

# Sportliche Eignungsprüfung

SMS Satteins (ab 2020)

---

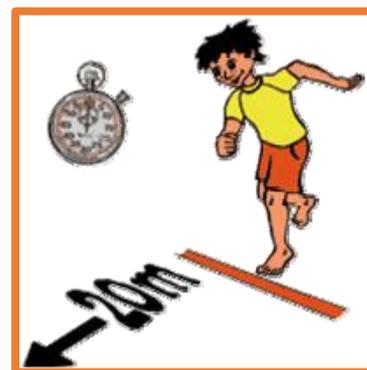
## 20m Sprint

### Testbeschreibung:

Aus der **Hochstartstellung** ist eine 20m lange Strecke **barfuß** möglichst schnell zu durchlaufen. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird.

### Versuche:

Jede Testperson hat **2 Versuche**, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet.

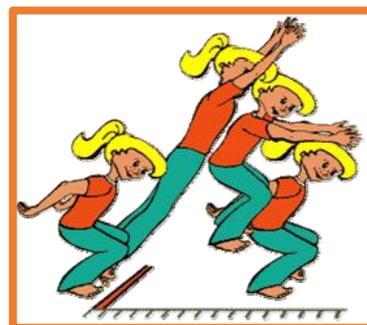


## Standweitsprung

### Testbeschreibung:

Mit **beidbeinigem Absprung** versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen.

Die **Landung** erfolgt **beidbeinig** auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand **zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck** (Fersen oder Finger) in Zentimeter.



### Versuche:

Jede Testperson hat **3 Versuche**. Der bessere Versuch wird gewertet.

# Einbeiniger Schwebestand

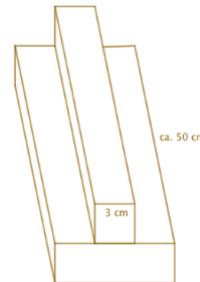
## Testbeschreibung:

Mit **einem Fuß** auf Balancierschiene - **Spielbein** wird auf Zeichen des Testleiters vom Boden **abgehoben**. **Spielbein** darf **weder** den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein **berühren**.

Wertung: je Bein maximal 25 Sekunden  
(Zeiten werden addiert)

## Versuche:

Jede Testperson hat **2 Versuche je Bein**.  
Der bessere Versuch wird gewertet.



# Hürden-Bumerang Lauf

## Testbeschreibung:

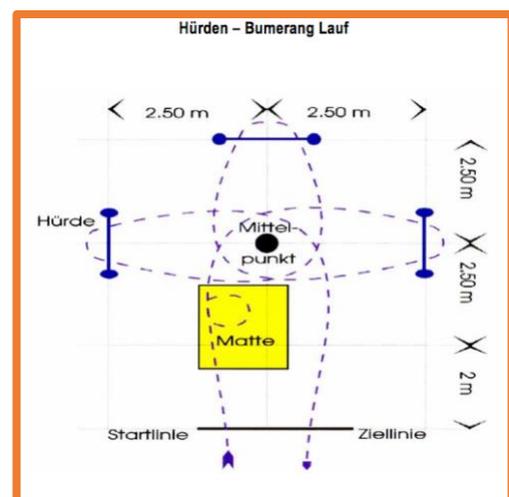
**Start** in **Schrittstellung** an der Startlinie.  
Der Parcours ist **gegen den Uhrzeigersinn** so rasch wie möglich zu durchlaufen.  
Der Rundlauf **beginnt** mit einer **Rolle vorwärts** auf der **Matte**. Umlaufen der **Mittelstange** (mit der rechten Schulter), **Sprung** über eine **Hürde** und unmittelbares **Durchkriechen/Durchrutschen** derselben. Nun geht es wieder um die **Mittelstange** und zur **nächsten Hürde**. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die **Ziellinie** durchlaufen.

Fixe Hürdenhöhe: **60cm** (Unterkante)

Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los“

## Versuche:

Jede Testperson hat **2 Wertungsversuche**, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen. Der bessere Versuch wird gewertet.



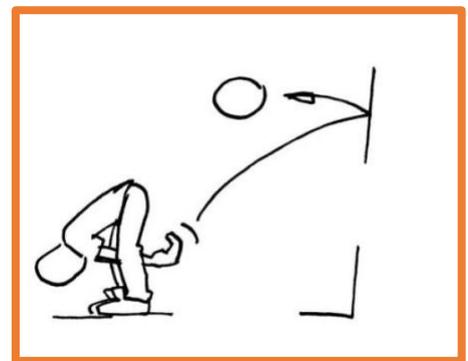
# Ball werfen und fangen

## Testbeschreibung:

Die Testperson steht in **Schrittstellung** auf einer Matte gegenüber einer Wand, **wirft** einen **Handball/Völkerball** innerhalb von **30 Sekunden einarmig** über eine gespannte Schnur (1m über dem Boden) gegen die **Wand** und versucht diesen wieder **ohne Bodenkontakt zu fangen**. Die Testperson dreht sich nun um und wirft den gefangenen Ball durch die Beine, unter der Schnur, an die Wand. Bei diesem Wurf muss der Ball die Wand (ohne Bodenkontakt) nur berühren. Dann wieder von vorne beginnen usw. bis zum Ablauf der Zeit. Der Abstand zur Wand wird durch eine Turnmatte (ca. 2m Länge) begrenzt.



