



Sportlicher Eignungstest für das Sport-RG Oberstufe

Hindernislauf	(TDS-Steepechase)
Turnen und Akrobatik	
Trampolin	Strecksprung, 360° Drehung, Grätschwinkelsprung, Sprungrolle, Salto vw. (wenn kontrolliert möglich)
Boden	Sprungrolle, Rolle rw. zum Handstand, Handstandabrollen, Kopfstand, Rad, Radwende
Reck	Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung aus dem Stütz
Rhythmusfähigkeit	Erlernen einer kurzen Schrittkombination
Rumpfkraft/Beweglichkeit	
Stangenklettern	5m auf Zeit
Ballspiele	
Volleyball	Oberes/Unteres Zuspiel, Service auf Ziel, fortlaufender Angriffsschlag (alle Übungen an/gegen die Wand)
Basketball (nur weibl.)	Slalomdribbling auf Zeit, Korbleger links u. rechts
Fußball (nur männl.)	Schuss-Fangübungen, Slalomdribbling, Kurzpassspiel, Hohes Zuspiel und Annahme
Schwimmen	100m Freistil auf Zeit Kopfsprung aus dem Angehen Formüberprüfung Gleich- u. Wechselschlagtechnik
Cooper-Test	
Schnelligkeit	20m Sprint