

# Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium St. Pölten

A-3103 St.Pölten, Josefstraße 84  
Tel: 02742 / 72959, Fax: 02742 / 72959-22  
e-mail: [bg.stpoelten@noeschule.at](mailto:bg.stpoelten@noeschule.at)



## Anforderungskatalog für die praktische Eignungsprüfung in das Realgymnasium mit allgemein sportlichem Schwerpunkt

### OBERSTUFE

#### BASKETBALL

##### **1. Wurf aus dem Stand:**

Wurf vom Zonenrand bzw. vom strichlierten Freiwurfbereich aus.

Der Ring muss von 6 Versuchen (2 links, 2 Mitte, 2 rechts) zumindest 3 mal von oben getroffen werden!

##### **2. Dribbelslalom mit anschließendem Korbleger:**

Dribbling jeweils mit der Außenhand (Handwechsel), Zug zum Korb – Ball aufnehmen – Zweierkontakt (Rechtshänder: rechts – links) – Korbleger (kein Trefferzwang).

#### HANDBALL

##### **1. Passen und Fangen:**

Wurf gegen die Wand (Abstand 3m). Der abprallende Ball soll (direkt) gefangen und sogleich wieder gegen die Wand geworfen werden, die Wurfbewegung hat nicht aus dem Stand, sondern aus der Schrittbewegung zu erfolgen!

##### **2. Werfen:**

Sprungwurf mit Dribbelanlauf.

Wichtig ist die richtige Koordination von Prellen des Balles, Ballaufnahme, Absprung und Wurfbewegung (Ausholbewegung hinter dem Kopf).

##### **3. Finte (Körpertäuschung):**

Einfache Körpertäuschung aus der Dribbelbewegung.

## VOLLEYBALL

### **1. Pritschen:**

Den Ball 5 Mal selbst aufpritschen können – 3 Versuche.

Einen zugepritschten Ball (über ein Band) schräg vorwärts zu einem Partner pritschen können. Ball muss über Kopf gefangen werden können – 5 Wiederholungen.

### **2. Bagger:**

Einen genau zugespielten Ball selbst aufbaggern und weiter pritschen können – mindestens 5 Wiederholungen.

Einen zugeworfenen Ball schräg vorwärts zu einem Partner baggern können. Ball muss über Kopf gefangen werden können – 5 Wiederholungen.

## GERÄTTURNEN

**Boden:** Rad, Handstand – Abrollen, Rolle rw.

**Sprung:** Hocke (Kasten quer; Höhe 1,10 m; Brettabstand 50 cm).

**Reck schulterhoch:** Hüftaufschwung – Niedersprung – Unterschwingung.

### **Mindestanforderung der Ausführung:**

Die oben genannten Elemente müssen ohne Hilfe geturnt werden. Eine Wiederholung pro Übung ist bei Misserfolgen möglich.

**ALLE OBEN ANGEFÜHRTE ÜBUNGEN WERDEN UNMITTELBAR VOR PRÜFUNGSBEGINN VON SCHÜLERN UNSERER SCHULE NOCH EINMAL VORGEZEIGT!!!**

## GRUNDLAGENTRAINING

**25 Sit-ups** ohne Pause, Hände sind vor dem Körper verschränkt

**3 mal (Burschen), 1 mal (Mädchen) Stangenklettern** ohne Pause

**15 Liegestütz** ohne Pause

**Standweitsprung**

**10 min Dauerlauf**