



SPORTKLASSE

REALGYMNASIUM MIT EINEM SCHULAUTONOMEN
AUFBAUMODELL FÜR JUGENDLICHE
LEISTUNGSTRÄGERINNEN IM
NACHWUCHSSPORT (SEKI)

Sehr geehrte Eltern, liebe sportliche Kinder!

Im kommenden Schuljahr wird am BRG Spittal wieder eine Sportklasse eingerichtet werden.



UNSER ZIEL IST ES:

- den jungen SportlerInnen die Möglichkeit zu geben, ihre schulische Ausbildung mit der Ausübung von Leistungssport zu verbinden.
- eine optimale Förderung für die Entwicklung zum Leistungssport in der Altersstufe 10-14 Jahre zu ermöglichen.
- den jungen SportlerInnen ebenso eine optimale Unterstützung in schulischer Hinsicht zu ermöglichen.



WIR SUCHEN:

- SchülerInnen mit großer Einsatzbereitschaft in sportlichen wie schulischen Belangen
- SchülerInnen, die interessiert sind und schnell aufnehmen können
- SchülerInnen, die ein Vorbild sein wollen



AUFNAHMEKRITERIEN:

- Allgemeiner motorischer Test
 - Gesetzliche Aufnahmebedingungen / Schulische Qualifikation (Zeugnis, Gespräch, Prognoseverfahren)
 - Ärztliche Untersuchung zur Sporttauglichkeit (Schuljahresbeginn)
-

AUFNAHMEPRÜFUNG SPORT

Mittwoch, 9.03.2022
in Gruppen
ab 12:00 Uhr praktische Prüfung
ab ca. 16:00 Aufnahmegespräche
BRG Spittal/Drau

Eine vorherige Schulanmeldung (11. Feber – 4. März) am BRG Spittal ist unbedingt erforderlich!



ERHEBUNGSBOGEN SPORTKLASSE

Familiennamen:	
Vorname:	
Geschlecht:	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

SPORTLICHE ANGABEN

Sportart:	
Verein:	
Trainer / Ansprechpartner: (Telefonnummer)	NAME: _____ TEL: _____
Trainingsstätte(n):	
Trainingseinheiten pro Woche:	
Sportliche Erfolge:	
Welche sportlichen Ziele hast du?	

TDS - Reifensprint (10m) - adaptiert

Zielsetzung: Die 10m Reifensprintstrecke möglichst schnell durchlaufen. Das Kind muss in jeden Reifen steigen.

Ausführung: Der Testleiter aktiviert die Lichtschranken. Die Testleitung informiert das Kind über die Testbereitschaft.

Ergebnisse: Bei jedem Lauf wird die Laufzeit in Sekunden (bspw. 4.25) gemessen.

Bemerkungen: Maximal drei Läufe. Das beste Ergebnis kommt in die Endauswertung. Ein Auslassen eines Feldes zählt nicht als Wertungslauf.

Beim folgenden Test wird deine Schnelligkeit beim Überwinden von einfachen, normierten Hindernissen mit Rhythmusvorgabe überprüft. Die Vorgabe ist, dass du die Messtrecke zwischen den zwei Lichtschranken (Entfernung 10 m) möglichst schnell und unter Bewältigung der eingebauten Hindernisse (2 Gitter mit jeweils 10 Reifen) durchläufst. Jeder Reifen muss dabei von einem Fuß durchquert werden (und der Boden darunter berührt werden).

