

Anforderungskatalog der Eignungsprüfung für das „Realgymnasium mit allgemein sportlichem Schwerpunkt“

OBERSTUFE

VOLLEYBALL

1. Pritschen:

Paarweise einen Volleyball hin und her pritschen. Gewertet werden die technische Ausführung sowie die Genauigkeit des Zuspieles.

2. Baggern:

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

Aus den folgenden zwei Sportspielen (Basketball und Handball) wird, für alle einheitlich, eines per Los gezogen. Ein Sportspiel fällt somit weg.

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!

Die Wurftechnik wird ebenfalls bewertet.

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:

Paarweise mit einem Handball passen und fangen. Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gefangen. Die Wurfbewegung hat nicht aus dem Stand, sondern aus der Schrittbewegung zu erfolgen!

2. Sprungwurf mit Dribbelanlauf

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

GERÄTTURNEN

Boden: Rad, Handstand – Abrollen, Rolle rückwärts

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 Misslingen möglich.

GRUNDLAGENTRAINING

Stangenklettern 3-mal (Burschen), 2-mal (Mädchen)

Liegestütz mit Zeitvorgabe (1 Minute – Metronom gibt den Rhythmus vor), 5 cm Erhöhung am Boden muss berührt werden (Tennisball)

Sprint 10m fliegend mit ca.15 m Anlauf

8 min Dauerlauf

100m Schwimmen (Freistil mit Startsprung) auf Zeit

Es handelt sich nicht um Knock-out Kriterien. Wird eine Übung unzureichend beherrscht, kann diese durch ausgezeichnete andere Leistungen kompensiert werden.

Ein ausreichendes Eigenkönnen in den Sportarten Schifahren oder Snowboarden werden im Sportgymnasium vorausgesetzt. Dies müssen Sie bei der Online Anmeldung bestätigen.

ALLE ANGEFÜHRTEN ÜBUNGEN WERDEN UNMITTELBAR VOR PRÜFUNGSBEGINN VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN UNSERER SCHULE NOCH EINMAL VORGEZEIGT!