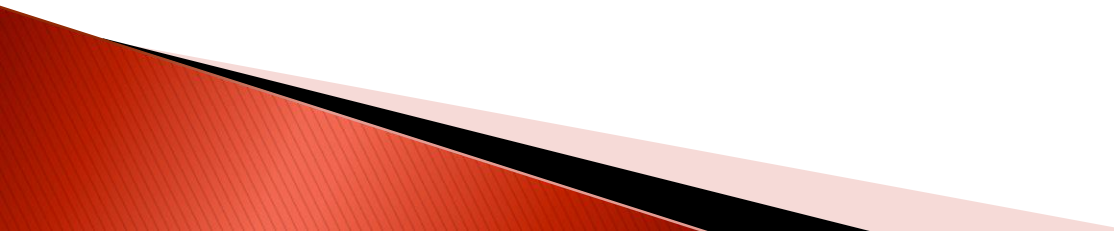


# BORG Wiener Neustadt Eignungsprüfung – Sport

# Eignungsprüfung allgemein

- ▶ **Termin: siehe Termine auf Homepage**
  - ▶ 8:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr
  - ▶ Sport- (inkl. Hallenschuhe) und Schwimmkleidung (inkl. Badehaube) sind mitzubringen
  - ▶ Ärztliches Attest
- 

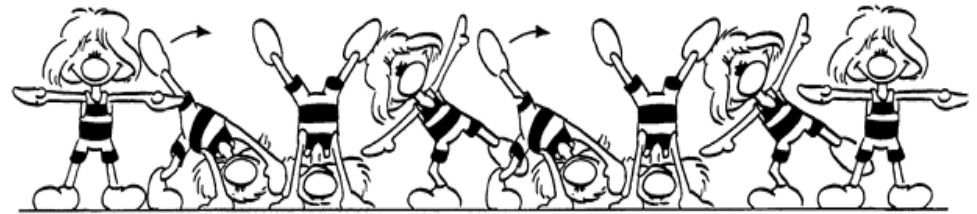
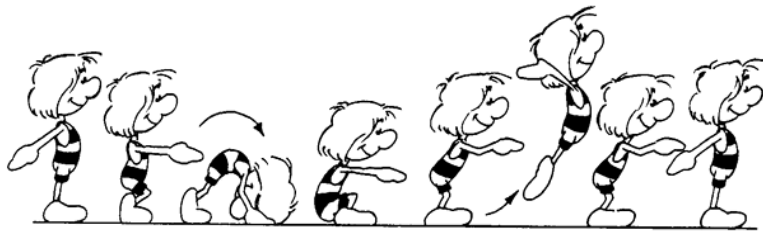
# Information zu den Tests:

- ▶ Für den sportlichen Eignungstest werden sportartspezifische Fertigkeiten überprüft (Folien 4 – 7)
- ▶ Des Weiteren werden grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten abgeprüft (Folien 8 – 12)
- ▶ Nicht nur die Einzelergebnisse sind für die Aufnahme relevant, auch der Gesamteindruck ist wichtig

# Fertigkeiten

## ▶ Boden- und Gerätturnen:

- Boden: Rolle vorwärts, rückwärts, Rad auf beide Seiten
- Tiefreck: Aufschwung, Umschwung und Unterschwung
- Sprungtisch: Hocke
- Weiters: „Zeige, was du kannst!“ (z.B. Handstand am Boden, etc.)



# Fertigkeiten

## ▶ Spiele:

- Ball im 3er-Team halten (Parteiball)
  - Es spielen 2 3er-Teams gegeneinander.
  - Beobachtungspunkte:
    - Passen und Fangen
    - Bewegung mit und ohne Ball
    - Spielverständnis



# Fertigkeiten

## ▶ Leichtathletik:

- 3er-Hop (re-li-re oder li-re-li)
- Medizinballstoß beidarmig (2 kg)



# Fertigkeiten

## ▶ Schwimmen:

- 100m in einer Lage auf Zeit
  - Wichtig: die 100 m müssen in einer Lage (z.B. Kraul oder Brustschwimmen) durchgeschwommen werden
  - Startsprung obligatorisch!
- Formschwimmen
  - Jene Lage (Brust oder Kraul), in welcher im Zeitschwimmen nicht geschwommen wurde

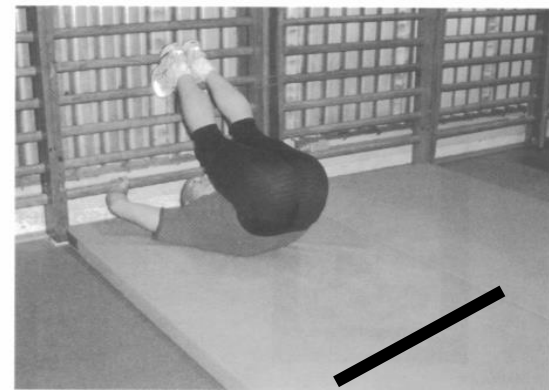
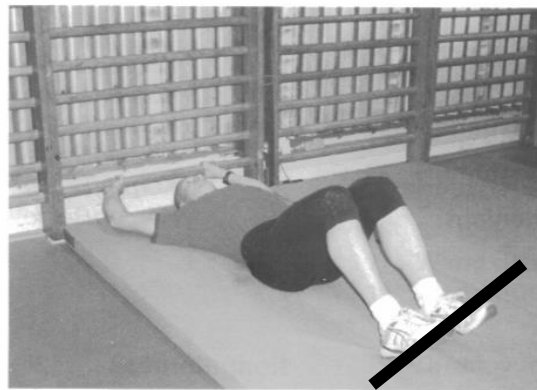




