ahs Bruck
Bildungsbasis für morgen
Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium

# Eignungstest Sport- und Gesundheitszweig: Oberstufe

## Organisatorisches

| | |
|---|---|
| **Termin:** | Mittwoch, 3.2.2027 um 13:30 |
| **Ort:** | Turnsaal der AHS Bruck/Mur (Zufahrt über Lessingstraße) |
| **Anmeldung:** | Per Mail an sekretariat@ahsbruck.at |
| **Ausrüstung:** | Hallenschuhe, kurze Sporthose, T-Shirt, Getränk |

## Testablauf

### Grundlagen:

**8-Minuten-Lauf:** Du läufst acht Minuten lang Runden um ein Rechteck, das 9 x 18 Meter groß ist (Volleyballfeld). Gewertet wird die Anzahl der Runden. Gültig sind volle bzw. halbe Runden. Anzahl der Versuche: 1

**Linien-Sprint:** Du läufst von einer Grundlinie aus eine Distanz von 3 Metern und wieder zurück, im Anschluss 6 Meter und wieder zurück und zuletzt 9 Meter und wieder zurück. Gewertet wird die dafür benötigte Zeit. Anzahl der Versuche: 2

**Schnurspringen:** Du springst (mit oder ohne Zwischensprung, ein- oder beidbeinig) 60 Sekunden lang mit einer Springschnur. Gewertet wird die Anzahl der geglückten Sprünge. Anzahl der Versuche: 2

**Klimmzüge:** Du absolvierst innerhalb von 30 Sekunden so viele Klimmzüge wie möglich. Hierfür greifst du mit zum Körper zeigenden Handflächen schulterbreit an eine Stange und ziehst dich so weit nach oben, dass sich dein Kinn oberhalb der Stange befindet. Anschließend senkst du deinen Körper wieder ab, bis die Arme komplett gestreckt sind. Gewertet wird die Anzahl der korrekten Wiederholungen. Anzahl der Versuche: 1

**Dreier-Hopp:** Du springst von einer Grundlinie aus beidbeinig ab und überwindest über zwei weitere, direkte aneinandergereihte einbeinige Sprünge eine möglichst große Distanz. Bei den beiden einbeinigen Sprüngen muss das Sprungbein abgewechselt werden. Die Landung erfolgt beidbeinig. Gewertet wird die überwundene Distanz des sich am nächsten zur Grundlinie befindlichen Körperteils (Achtung beim „Zurückgreifen“) . Anzahl der Versuche: 2

### Ballspiele:

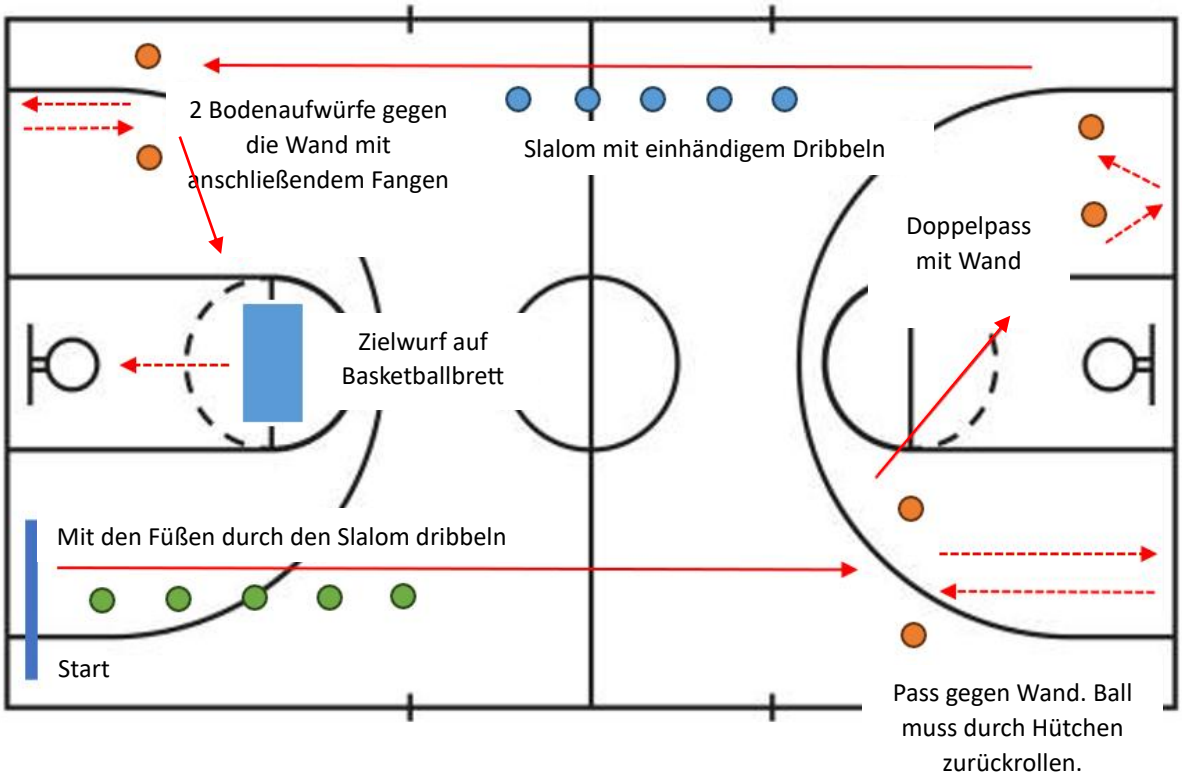
**Wandwurf:** Du wirfst 60 Sekunden lang einarmig einen Ball gegen die Wand und versuchst im Anschluss, den Ball wieder zu fangen. Der Abstand zur Wand beträgt 4 Meter. Gewertet wird die Anzahl der gefangenen Würfe. Anzahl der Versuche: 2

**Dribbel-Slalom:** Du durchläufst, wie in der Detailbeschreibung dargestellt, den Ballparcours. Gewertet wird die dafür benötigte Zeit. Anzahl der Versuche: 1

## Auswertung

Um ein gerechtes Auswahlverfahren sicherzustellen, benützen wir ein statistisches Verfahren, das eine objektive Reihung der Leistungen ermöglicht. Dabei gibt es bei jeder Übung ein bis vier Punkte zu erreichen. Die Summe der erreichten Punkte aller Übungen ergibt einen Gesamtpunktewert. Die besagte Reihung erfolgt nach der Anzahl der erreichten Gesamtpunkte.

## Detailbeschreibung Dribbel-Slalom




## Tipps

- Auf unserer Homepage (www.ahsbruck.at) findest du im Menüpunkt Schulprofil das Video *„Eignungstest Oberstufe“*. Sieh dir dieses an, um einen Eindruck vom Ablauf der Übungen zu gewinnen.
- Führe die Übungen konzentriert, aber nicht zu hastig aus, damit du dich nicht verhaspelst. Du hast nur eine begrenzte Anzahl an Versuchen.
- Zwischen jeder Übung hast du genügend Pause. Nutze diese, um dich auf die kommende Übung vorzubereiten.
- Trau dich bei Unklarheiten eine:n der anwesenden Lehrer:innen zu fragen.
- Sei pünktlich vor Ort, damit wir uns gemeinsam aufwärmen können.

Wir freuen uns auf dich!