

# Sportmotorischer Aufnahmetest Klasse 5

- **20m – Sprint**

Aus dem Stand Sprint durch Lichtschranken ohne Startkommando

- **Dreier – Hopp**

Drei beidbeinige Sprünge hintereinander ohne Pause zwischen den Sprüngen

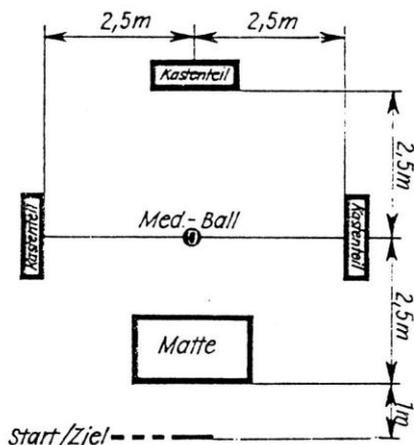
- **Liegestützvariation**

- **Rumpfbeuge**

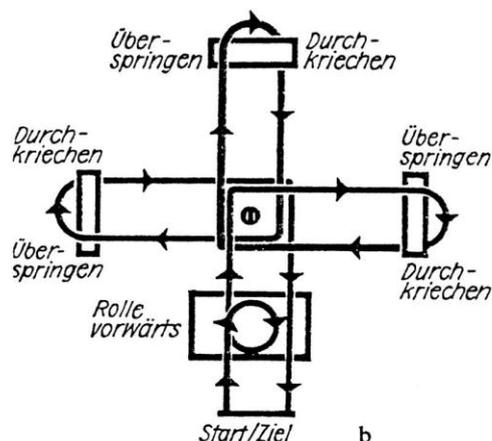


Stand auf einer Bank, den Oberkörper nach vorne mit gestreckten und geschlossenen Beinen absenken.

- **Kastenbumerangtest**



a



b

Gewandtheitslauf als Kasten-Bumeranglauf: a – Geräteaufbau; b – Streckenverlauf

Beschreibung: Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte – mit  $\frac{1}{4}$ -Kreis um den Medizinball laufen – Kastenteil 1 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 2 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 3 – Umlaufen des Balles – Ziellinie. Der Medizinball befindet sich stets rechts vom Läufer und wird nicht berührt. Der letzte Abschnitt des Laufes vom Medizinball zur Ziellinie wird frei durchlaufen (ohne Rolle!). Das Kastenteil wird aus der Laufrichtung nach außen frei übersprungen und anschließend von außen durchkrochen. Jüngere (kleinere) Sportler, die den Kasten nicht überspringen können, dürfen ihn überklettern. Der sichere Stand ist dabei durch Festhalten seitens anderer Teilnehmer zu gewährleisten.

- **Ausdauerlauf**  
(6 Minuten)