Abstand zur Wand: **2m** (Längsseite einer Turnmatte)  
Startkommando: „Auf die Plätze – fertig - los“



Wertung: Gezählt wird jeder gefangene Ball, der einarmig von oben geworfen wird und jeder Ball durch die Beine, der unter der Schnur durchgeht und direkt über die Schnur zurückspringt (Dieser Ball muss nicht gefangen werden!).

Versuche: Jede Testperson hat **1 Versuch**.

# Ball prellen

## Testbeschreibung:

Die Testperson führt den Ball mittels Prellen um einen aufgebauten Slalomparkour.

Wertung: Absolvierung des Parkours auf Zeit

Versuche: Jede Testperson hat **1 Versuch**.



# Vor- und Rückwärtslauf

## Testbeschreibung:

Die Laufstrecke entspricht einer Länge von 20m. Die Testperson läuft vorwärts bis über die Markierung, dann umgehend rückwärts bis über die Startlinie. Dies wird fortgeführt bis zum Ablauf der 5 min.

Startkommando: „Auf die Plätze – Pfiff“

Wertung: Nur ganze absolvierte Längen (à 20m) kommen in die Wertung.

Versuche: Jede Testperson hat 1 Versuch.



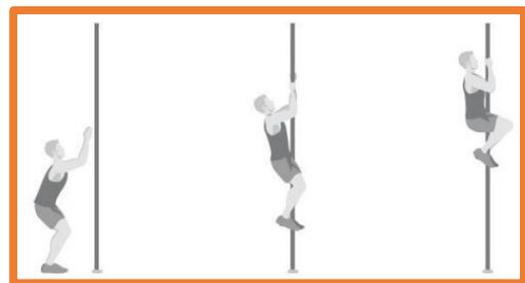
# Stangenklettern

## Testbeschreibung:

Eine 5m hohe Kletterstange soll 2x **hinauf- und hinuntergeklettert** werden. Es darf nach dem ersten Mal der Boden **kurz** berührt werden (1–2 sec) um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn die **volle** Stangenhöhe erklettert wurde. Eine Pause ist nicht erlaubt.

Die **Markierungen** müssen mit **einer Hand** berührt werden.

Markierungshöhen: 1. Markierung:  $\frac{1}{4}$  - Höhe  
2. Markierung: Stangenmitte, 3. Markierung:  $\frac{3}{4}$  - Höhe, 4. Markierung: volle Höhe



Wertung: Gezählt wird jede erreichte

Markierung beim Hinaufklettern. (1. Markierung hinauf → 1 Punkt, 2. Markierung hinauf → 1 Punkt, 3. Markierung hinauf → 1 Punkt, usw. Gesamt max.: 8 Punkte)

Versuche: Jede Testperson hat 1 Versuch.

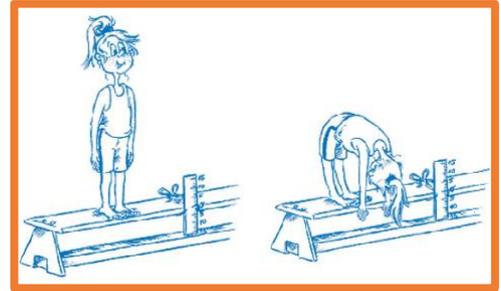
# Rumpfbeugen

## Testbeschreibung:

Die Testperson steht auf einem Kastendeckel und beugt sich nach vorne. Die Knie sind durchgestreckt. Halten der Rumpfbeugung von mind. 3 sec.

Wertung: Messung des Abstands (+/- in cm) der Fingerspitzen zur Fußsohle.

Versuche: Jede Testperson hat **2 Versuche**.



# Sit-ups

## Testbeschreibung:

Ausgangsstellung: Rückenlage, beide Beine aufgestellt.

Bewegung: Langsames Aufrollen des Oberkörpers, in der Hüfte mindestens 45 – 60° Beugung.

Variationen: Arme hinter dem Nacken; neben den Ohren; vor der Brust verschränkt;

Die Fußsohlen dürfen den Boden nicht verlassen.



## Wertung:

Es zählt nicht die Anzahl der Sit-ups, sondern die „langsame“ und exakte Ausführung.

## Versuche:

max. 10 Versuche