Bei diesem Test sind folgende Vorgaben zu beachten:

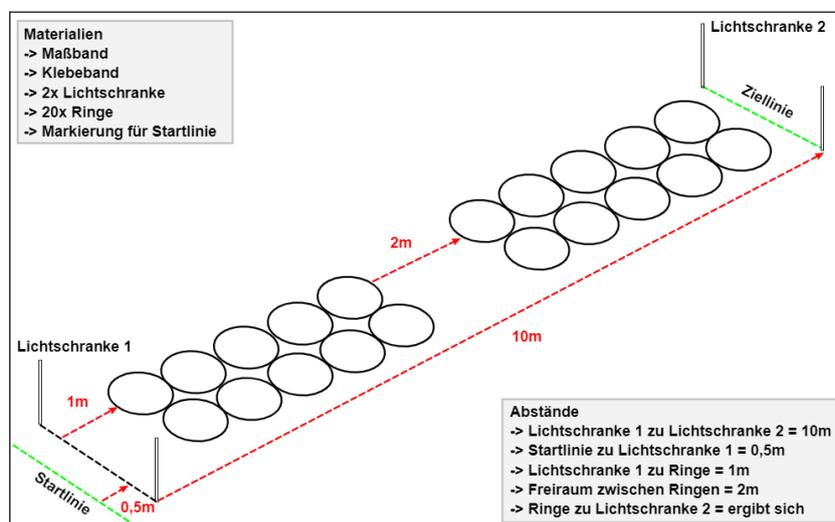
Das Einlaufen in die Messtrecke sollte "fliegend", d.h. nach einer bereits absolvierten Beschleunigungsstrecke mit einer optimalen Laufgeschwindigkeit erfolgen.

Durch die koordinative Aufgabenstellung (Bewältigung von Hindernissen mit hoher Laufgeschwindigkeit unter Einhaltung bestimmter Laufrhythmen) sollte die Beschleunigungsstrecke nicht zu lange gewählt werden.

Die Ablaufposition kann frei gewählt werden, darf aber höchstens 10 m von den ersten Lichtschranken entfernt sein.

Ein Beschleunigungsweg von 3 bis 6 Metern hat sich als leistungsfreundlich herausgestellt. Die Reifen dürfen nicht berührt werden. Werden die Reifen verschoben oder zerstört, darf eine erzielte Laufzeit nicht gewertet werden.

Wird der vorgegebene Rhythmus (linker Fuß jeweils in linkem Reifen, rechter Fuß in rechtem Reifen) nicht durchgängig eingehalten, darf die Zeit ebenfalls nicht gewertet werden.



Hürden Bumeranglauf

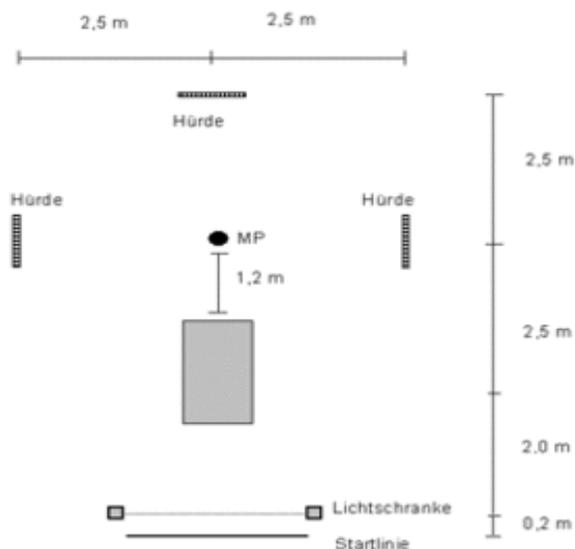
Der Hürden Bumeranglauf dient zur Überprüfung der Gewandtheit (Schnelligkeit, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination).

Das Kind startet in Schrittstellung 20cm hinter der Lichtschranke, die auf Kniehöhe eingerichtet ist. Der Parcours (siehe Abbildung) ist im oder gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen.

Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange (MP), Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird die Mittelstange wieder umlaufen und die Lichtschranke durchlaufen.

Jedes Kind hat einen Vorversuch und zwei Hauptversuche. Der beste Versuch wird gewertet.

Bei Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange ist der Versuch ungültig zu werten.



