

G11 WISKU - Sportzweig

Fünf Themenblöcke mit je drei Anforderung: Schüler*innen haben bestanden, wenn sie 13 der 15 Übungen bestehen.

Schüler*innen, die bei der Aufnahmeprüfung verletzt sind, erhalten einen Nachholtermin in der ersten Schulwoche im neuen Schuljahr.

Anforderung

Bereich	Gerät/Strecke	Übung	Anforderung Mädchen	Anforderungen Burschen
Fitness	Liegestütze	Saubere Ausführung	5	15
	Crunches		25	35
	Ausdauer	2000m Lauf	13 min	11min
Ball sportart	Basketball	10 Präzisionswürfe (Freiwurflinie)	Punktesystem: mind. 11P. Brett 1 P., Ring 2P., Korb 3P.	Punktesystem: mind. 11P. Ring 2P., Korb 3P.
	VB	Baggern	Demonstration 4x zum Partner	Demo. 4x zum Partner
	VB	Pritschen	6x selbst aufpritschen	6 selbst aufpritschen
Turnen	Reck	Schulterhöhe	Aufschwung, Hochstemmen; Rückschwung, Stand	Aufschwung, Hochstemmen, Rückschwung, Stand
	Boden		Rolle vorwärts ohne Hände aufstehen	Rolle vw. ohne Hände aufstehen
	Barren	Schwingen	4x Schwingen, Berühren des gespannten Seils mit den Füßen	4x Schwingen, Berühren des gespannten Seils mit den Füßen
Leichtathletik	Sprint	20 m	unter 4,2 sec	unter 3,8 sec
	Stoß	3 kg Medizinball	über 4m	über 5m
		Standweitsprung	über 1,60m	über 1,80 m
Koordination	Jonglieren	Cascade	10x Ball in die Höhe o. 3x Cascade	10x Ball in die Höhe o. 3x Cascade
	Balancieren	vorwärts und rückwärts	umgedrehte Langbank	umgedrehte Langbank
	Rhythmisierung	Seilspringen	2 Versuche für 15 fehlerfreie Sprünge (beliebiger Art)	2 Versuche für 15 fehlerfreie Sprünge (beliebiger Art)