# Kraftleistungsfähigkeit (Rumpf)

## ▶ Aufrollen

- Dauer: 40 Sekunden
- Durchführung:
  - Rückenlage auf Matte
  - Hände fassen unteren Sprosse der Sprossenwand
  - Arme und Beine leicht gebeugt (Beine nicht weniger als 90° – zur Kontrolle dient eine zusätzliche quer gelegte Matte, die immer mit den Fersen berührt werden muss)
  - Beine hochführen und die 4. Sprosse berühren
  - Anschlag mit Beinen an Sprosse wird gezählt
  - wieder zurückrollen und quer gelegte Matte mit Ferse berühren

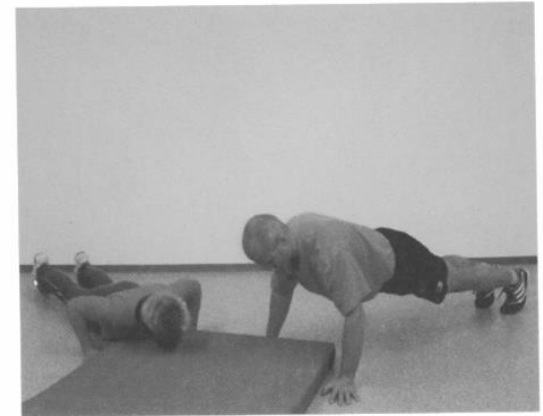




# Kraftleistungsfähigkeit (Oberkörper)

## ▶ Liegestütz

- Maximale Wiederholungszahl in 60 Sekunden
- Durchführung:
  - Gestreckte Arme und gestreckter Körper
  - Arme beugen und mit der Brust einen am Boden liegenden Ball (5 cm Höhe) berühren
  - Arme wieder vollständig strecken



# Kraftleistungsfähigkeit (Oberkörper)

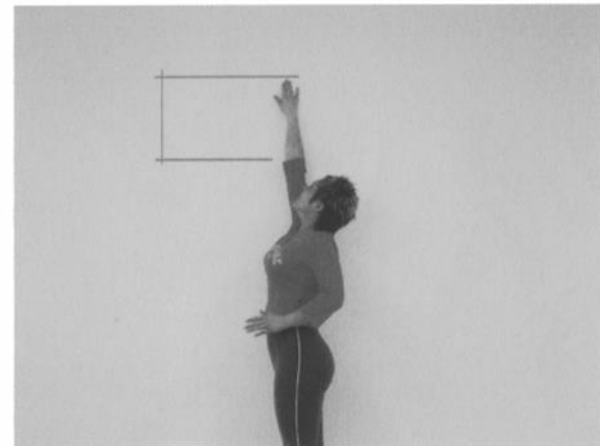
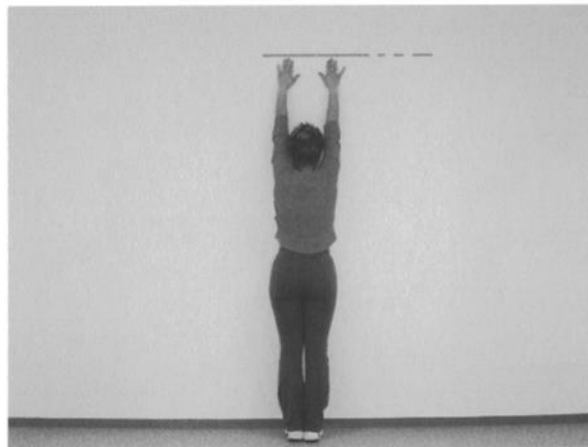
- ▶ Klimmzüge ♂
  - Maximale Wiederholungszahl
  - Durchführung:
    - Ruhiger Streckhang im Ristgriff (Zehen berühren Schnur)
    - Kinnspitze bis zur Stange bringen
- ▶ Klimmzüge im Liegehang ♀:
  - Maximale Wiederholungszahl
  - Durchführung:
    - Reckstange wird im Langsitz mit gestreckten Armen gerade noch erreicht
    - danach Körper in gestreckte Position bringen (nur Ferse Bodenkontakt)
    - Kinn zur Stange und danach Arme wieder strecken



# Schnellkraftfähigkeit (Unterkörper)

## ▶ Differenzsprung

- 3 Versuche
- Durchführung:
  - Testperson steht gestreckt seitlich an der Wand und streckt Arme bei Fersenkontakt maximal hoch (Wert 1) (Wert 1)
  - durch Hockstrecksprung seitlich wird Wand mit Finger möglichst weit oben berührt (Wert 2)
  - Differenz wird gewertet



# Ausdauerleistungsfähigkeit

## ▶ 8-min-Lauf (Mittelzeitausdauer)

- Durchführung:
  - Hochstart
  - in 8 Minuten möglichst viele Runden um das Volleyballfeld laufen
  - eine Runde ist ca. 60 m – eine Markierung ca. 10 m
  - z.B. 25 Runden und zwei Markierungen =  $25 \times 60 + 2 \times 10 = 1570$  m

