**Sportrealgymnasium Eignungsprüfung für Mädchen**

**Leichtathletik (Halle)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **60 m mit Wende**  | **20 min Laufinkl. 600 m Zeitlauf**  | **Standweitsprung** |
| 3. Klasse  | 12,8 sek  | 2:35 min  | 1,75 m  |
| 4. Klasse  | 12,6 sek  | 2:30 min  | 1,80 m  |
| 5. Klasse  | 12,4 sek  | 2:25 min  | 1,85 m  |
| 6. Klasse  | 12,2 sek  | 2:20 min  | 1,90 m  |

**Ausdauer: ca. 20 min Geländelauf, der einen 600 Meter Zeitlauf beinhaltet (bei jeder Witterung)**

**Gerätturnen**

|  |
| --- |
| **Boden** |
| 3. Klasse  | Rolle vw. + rw. + Rad + Handstand und abrollen  |
| 4. Klasse  | wie 3. Klasse + Handstand und abrollen + Rondat + verschiedene Sprünge + Standwaage  |
| 5. Klasse  | wie 4. Klasse  |
| 6. Klasse  | wie 5. Klasse + Rolle rw. über den füchtigen Handstand  |
| **Reck** |
| 3. Klasse  | Hüftaufschwung + Umschwung rw. + Niedersprung  |
| 4. Klasse  | wie 3. Klasse; + Mühlwelle + Niedersprung + Unterschwung aus dem Stand  |
| 5. Klasse  | wie 4. Klasse |
| 6. Klasse  | Hüftaufschwung + Mühlwelle + Hüftumschwung rw.+ Felgunterschwung aus dem Stütz |
| **Sprung** |
| ab 5.Klasse | Hocke über Kasten quer (Höhe 1,10m) |
|   |    |

**Koordination und Sportspiele**

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