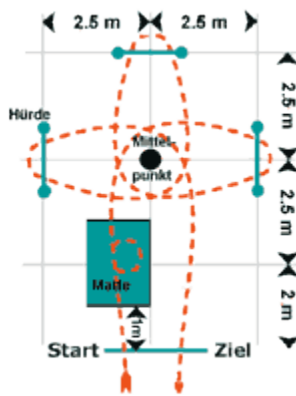


## Aufnahmeprüfung für die Sportklasse an der NMS Absam Sport

- **20 Meter Sprint:** Schnelligkeit  
Zeitnehmung mittels Lichtschranken; Start aus dem Stand
- **Bumeranglauf:** Bewegungskoordination  
Die Testperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (siehe Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange wieder die Startziellinie durchlaufen.

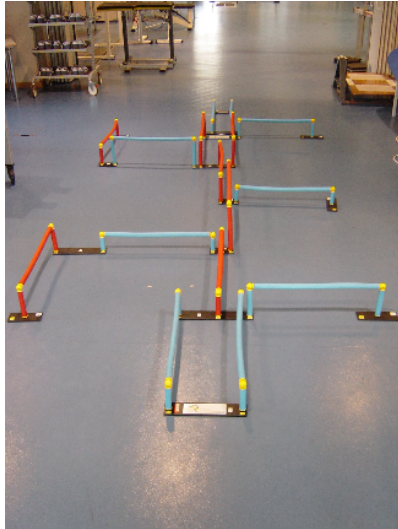


<https://www.youtube.com/watch?v=xXuVSQlu3L4>

- **Standweitsprung:** Sprungkraft  
Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen).  
<https://www.youtube.com/watch?v=jJA8ckWBk80>
- **MFT Platte:** Balance, Gleichgewicht  
<https://www.youtube.com/watch?v=Yp1QKuEL3il>

➤ **Sprungkoordination:** Sprung- und Schnellkraft

Es handelt sich dabei um einen kleinen Sprungparcours, den man so schnell wie möglich absolvieren muss. Dabei müssen bestimmte Hürden 1x und andere Hürden wiederum 2x absolviert werden. Somit ist der Sportler auch zum Mitdenken angeregt! Die Hürden werden beidbeinig übersprungen.



➤ **8 Minuten - Lauf:** Ausdauer

➤ **Ballwurf:** Technische Fertigkeiten Fangen und Werfen

Die Testperson steht hinter einer Markierungslinie und versucht, einen Handball gegen ein Tchoukitor zu werfen und ihn wieder zu fangen.

Gezählt wird die Anzahl der Versuche innerhalb von 45 Sekunden.

Bei einem gültigen Versuch darf der Ball nicht auf den Boden fallen.