

Eignungstest für den Schwerpunkt Sport

am

Mittwoch, dem 29.01.09

8-15 Uhr

Für den Schwerpunkt Sport wird vor den endgültigen Einwahlen in die Schwerpunkte ein Eignungstest für den sportpraktischen Bereich durchgeführt. Die Teilnahme ist verpflichtend für alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 10 und 11, die den Schwerpunkt Sport zu wählen beabsichtigen.

Anforderungen Eignungstest:

Turnen (Boden): Rolle vw, Strecksprung mit halber Drehung, Rolle rückwärts, Strecksprung mit halber Drehung, Handstand Abrollen, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)

Mannschaftsspiele: Aus den 4 Spielen Basketball, Fußball, Handball und Volleyball kann das Spiel ausgewählt werden, das am besten beherrscht wird.
Der Test erfolgt durch eine spielnahe Übung mit reduzierter Teilnehmerzahl.

Rückschlagspiel: Badminton

Kraft: Klimmzüge
Ausführung: Aus dem Hang (gestreckte Arme vor jedem Klimmzug) muss das Kinn über Stangenhöhe gezogen werden.

Ausdauer: 30-Minuten Ausdauerlauf

11.11.08

Bi