

# Sportlicher Eignungstest

## 1. Polysportive Tests

### 1.1. 10 m Sprint

Übungsbeschreibung:

Hochstart - 10 m Messstrecke

### 1.2. Slalom-Dribbellauf

Übungsbeschreibung:

Der Ball muss zwischen Startlinie und 1. Stange bzw. zwischen den Stangen mindestens 1 x mit

einer Hand auf den Boden geprellt werden. Der Ball darf nicht getragen werden. Das Fangen des

Balles mit beiden Händen ist nur nach einem Fehler zum Zweck des Neubeginns an der Fehlerstelle

erlaubt.

Wertung: 1 Probedurchgang, 2 Wertungsdurchgänge. Der bessere Lauf wird gewertet.

### 1.3. Bumeranglauf

Übungsbeschreibung:

Aus dem Hochstart Rolle vorwärts auf der Matte - an der Wendemarke 1/4 Drehung nach links zur

Hürde - Überspringen und anschließendes Durchkriechen der Hürde - an der Wendemarke wieder

nach links - Überspringen und Durchkriechen - an der Wendemarke wieder nach links -

Überspringen und Durchkriechen - an der Wendemarke wieder nach links - Lauf über die Ziellinie

(ohne Rolle).

### 1.4. Dreierhopp

Übungsbeschreibung:

Mit dem Sprungbein an der Absprunglinie, Schwungbein steht unbelastet in normaler Schrittstellung dahinter. Beidbeinige Landung nach dem dritten Hoppsprung. Je ein Versuch mit rechtem und linkem Bein.

### 1.5. Wiener KoordinationsparcourKreuzsprungkombination

Übungsbeschreibung:

1. Rolle rückwärts – Rolle vorwärts (auf Bodenmatten)360° - Drehung um die Körperlängsachse.

2. Balancieren über eine umgedrehte Langbank.

3. Achterlauf um zwei durch Gummiseil miteinander verbundene Ständer - je einmaliges Unterlaufen und Überspringen des Seils.

4. Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball ist mit den Händen slalommäßig um die 5 Kegel zu rollen und wieder sicher im Ring zu deponieren; umgestoßene Kegel sind wieder aufzustellen.

5. Kreuzsprungkombination: Das Kästchenmuster wird entsprechend der Planskizze durchsprungen; jeweils mit dem äußeren Bein kreuzweise. Grobe Fehler (wie Betreten des Mittelfeldes, Auslassen einer Sprungfolge) führen zur Wiederholung der Aufgabe.

6. Karreehüpfen: Das mit Klebestreifen auf dem Boden markierte Quadrat ist entsprechend der Planskizze durch beidbeiniges Hüpfen einmal vorwärts, links, rechts, und vorwärts zu überspringen; Fehler: Auslassen eines Sprunges, Betreten des Innenfeldes.

7. Hindernisklettern: Der quergestellte Barren ist als Hindernis so zu bewältigen, dass der vordere (niedrigere) und der hintere (höhere) Holm überklettert wird.

### 1.6. Anthropometrische Daten

Körpergröße

Gewicht

Spannweite

Reichhöhe

- 1.7. Jump & Reach (Sprunghöhen) Test  
aus dem Stand
- 1.8. Cooper Test (12 Minuten Dauerlauf)

## 2. Handballspezifische Tests