

Informationsblatt Sport-Schwerpunktklasse - Sport-Eignungstest

Die Neue Mittelschule Ternitz wird in jeder Schulstufe mit einer Klasse als Sportschwerpunktschule geführt.

Die Sportschwerpunktklasse bietet eine vielseitige, breitgefächerte sportliche Ausbildung in den Sportarten Boden- und Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Sportspielen und diversen Trendsportarten. Die vielfältige Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeit und der technischen Fertigkeit steht im Mittelpunkt.

Schulveranstaltungen in der Sportschwerpunktklasse:

Sommersportwochen: 1. + 2. Klasse

Wintersportwoche: 2. + 3. Klasse

Schulsportwettkämpfe in diversen Disziplinen

Eintägige Schulveranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt (Frauenlauf, Leichtathletik-Meetings, Ternitzer Stadtlauf)

Vor dem Einstieg in diese Schulform muss ein sportlicher Eignungstest positiv absolviert werden.



Die Aufgabenstellungen der Eignungsprüfung für die Aufnahme in die NMS mit sportlichen Schwerpunkt 2019 sind:

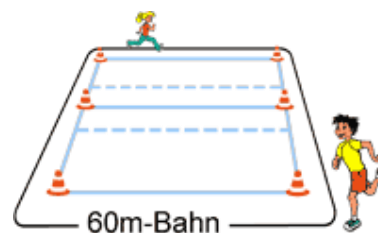
1. 50 m Schwimmen

Du sollst 50 m möglichst schnell schwimmen. Du darfst aus dem Wasser starten (vom Beckenrand) oder einen Startsprung machen. Du darfst Brustschwimmen oder kraulen und die Schwimmlage während des Schwimmens, wenn nötig auch ändern. Du darfst aber nicht Rückenschwimmen. Du hast einen Versuch. Ungültig ist: Anhalten an der Leine oder am seitlichen Beckenrand, Pausen beim Wenden (25 m Becken). Wenn du schon einen Kopfsprung kannst, darfst du diesen auch vorzeigen.

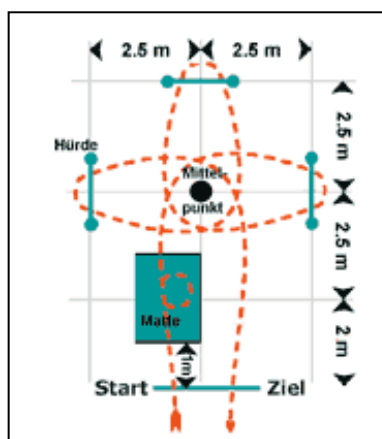
2. 8-min-Lauf (Ausdauer)

Du sollst innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden um ein Volleyballfeld laufen (siehe Abb.).

Tipp: Beginne nicht zu schnell, laufe ein gleichmäßiges Tempo!



3. Bumerang Lauf (Bewegungskoordination)



Du startest in Schrittstellung an der Startlinie. Der Hindernislauf (siehe Abb.) soll möglichst rasch durchlaufen werden.

Hürdenhöhe: fix 58 cm (Unterkante Hürde)

4. 20 m Sprint (Schnelligkeit)



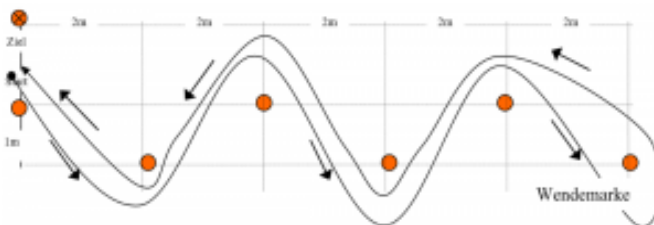
Du sollst eine Strecke von 20 m möglichst schnell durchlaufen.

5. Stangenklettern (Armkraft)



Du hast die Aufgabe, innerhalb von 40 Sekunden die Turnstangen so oft wie möglich hinauf- und hinunterzuklettern, ohne dazwischen den Boden zu berühren.

6. Tipp-Slalom (Ballgefühl)



Du sollst möglichst schnell mit einem Basketball (Gr. 5) um die sechs Stangen hin und wieder zurück dribbeln. Das Dribbling soll einarmig erfolgen; ein Handwechsel ist erlaubt, aber nicht vorgeschrieben.

Genauere Beschreibungen über die Ausführung finden Sie auch im Internet unter www.klugundfit.at