

Übungsauswahl und Bewertungsschema für allgemeine konditionelle und koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sportunterricht
Testübungen für Jungen

1. **Klimmziehen**
aus dem Streckhang mit Ristgriff
je Klimmzug 10 Punkte
2. **Liegestützbeugen**
gestreckte Körperhaltung ohne Fixierung der Füße
je Beuge 3 Punkte
3. **Dreierhop/Schlussdreisprung**
aus dem Stand, erster Fuß steht fest bzw. beide Füße an Ausgangslinie
je 8 cm 1 Punkt
4. **Schlängellauf**
Hin- und Rücklauf, 7 Stangen (4m 1m 4m 1m 4m 1m 5m mit Wendepunkt)
je 0,1 s 4 Punkte; Basis: 12s = 100 Punkte
5. **Klettern an der Stangen**
ohne Anspringen und mit Berührung des Querträgers
½ x Stange 5 Punkte/ 1 x Stange 10 Punkte
6. **Medizinballstoßen 3kg**
aus dem Stand in Schrittstellung
je 10 cm 1 Punkt
7. **Seilspringen 1 Minute**
je Durchschlag 1 Punkt
8. **Stand sprung-Reichhöhe**
an Markierungswand
je 1cm 2 Punkte

Durchführungsbestimmungen: Jede Übung muss für die Bewertung eingebracht werden! Die Ergebnisse werden im Beisein der Fachlehrer ermittelt. Es sind mehrere Durchläufe pro Übung möglich- auch an verschiedenen Tagen! Die Bestwerte gehen ein. Ein zeitliches Limit setzen die Fachlehrer fest! Jeder Schüler führt selbstständig ein Ergebnisprotokoll! Dieses wird zu jeder Sportstunde vorgelegt.

Note / Klasse	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11
1+	580	670	740	810	900
1	551	637	703	770	855
1-	522	603	666	729	810
2+	493	570	629	689	765
2	464	536	592	648	720
2-	435	506	555	608	675
3+	406	469	518	567	630
3	377	436	481	527	585
3-	348	402	444	486	540
4+	319	369	407	446	495
4	290	335	370	405	450
4-	261	302	333	365	405
5	116	134	148	162	180