

Fitnesscheck

Für die Aufnahme in die Sportklasse ist neben den allgemeinen Aufnahmebedingungen für das Gymnasium die Absolvierung eines Fitnesschecks notwendig.

Dieser setzt sich aus einem allgemeinen sportmotorischen und – bei Bedarf - einem sportartspezifischen Teil (Fußball oder Volleyball) zusammen.

Allgemeiner sportmotorischer Teil:

1. 8-min-Lauf

In 8 Minuten ist eine möglichst lange Strecke in der Sporthalle zurückzulegen.

2. 20-m-Sprint

Mit fliegendem Start ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen. Die Zeitmessung erfolgt dabei durch Lichtschranken.

3. Standweitsprung

Mit beidbeinigem Absprung soll von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit gesprungen werden. Die Landung erfolgt beidbeinig. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstgelegenen Landeabdruck.

4. Wanderklettern

Aufgabe ist es, an der ersten Stange ein (beliebiges) Stück hinaufzuklettern und sich anschließend möglichst oft von Stange zu Stange weiterzuhangeln, ohne dabei den Boden zu berühren.

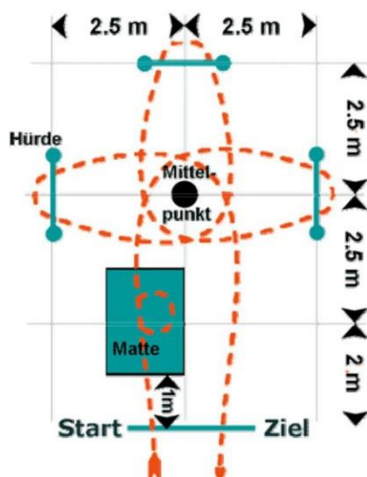
5. Handstand-Aufschwingen

Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand.

6. Aufhocken, Strecksprung, Rolle

Aufgabe ist es, nach kurzem Anlauf mit Hilfe des Reutherbretts auf einen Kasten aufzuhocken, danach mit einem Strecksprung auf die Matte hinunterzuspringen und die Übung mit einer Rolle vorwärts in den Stand zu beenden.

7. Bumerang-Lauf



Ausgangsposition: Schrittstellung an der Startlinie.

Der Parcours (vgl. Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen.

Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, dann Umlaufen der Mittelstange, Überspringen und Durchkriechen einer Hürde. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

8. **Dribbelslalom**

Ein Basketball muss möglichst schnell im Slalom durch Stangen gedribbelt werden. Dazwischen muss nach einem Wurf gegen die Wand der Ball direkt gefangen werden.

9. **Parteiball**

Ein Handball soll durch Passen und Fangen im Team gehalten werden. Es spielen zwei 3er-Teams gegeneinander. Beobachtungspunkte sind die Bewegung mit und ohne Ball und das Spielverständnis.

Alle angeführten Übungen werden unmittelbar vor Prüfungsbeginn von Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums vorgezeigt!

Sportartspezifischer Teil:

Fußball:

- Ballführen - Zielpass
- Schusstechnik
- Kleinfeldspiel 3 gegen 3

Volleyball:

- Grundtechniken des Volleyballspiels (oberes und unteres Zuspiel, Service, Angriff)
- Kleinfeldspiel 2 gegen 2 (Feldgröße 7 x 14m)