



BRG Wels Wallererstraße

Aufnahmeprüfung 1. Sportklassen



Ablauf der Aufnahmeprüfung

Die Aufnahmeprüfung besteht grundsätzlich aus 2 Teilen:

1) Allg. Motor. Bewegungsaufgaben “offiziell”

(Beschreibungen dazu auf den folgenden Seiten!)

2) Konditionshindernislauf “geheim”

Bewerber müssen diesen 2 Mal durchlaufen – Zeit wird gestoppt!

STATION 1

Schnurspringen



**Links – Rechts – Beidbeinig - *ohne Zwischensprung*
Rückwärts - Überkreuzen**

STATION 2

Stangenklettern



**bis zur 2. roten Markierung hochklettern,
dann von Stange zu Stange, zum Prüfer blickend
Reihe hin u. retour, auf gleicher
Höhe schwingen, langsam herunterlassen**

STATION 3

Gleichgewicht



**Mit beiden Füßen auf der Halbkugel stehend die 5 Gegenstände einzeln aufheben
und auf dem Kasten ablegen;
Auf dem linken Fuß stehend die Gegenstände wieder einzeln auf den Boden legen;
Auf dem rechten Fuß stehend wieder hinauflegen.**

STATION 4

Werfen/Fangen



Handball aus verschiedenen Distanzen gegen Wand werfen und wieder fangen
2m / 3m / 4m Abstand zur Wand - Mädchen
3m / 4m / 5m Abstand zur Wand - Burschen
(3 Würfe pro Abstand)



STATION 5

Reckturnen



Felgaufschwung – Umschwung vl. rw. – Unterschwung

STATION 6

Bodenturnen

**Sprung mit Rolle vorwärts - Kopfstütz – abrollen –
1/2 Drehung – Rolle rückwärts (- Handstütz)**



STATION 7

Basketball

**Basketball durch Parcours dribbeln –
auf Kreisel steigen 5x li. und re. dribbeln –
Lehrer zupassen**





STATION 8

Reifen

- | | | |
|----------------|----------------|--------------------|
| 1. Teil | blau – | linker Fuß |
| | rot – | rechter Fuß |
| | braun – | beide Füße |

hin – retour

Holzstab

- | | | |
|----------------|----------------|--------------------|
| 2. Teil | rot – | linker Fuß |
| | blau – | rechter Fuß |
| | braun – | beide Füße |





STATION 9

Jump & Reach

Standhochsprung
3 Versuche



Evaluierung

- **Pro Station werden je nach Erfüllungsgrad der Aufgabenstellung Punkte vergeben. (1-4 Punkte: je weniger umso besser)**
- **Beim Hindernisparcours gibt es je nach erreichter Zeit ebenfalls Punkte zu erreichen. (1-4 Punkte: je weniger umso besser)**
- **Die Punkte in Summe addiert ergeben eine Gesamtreihung der Bewerber(innen)! (Leistung Hindernisparcours wird mit Faktor 3 multipliziert!)**