**Sportrealgymnasium Eignungsprüfung für Buben**

**Leichtathletik ( Halle)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **60 m mit Wende**  | **20 min Laufinkl. 1200 m Zeitlauf**  | **Standweitsprung** |
| 3. Klasse  | 11,8 sek  | 5:05 min  | 1,90 m  |
| 4. Klasse  | 11,6 sek  | 4:55 min  | 1,95 m  |
| 5. Klasse  | 11,4 sek  | 4:45 min  | 2,00 m  |
| 6. Klasse  | 11,2 sek  | 4:35 min  | 2,05 m  |

**Ausdauer: ca. 20 min Geländelauf, der einen 1200 Meter Zeitlauf beinhaltet (bei jeder Witterung)**

**Gerätturnen**

|  |
| --- |
| **Boden** |
| 3. Klasse  | Rolle vw. + rw.+ Rad + Handstand und abrollen  |
| 4. Klasse  | wie 3. Klasse + Rondat + Handstand und abrollen  |
| 5. Klasse  | wie 4. Klasse |
| 6. Klasse  | wie 5. Klasse + Rondat (Rad mit 1/4 Drehung) + Handstützüberschlag vw. |
| **Reck** |
| 3. Klasse  | Hüftaufschwung + Hüftumschwung rw. + Niedersprung  |
| 4. Klasse  | wie 3. Klasse + Niedersprung + Felgunterschwung aus dem Stand  |
| 5. Klasse  | wie 4. Klasse |
| 6. Klasse  | Kippe + Hüftumschwung rw + Felge vorlings vw. + Hocke ( mit Sicherung)  |
| **Barren** |
| 6. Klasse | Kippe + Oberarmstand mit abrollen + Kreishocke |
| **Sprung** |   |
| 5. Klasse  | Sprung - Hocke (Kasten quer) |
| 6. Klasse  | Sprung - Hocke (Pferd quer - Höhe 1,25 m) |

**Koordination und Sportspiele**

|  |  |
| --- | --- |
| alle Klassen: | Überprüfung einfacher Spielformen und der Koordination in Fußball, Basketball, Hand- und Volleyball.  |