

Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium St. Pölten



3103 St. Pölten, Josefstraße 84

Tel: 02742/72959, Fax: 02742/72959-22

E-Mail: bg.stpoelten@noeschule.at

Internet: www.bgstpoelten.ac.at

Direktorin: *Mag. Silvia Klimek*

E-Mail: s.klimek@bgstpoelten.ac.at

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

OBERSTUFE

Allgemeine Spielfähigkeit

„3 gegen 3“: Es spielen zwei 3er-Teams gegeneinander „Ball halten“ mit einem Basketball auf ein begrenztes Spielfeld. Beobachtet wird der Umgang mit dem Ball, das Zusammenspiel untereinander, die räumliche Übersicht und spielspezifische Anforderungen wie z.B. Lücke finden, Laufpass, Freilaufen.

Weitere geläufige Namen der Spielform: „Zehnerball“.

VOLLEYBALL

1. Pritschen:

Paarweise einen Volleyball hin und her pritschen. Gewertet wird 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 wird, für alle einheitlich, eines per Los gezogen. D.h. ein Sportspiel fällt 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 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 Misslingen möglich.

GRUNDLAGENTRAINING

Stangenklettern 3 mal (Burschen), 1 mal (Mädchen)

Liegestütz mit Zeitvorgabe (1 Minute)

Differenzsprung (Jump & Reach)

8 min Dauerlauf

100m Schwimmen (Freistil mit Startsprung) auf Zeit

(Bitte Allround Ausweis mitnehmen!)

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