Körpergröße	Hürdenhöhe
136-140cm	56cm
141-145cm	58cm
146-150cm	60cm
151-155cm	62cm
156-160cm	64cm
161-165cm	66cm
166-170cm	68cm
171-175cm	70cm
176-180cm	72cm
181-185cm	74cm
186-190cm	76cm
191-195cm	78cm
196-200cm	80cm

Stangenklettern

Je ein Versuch aus dem Stand. Geräte: Stangen, 2 blaue Matten

10m fliegend

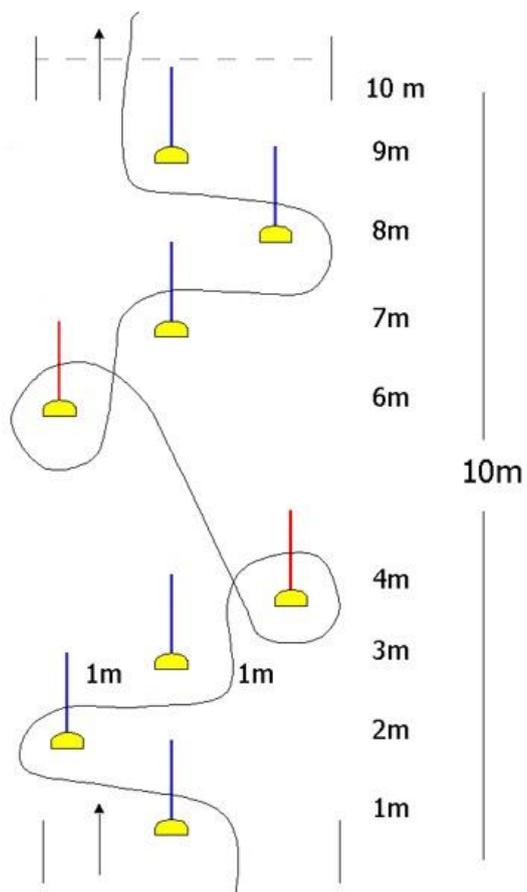
Beim folgenden Test wird deine Laufschnelligkeit überprüft. Die Vorgabe ist, dass du die Messtrecke zwischen den zwei Lichtschranken (Entfernung 10 m) möglichst schnell durchläufst.

10 m vor dem ersten Lichtschranken erfolgt der Start. Dabei musst du die ersten 10m schon voll beschleunigen, um deine höchste Geschwindigkeit in den 10 gemessenen Metern zu erreichen.

Testanweisung: 2 Versuche, Kinder dazu anhalten bis zum zweiten Lichtschranken durchzulaufen. Dazu für Kinder am besten ein Hütchen 3m hinter dem Ziel aufstellen mit der Anweisung bis zu diesem zu sprinten.

Handprell-Ballslalom

Handprell-Ballslalom – Lichtschranken oder Stoppuhr; 2 Versuche, Start mit Ball (Handball) in beiden Händen 1m hinter dem Lichtschranken, der Ball muss mit einer Hand (kann auch gewechselt werden) geprellt werden.



Shuttle-Run/Pendellauf– Ausdauer, Willensstärke

Aufbau: Hütchen o. ä. zur besseren Sichtbarkeit an den 20m Linien (Breite Handballfeld) und den davorliegenden 2m Toleranzlinien anbringen. Diese dienen gleichzeitig zur Abgrenzung einer Laufbahn. Gerät mit Audio File an Lautsprecher anschließen und Bögen mit Schreibutensilien zur Datenerfassung bereithalten.

