



## **Sportlicher Eignungstest** für das Sport-RG Oberstufe

<b>Hindernislauf</b>	(TDS-Steepechase)
<b>Turnen und Akrobatik</b>	
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
<b>Rhythmusfähigkeit</b>	Erlernen einer kurzen Schrittkombination
<b>Rumpfkraft/Beweglichkeit</b>	
<b>Stangenklettern</b>	5m auf Zeit
<b>Ballspiele</b>	
Volleyball	Oberes/Unteres Zuspiel, Service auf Ziel, fortlaufender Angriffsschlag (alle Übungen an/gegen die Wand)
Basketball	Slalomdribbling auf Zeit, Korbleger links u. rechts
<b>Schwimmen</b>	100m Freistil auf Zeit Kopfsprung aus dem Angehen Formüberprüfung Gleich- u. Wechselschlagtechnik
<b>Cooper-Test</b>	
<b>Schnelligkeit</b>	20m Sprint