

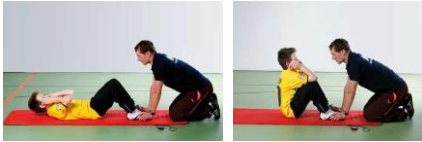

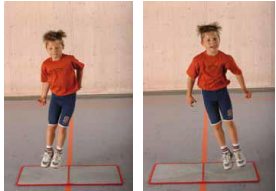



## Sportsichtungstag

Am 22. April 2015 findet um 14.00 Uhr die Sportsichtung für alle sportbegeisterten, sportlich engagierten und talentierten Schülerinnen und Schüler statt, die gerne in die Sportklasse aufgenommen werden möchten.

Wir erwarten an diesem Tag mindestens durchschnittliche Leistungen beim Motoriktest NRW und das Schwimmbabzeichen in Bronze (bitte an diesem Tag mitbringen!).

Der Sportmotorische Test umfasst 8 Testaufgaben, die hier kurz vorgestellt werden:

<p><b>20m- Sprint</b></p> <p>Die Testaufgabe „20 m-Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit. Die Testperson sprintet eine Strecke von 20 m schnellstmöglich.</p>	
<p><b>Standweitsprung</b></p> <p>Die Testaufgabe „Standweitsprung“ dient der Überprüfung der Schnellkraft (Sprungkraft) bei Sprüngen. Die Testperson springt mit einem Sprung aus dem Stand möglichst weit.</p>	
<p><b>Sit-ups</b></p> <p>Die Testaufgabe „Sit-ups“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur. Die Testperson führt in 40 Sekunden so viele gültige Sit-ups wie möglich durch.</p>	
<p><b>Liegestütz</b></p> <p>Die Testaufgabe „Liegestütz“ überprüft die Kraftausdauer der oberen Extremitäten. Die Testperson führt in 40 Sekunden so viele gültige Liegestütze wie möglich durch.</p>	
<p><b>Seitliches Hin- und Herspringen</b></p> <p>Die Testaufgabe „Seitliches Hin- und Herspringen“ dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen. Die Testperson springt in zwei Wertungsdurchgängen à 15 Sekunden mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin und her.</p>	
<p><b>Balancieren rückwärts</b></p> <p>Der Test „Balancieren rückwärts“ dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben. In jeweils zwei Wertungsdurchgängen balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken.</p>	

<p><b>Rumpfbeuge</b></p> <p>Die Testaufgabe überprüft die Rumpfbeweglichkeit. Die Aufgabe besteht darin, den Oberkörper nach vorne-unten zu beugen und die Fingerspitzen möglichst weit nach unten zu führen.</p>	 A photograph showing two individuals performing a trunk flexion test. One person is in a crouched position, reaching down to touch the floor, while the other person is standing behind them, possibly assisting or timing. They are in a gymnasium setting with a wooden box and a wooden block on the floor.
<p><b>6-Minuten-Lauf</b></p> <p>Die Testaufgabe überprüft die aerobe Ausdauer beim Laufen. Die Testpersonen sollen ein Volleyballfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen.</p>	 A photograph showing two individuals running on a volleyball court. One person is in a running stride, while the other is in a crouched position, possibly acting as a marker or timing. A red cone is visible on the court floor.

(Bild- und Textquelle: Testanleitung 'Motorischer Test für NRW', <http://www.mfkjks.nrw.de>)