

## Mögliche Übungen zur Vorbereitung für die sportliche Eignungsprüfung der SSM-Unterstufe

Die folgenden Übungen dienen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung für die SSM-Aufnahmeprüfung. Eine Auswahl der unten angeführten Übungen wird beim sportmotorischen Aufnahmetest überprüft. Es kann jederzeit geringfügige Änderungen bzw. Ergänzungen der Übungen geben – kein Anspruch auf Vollständigkeit!

### WANDERKLETTERN AN STANGEN

**DURCHFÜHRUNG:** Die erste Stange bis zur Markierung hinaufklettern und zur nächsten Stange klettern, ohne den Boden zu berühren. Gestartet wird aus dem Stand.

**BEURTEILUNG:** Anzahl der gekletterten Stangen innerhalb von 30 Sekunden.

### LEITERHANGELN

**DURCHFÜHRUNG:** Unter einer horizontal positionierten Leiter entlang hangeln.

**BEURTEILUNG:** Eine Länge nur mit den Händen klettern, ohne abzusetzen.

### SEILKLETTERN

**DURCHFÜHRUNG:** Auf Zeit das Seil so schnell wie möglich nach oben klettern. Gestartet wird aus dem Stand.

**BEURTEILUNG:** Zeit in Sekunden, die gebraucht wird, um bis zur letzten Markierung zu gelangen.

### BARRENSTÜTZ

**DURCHFÜHRUNG:** über einen Barren im Stütz zur anderen Seite wandern.

**BEURTEILUNG:** Zurückgelegter Weg

### LIEGESTÜTZ

**DURCHFÜHRUNG:** Liegestütze am Boden durchführen, wobei die Brust einen Tennisball berühren muss. Die Hüfte und die Beine bleiben gestreckt, der untere Rücken ist gerade (kein Hohlkreuz).

**BEURTEILUNG:** Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze in 30 Sekunden.

### MEDIZINBALLSTOß

**DURCHFÜHRUNG:** Ein Medizinball wird mit beiden Armen vor der Brust gehalten und so weit wie möglich nach vorne gestoßen.

**BEURTEILUNG:** Wurfweite

## KLIMMZÜGE IM HANGSTAND

**DURCHFÜHRUNG:** Die Reckstange wird im Sitzen mit ausgestreckten Armen im Kammgriff gefasst. Anschließend wird die Hüfte gestreckt. Aus dieser Position wird der Klimmzug gestartet. Die Arme werden gebeugt und wieder gestreckt. Die Hüfte bleibt gestreckt.

**BEURTEILUNG:** Anzahl der korrekt ausgeführten Klimmzüge in 15 Sekunden.

## JUMP & REACH

**DURCHFÜHRUNG:** Im Stand wird die Reichhöhe mit einem gestreckten Arm gemessen (seitlicher Stand, geschlossene Beine). Anschließend wird die Reichhöhe nach einem beidbeinigen Sprung mit Ausholbewegung ermittelt.

**BEURTEILUNG:** Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und im Sprung.

## STANDWEITSPRUNG

**DURCHFÜHRUNG:** Gestartet wird im hüftbreiten Stand hinter einer Absprunglinie. Mit einer Ausholbewegung und beidbeinigem Absprung wird versucht, möglichst weit zu springen und in einer stabilen Position zu landen.

**BEURTEILUNG:** Sprungweite

## SIT-UPS

**DURCHFÜHRUNG:** Aus der Rückenlage den Oberkörper aufrichten, sodass die Ellbogen die Knie berühren, während die Beine angewinkelt und die Füße am Boden fixiert sind. Die Hände werden am Kopf an der Schläfe gehalten.

**BEURTEILUNG:** Anzahl gültiger Sit-Ups innerhalb von 40 Sekunden.

## UNTERARMSTÜTZ

**DURCHFÜHRUNG:** Ein Unterarmstütz wird auf einer Matte durchgeführt. Die Unterarme sind parallel, die Beine sind gestreckt, die Hüfte ist gestreckt, der untere Rücken ist gerade. Abwechselnd wird das rechte und das linke gestreckte Bein wenige Zentimeter vom Boden abgehoben.

**BEURTEILUNG:** Dauer, die der Unterarmstütz korrekt durchgeführt werden kann.

## HÜRDEN-BUMERANG-LAUF

**DURCHFÜHRUNG:** Es wird an einer Startlinie in Schrittstellung gestartet und ein Parcours wird so schnell wie möglich durchlaufen. Als erstes wird eine Rolle vw. geturnt, danach ist die Mittelstange zu umlaufen, dann die erste Hürde zu überspringen und zu durchkriechen, um wieder die Mittelstange zu umlaufen, usw. Die Hürdenhöhe wird der Körpergröße angepasst.

**BEURTEILUNG:** Benötigte Zeit für den Parcours.

## HINDERNISLAUF

**DURCHFÜHRUNG:** Es wird an einer Startlinie in Schrittstellung gestartet und ein Parcours mit diversen koordinativen Aufgaben wird so schnell wie möglich durchlaufen.

**BEURTEILUNG:** Zeit für den Parcours + Koordinationsverhalten

## 20 METER SPRINT

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Hochstart ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen.

BEURTEILUNG: Zeit für die 20 Meter.

## 6 MINUTEN LAUF

DURCHFÜHRUNG: Eine gekennzeichnete Rundbahn wird in sechs Minuten so oft wie möglich umlaufen.

BEURTEILUNG: Zurückgelegte Strecke in 6 Minuten.

## TURNEN

DURCHFÜHRUNG: Eine technisch korrekte Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stand ausführen. Das Rad in beide Richtungen turnen. Strecksprung mit 1/1 Drehung in beide Richtungen mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung ausführen.

BEURTEILUNG: technische Ausführung

## HANDBALL PASSEN UND FANGEN

DURCHFÜHRUNG: Zu zweit wird der Ball jeweils über eine kurze Distanz hin und her gepasst.

BEURTEILUNG: Ausführung der Ballannahme und des Passes.

## SLALOM DRIBBLING BASKETBALL

DURCHFÜHRUNG: Ein Slalom wird möglichst schnell durchlaufen, während ein Basketball geprellt wird. Es darf immer nur eine Hand am Ball sein.

BEURTEILUNG: Zeit für 5 Runden.

## BEWEGLICHKEIT

DURCHFÜHRUNG: Position Langsitz: mit geschlossenen und gestreckten Beinen wird mit den Händen so weit wie möglich nach vorne gegriffen. Position Grätschsitz: mit gestreckten Beinen wird mit den Händen so weit wie möglich in der Mitte, zur linken sowie zur rechten Seite nach vorne gegriffen. Schulterbeweglichkeit: im Fersensitz beginnend den rechten Ellbogen soweit wie möglich über den Kopf ziehen. Die Hand des rechten Armes zeigt dabei nach unten und liegt zwischen den Schulterblättern auf. Der linke Arm wird nach hinten gedreht und man versucht die Fingerspitzen der rechten Hand zu berühren. (Selbe Übung mit dem anderen Arm).

BEURTEILUNG: Beweglichkeit