

Aufnahmeprüfung für die Sportprofilklasse

1. Ablauf

- am Prüfungstag Treffpunkt um 09.00 Uhr an der Turnhalle Rüdickenstr. 24
- Umkleidemöglichkeiten befinden sich vor Ort
- Eltern dürfen ihre Kinder gern begleiten und unterstützen
- Beginn der Prüfung nach Anwesenheit und Erwärmung gegen 09.45 Uhr

2. Mitzubringen sind

- geeignete Sportkleidung, Hallenschuhe und Laufschuhe
- Essen und Trinken (Wasser)

3. Aufnahmetest Übungen

Die Ausführung der Übung wird im Video demonstriert.

50m Sprint (mit oder ohne Startblock)	Medizinballwurf (beidhändig über Kopf)
Seilspringen	Standweitsprung
Liegestütz (Military)	Balancieren vorwärts/rückwärts
Kastenbummeranglauf	Bankball

Trefferball	1000m Lauf
Turnen Bodenkür, bestehend aus: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Kopfstand/Handstand oder Radschlag, Standwaage	