



Praktische VORPRÜFUNG zur Reifeprüfung aus Bewegung und Sport BASICS

Die Reihenfolge der Prüfungen am Prüfungstag obliegt der Prüfungskommission mit Ausnahme des Ausdauerbewerbes. Dieser wird als letzte Prüfung des Tages auf der „alten“ Laufstrecke im MilAk-Park durchgeführt.

Eine der fünf Prüfungen kann negativ sein, bei zwei negativen Prüfungen ist die gesamte Teilprüfung negativ.

TAUE KLETTERN/HANGELN

Die Zeit zwischen Startsignal und Übergreifen der letzten roten Markierung an den Tauen wird gestoppt.

Burschen: Taue hangeln aus dem Stand

Mädchen: Taue klettern mit Beinschluss aus dem Stand

Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	7,5	8,5	10,0	11,5	10,0	12,0	14,0	16,0

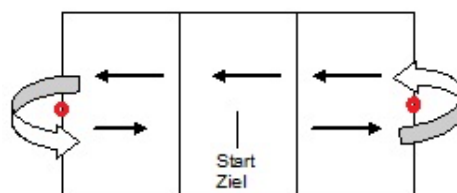
9-18-9 LAUF

Zeitnehmer gibt das Startsignal „Auf die Plätze – Los“.

Der Läufer startet aus dem Stand, von der Mittellinie aus um die Wendemarken (hohe Hütchen) an den Grundlinien des Volleyballfeldes herum und anschließend wieder über die Mittellinie.

Fehlversuch beim Umwerfen eines Hütchens

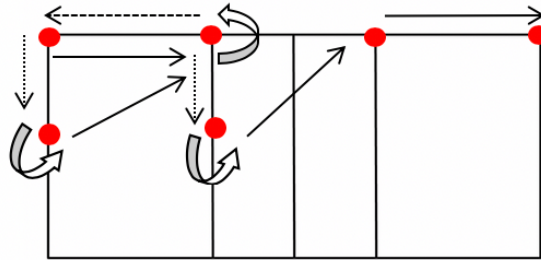
2 Versuche



Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	8,5	8,9	9,6	10,0	8,9	9,3	10,0	10,4

LINIEN-SEIT-LAUF

Linienlauf mit Seitwärtsbewegung. Start auf der Volleyball Grundlinie, um das Hütchen auf der Volleyball Angriffslinie, rückwärtslaufend zur Grundlinie, um das Hütchen an der Grundlinie herum und mit Seitstellschritten bis zum Hütchen in der Mitte auf der Grundlinie, danach wieder um das Hütchen auf der Volleyball Angriffslinie herum, mit Seitstellschritten zum Hütchen in der Mitte herum schräg zum nächsten Hütchen bei der Volleyball-Angriffslinie auf der anderen Seite und ins Ziel bei der Grundlinie.



Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	12,2	12,5	13,0	13,3	13,2	13,5	14,0	14,3

5er HOP

Weitenmessung von 5 Sprüngen in Folge auf einem Bein. Gestartet wird aus der Schrittstellung, die Landung nach der Sprungseite erfolgt beidbeinig. Es ist sowohl eine Serie mit dem linken Bein (siehe Abbildung), als auch eine Serie mit dem rechten Bein zu absolvieren. Die beiden Sprungweiten werden addiert.

2 Versuche

Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	25,5	24,5	23,0	21,0	20,5	19,5	18,0	16,0



AUSDAUERLAUF

Alte Laufstrecke im MilAk-Park. 2 bzw. 1 Runde sind zu absolvieren.

Burschen laufen 4000m, Mädchen 2000m.

Klasse	Burschen				Mädchen			
	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.	S.g.	Gut	Bef.	Gnd.
VP	16:00	17:00	18:00	19:00	8:40	9:40	10:40	11:40