder Reck oder Schaukelringe

Schwierigk. _____

Haltung _____

Bodenturnen oder Sprungfolge

Schwierigk. _____

Haltung _____

3. Kondition

2000 m Lauf oder Geländelauf oder 400 m Schwimmen

Zeit: _____ s

Konditionstest

4. Koordination

Koordinationstest

A	B	C	D
_____	_____	_____	_____

Abzüge _____

5. Spiel (Technik der Sportspiele)

Basketball

Punkte _____

Abzüge _____

Volleyball

Punkte _____

Abzüge _____

Fussball

Punkte _____

Abzüge _____

Handball

Punkte _____

Abzüge _____

6. Gemeinschaftsaktivität

erfüllt OL

Radwanderung

Tageswanderung

Spiel

Rang: _____

Anzeichnung: _____

JA

NEIN

Datum: _____

Unterschrift des Prüfungsleiters: _____

Punkte

