

## ÜBERPRÜFUNG DER KÖRPERLICHEN GEWANDTHEIT UND BELASTBARKEIT

- 1) **Nachweis des Schwimmkönnens auf Basis des Fahrtenschwimmers**  
z. Bsp.: Vorlage des ÖSA (Österreichische Schwimmabzeichen), Bestätigung der Schule, Bestätigung von dazu berechtigten Institutionen bzw. Personen etc. (Vorlage, wenn vorhanden!)
- 2) **8 min Lauf (Klug und Fit)**
- 3) **Fit-Mix Geschicklichkeitslauf**

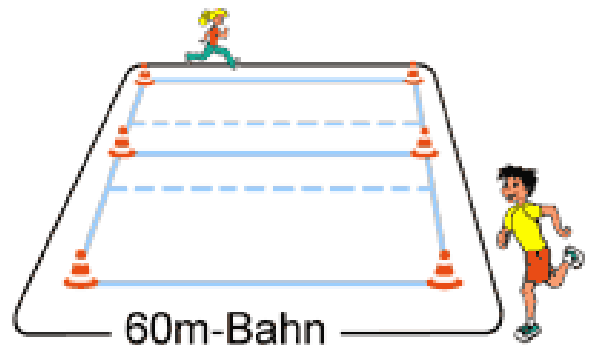
### Ad 2) Testanweisung 8 min Lauf (Klug und Fit)

Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleich lange Strecken unterteilt (siehe Abb.). Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Läufer/innen gleichmäßig zu den sechs Markierungen.

Der Läufer/innen positionieren sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, der/die „Rundenzähler/in“ neben demselben Hütchen innerhalb des Volleyballfeldes. Der Start erfolgt durch das Kommando „Fertig – Pfiff“. Danach haben die Läufer/innen acht Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen. Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende des Laufes wird die noch zu laufende Zeit verkündet. Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Schülerinnen und Schüler auf der Stelle dort stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.

In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen addiert werden.

Beispiel: 25 Runden + 2 Hütchen =  $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1570 \text{ m}$ .



### Ad 3) Testanweisung Fit-Mix Geschicklichkeitslauf

Nach der in der Skizze gezeigten Aufstellung ist folgender Geschicklichkeitslauf von allen Teilnehmer/innen möglichst schnell zu absolvieren:

- **Start:** Mit der rechten Hand beginnend wird ein Basketball eine vorgegebene Strecke von 4m geprellt, nach dem Wendepunkt mit der linken Hand übernommen und eine Länge von 4m geprellt, nach dem Wendepunkt neuerlich mit der rechten Hand übernommen usw.
- Nach Absolvieren der 5. Länge wird der Basketball in einem Kastenteil abgelegt und sodann eine „Reifengasse“ unter vorgegebener Verwendung der Beine (rechts / links / beidbeinig, wobei die Reihenfolge freigestellt ist) bis zu einer vorgegebenen Markierung vorwärts, dann rückwärts durchlaufen;
- Nach dem Passieren eines Hütchens wird ein Richtungswechsel durchgeführt und ein Barren (beide Holme auf niedrigster Stufe, Höhe 1,20m siehe Skizze) überwunden (unten durch – oben drüber – unten durch – ...). Nach einer Rolle vorwärts auf einer Turnmatte ist das Ziel erreicht bzw. wird die Zeit gestoppt!