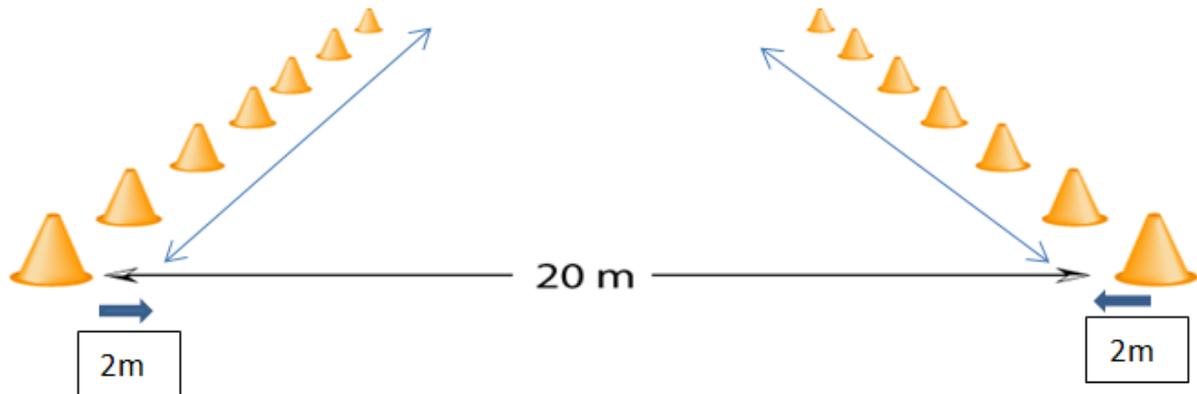


Abb.: Aufbau Shuttle-Run

Ausführung/ Instruktion: Die Kinder starten auf einer Seite der 20m Begrenzung und haben im Rhythmus des Signaltons die gegenüberliegende Seite zu erreichen. Mit einem Fuß die Linie berühren bzw. übertreten und nach schnellstmöglicher Wende wieder zurücklaufen. Die Laufrichtung ist immer vorwärtsgerichtet. Wird der Umkehrpunkt vor dem Signalton erreicht, darf der Lauf erst nach dem akustischen Signal fortgesetzt werden. Ist das Kind beim Signalton noch nicht an der 20m Linie angekommen, muss er/sie bis zu dieser weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Das Tempo muss dann so erhöht werden, damit die nächste 20m Linie wieder pünktlich erreicht wird. Das Signal ertönt zu Beginn in einem Abstand, der einer Laufgeschwindigkeit von 8,5 Km/h entspricht und wird im Minutentakt um 0,5 Km/h schneller.

Anmerkung: Auf einem Sporthallenboden durchführen. Verwendung von Hallenschuhen.

Aufzeichnung: Gemessen werden die Stufen und die Längen innerhalb der jeweiligen Stufe. Möglichkeit der Umrechnung in Meter.

Material: Hütchen, Linien Handballfeld oder Markierungslinien, Handy oder Laptop mit Audio File, Lautsprecher, vorab mit Namen versehene Aufzeichnungsbögen.

Messparameter: Strecke nach Längen je Stufe.

Anzahl der Versuche ersuche: Ein Versuch.

Abbruchkriterium:

Ist das Kind 3 mal hintereinander beim akustischen Signal nicht innerhalb der Toleranzzone (2m), ist der Lauf beendet. Es muss immer die 20m-Linie überlaufen werden. Der Test ist ebenfalls beendet, wenn das Kind aufgibt.

Turnelemente

Rolle vw	Flüssige, dynam. Rollbewegung, geschlossene Beine, Aufstehen ohne Handabdruck
Rolle rw	Flüssige, dynam. Rollbewegung, geschlossene Beine, Landung auf den Füßen
Rad re	Wird über den Handstand geturnt, gestreckte Arme und Beine (Spreizwinkel)
Rad li	Wird über den Handstand geturnt, gestreckte Arme und Beine (Spreizwinkel)
Handstand	An der Wand gerade, Handabstand zur Wand 10 cm 0.5 3 sek,
Handstand gestreckt abrollen	

Punkteverteilung (exemplarisch)

10 m Sprint fliegend

Bis 1,66	3 Pkte
1,67 – 1,76	2 Pkte
1,77 – 1,81	1 Pkt
über 1,81	0 Pkte

Hürden-Bumerang-Lauf

Bis 14,9	3 Pkte
14,91 – 16,1	2 Pkte
16,11 – 18,5	1 Pkt
über 18,5	0 Pkte

Gittersprint

Bis 3,97	3 Pkte
3,98 – 4,24	2 Pkte
4,25 – 4,43	1 Pkt
über 4,43	0 Pkte

Stangenklettern

ab 4,5 m	3 Pkte
ab 4 m	2 Pkte
ab 3 m	1 Pkt
Unter 3 m	0 Pkt