Einladung zum Sportklassen - Schnuppertraining der SMS Altenmarkt

Für Knaben

Montag, **23. Oktober 2023**

Für Mädchen

Dienstag, **24. Oktober 2023**

- **<u>Treffpunkt:</u> pünktlich** um **14:00 Uhr** beim **Haupteingang der Sportmittelschule** (im Innenhof bei den Bushaltestellen)
- **<u>Mitzunehmen:</u>** Sportbekleidung (wenn vorhanden Hallenschuhe)
- **<u>Dauer:</u>** bis ca. 15:45 Uhr

Zeitgleich: Elternführung im Schulhaus

- Infos zur Schule und zur Schulform
- Kennenlernen des Schulgebäudes
- Besonderheiten und Schwerpunkte

<u>Zum Vormerken:</u>
Anmeldeschluss für die Eignungstestung ist am Freitag, **12. Jänner 2024.**
Die Eignungstestung für die Aufnahme in die Sportklasse 2024
findet am **29. und 30. Jänner 2024** statt.

Tag der offenen Tür: Donnerstag, **30. November 2023** von 14 bis 17:00 Uhr

Übungen zur Aufnahme
in die Sportklasse

Der Sport-Eignungstest umfasst folgende Punkte:

- **Ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit**

- **Erhebung der sportmotorischen Grundeigenschaften**
  Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Gelenkigkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit

- **Geräteturnen**
  Reck (Gerätehöhe max. Körpergröße):
  - Hüftaufschwung
  - Rückschwung aus dem Seitstütz zum Niedersprung
  - Unterschwung

  Barren
  - Sprung in den Stütz und stützeln über den gesamten Barren
  - Sprung in den Stütz
  - Vor- und Rückschwung
  - Kehre als Abgang

  Boden
  - Kopfstand
  - Rolle vorwärts und rückwärts
  - Sprung (Gerätehöhe 5 Kastenrahmen)
  - Kehre

- **Ballgeschicklichkeit:**
  - Fangen und werfen mit der linken und rechten Hand (an die Wand)

- **Leichtathletik**
  - Schlagballwurf (80 g)
  - 20 m Sprint
  - 2000 m Lauf

- **Überprüfung des Schwimmkönnens**
  - Technik Brust- und Rückenschwimmen (volkstümlich)
  - 50 m auf Zeit
  - 10 m Streckentauchen
  - 2 m Tieftauchen
  - Kopfsprung aus 1 m Höhe