

Termine der Sporttests 2024 zum Einstieg in Klasse 5-7 im Schuljahr 2024/25

Termin	Test	Schule	Ort
30.01.2024	Sporttest	Peter-Wüst-Gymnasium Merzig	Peter-Wüst-Gymnasium Merzig, Sporthalle
31.01.2024	Sporttest	Ganztagsgemeinschaftsschule Neunkirchen	Sporthalle Ganztagsgemeinschaftsschule Neunkirchen
01.02.2024	Sporttest	Albert-Schweitzer-Gymnasium Dillingen	Dillingen
05.02.2024	Sporttest	Gemeinschaftsschule Güdingen	Sportcampus Saar, Saarbrücken, Leichtathletikhalle
		Gemeinschaftsschule Kirkel-Limbach	
		Gemeinschaftsschule Marpingen	
		Gemeinschaftsschule Rastbachtal Saarbrücken	
06.02.2024	Sporttest	Leibniz Gymnasium St. Ingbert	Sportcampus Saar, Saarbrücken, Leichtathletikhalle
		Gymnasium Ottweiler	
25.01.2024	Sporttest	Gymnasium am Rotenbühl Saarbrücken	Sportcampus Saar, Saarbrücken, Leichtathletikhalle
		Gemeinschaftsschule Schaumberg Theley	
20.02.2024	Nachtermin	Alle Partnerschulen und Eliteschule des Sports	Sporthalle der Gemeinschaftsschule Theley
		Alle Partnerschulen und Eliteschule des Sports	
04.07.2024	Letztmöglicher Nachtermin	Alle Partnerschulen und Eliteschule des Sports	Sportcampus Saar, Saarbrücken, Leichtathletikhalle

Sollten Termine für die jeweilige Schule individuell nicht wahrnehmbar sein, kann der Test auch an den anderen Standorten absolviert werden. Bitte kontaktieren Sie uns hierfür im Bedarfsfall. Es muss je Schüler nur ein Test absolviert werden.

Die Schüler erhalten ca. eine Woche vor dem jeweiligen Termin eine individuelle Uhrzeit für den Testbeginn.

Bitte beachten Sie unsere FAQ.

Anmeldungen für die 5. Klasse an den Schulen im Zeitraum 21.02.2024 – 27.02.2024 (ohne Gewähr)

Aufnahmetest Klasse 5

20m – Sprint

Aus dem Stand Sprint durch Lichtschranken ohne Startkommando

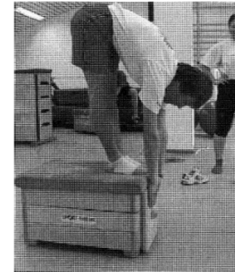
Dreier – Hopp

Drei beidbeinige Sprünge hintereinander ohne Pause zwischen den Sprüngen

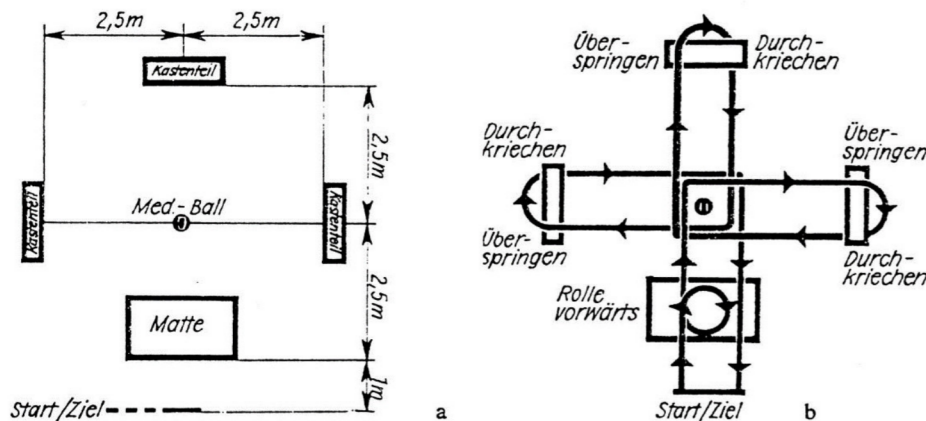
Liegestützvariation (Anzahl in 30 Sek.)

Rumpfbeuge

Stand auf einer Bank, den Oberkörper nach vorne mit gestreckten und geschlossenen Beinen absenken.



Kastenbumerangtest



Gewandtheitslauf als Kasten-Bumeranglauf: a – Geräteaufbau; b – Streckenverlauf

Beschreibung: Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte – mit $\frac{1}{4}$ -Kreis um den Medizinball laufen – Kastenteil 1 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 2 – Umlaufen des Balles – Kastenteil 3 – Umlaufen des Balles – Ziellinie. Der Medizinball befindet sich stets rechts vom Läufer und wird nicht berührt. Der letzte Abschnitt des Laufes vom Medizinball zur Ziellinie wird frei durchlaufen (ohne Rolle!). Das Kastenteil wird aus der Laufrichtung nach außen frei übersprungen und anschließend von außen durchkrochen. Jüngere (kleinere) Sportler, die den Kasten nicht überspringen können, dürfen ihn überklettern. Der sichere Stand ist dabei durch Festhalten seitens anderer Teilnehmer zu gewährleisten.

Ausdauerlauf:

6-Minuten-Lauf bzw. für Saarbrücker Schulen 1200m-Lauf

Zentraler Nachttest in Saarbrücken mit 1200m-Lauf

Anthropometrie

Körpergröße und Körpergewicht