


EIGNUNGSTESTUNG – ÜBUNGEN



Hier werden die Übungen für die Aufnahmeprüfung in die Sportmittelschule Werfen mit Hilfe von Bildern beschrieben.

1)	Bewegungskoordination: Hürden – Bumeranglauf	
2)	Ausdauerlauf: 6 min. Hindernislauf	
3)	Standweitsprung	
4)	20m – Sprint	
5)	Dehnungsfähigkeit: Rumpfvorbeuge	
6)	Klimmzüge	
7)	Liegestütz	
8)	Sit-ups	
9)	Balanceübungen: Gleichgewicht	
10)	Bodenturnen: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rad	
11)	Sprung (Kastenturnen): Hockwende, Hocke, Grätsche	
12)	Ballfertigkeit: Dribbeln, Wurf und Fang	

Weitere Informationen, sowie ein Video findet ihr auf unserer Homepage:

<https://www.ms-werfen.salzburg.at/>

Wir freuen uns auf euch!

