

Sporteignungstest

Bei dem Sparteignungstest werden unter anderem Ihre Ausdauer und Geschicklichkeit überprüft. Dieser Test wird in der Sporthalle durchgeführt.

Der Hindernisparcours ist möglichst schnell zu durchlaufen.

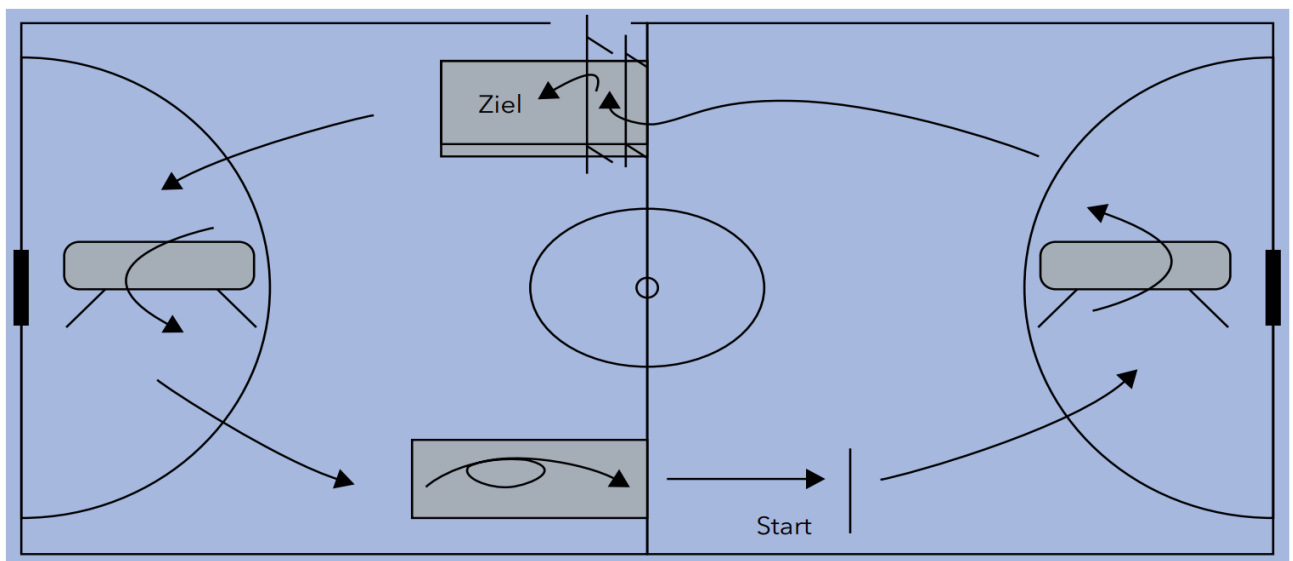


Abbildung: Skizze zum Ablauf der Sparteignungsprüfung

Die in der Skizze aufgeführten Hindernisse (Längspferd, Stufenbarren, Turnmatte) sind nacheinander wie folgt zu bewältigen:

- An beiden Stirnseiten steht quer zur Laufrichtung ein 1,10 m hohes Pferd, das überwunden werden muss. An der Längsseite befindet sich ein quergestellter Stufenbarren mit einer darunter liegenden Weichbodenmatte (ca. 30 cm hoch). Der Stufenbarren ist so zu bewältigen, dass der vordere niedere Holm (1,40 m für Männer/1,30 m für Frauen) untertaucht und der hintere höhere Holm (1,80 m für Männer/1,70 m für Frauen) von Innen nach Außen (also in Laufrichtung, ein Aufschwung ist nicht zulässig) überklettert wird. Der niedere Holm darf zum Überklettern vom höheren Holm genutzt werden. An der anderen Längsseite ist eine Rolle vorwärts auf der Turnmatte durchzuführen.
- Sie müssen 4 ½ Runden (insgesamt ca. 400 m) in einer möglichst schnellen Zeit laufen. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Stufenbarren das fünfte Mal hörbar verlassen wird (Auftreffen auf der Weichbodenmatte).
- Der Test ist bestanden, wenn Frauen max. 2:50 Minuten und Männer max. 2:30 Minuten zur Bewältigung des Parcours benötigen.

Vorbereitung auf den Hindernisparcours

Um den Sparteignungstest erfolgreich zu absolvieren, ist eine allgemeine körperliche Fitness Grundvoraussetzung. Folgende Hinweise könnten zudem behilflich sein.

Es empfiehlt sich, regelmäßiges Lauftraining zu betreiben (sinnvoll wäre dreimal die Woche mit jeweils zwei Tagen Pause dazwischen). Das Training könnte folgendermaßen aussehen:

Tag 1: ca. 10 Minuten warmlaufen, dann Intervalltraining: z. B. 5 x 200 m in zügigem Tempo mit jeweils ca. 2 Minuten Geh-Pause, steigern bis maximal 10 x 200 m

Tag 2: ca. 30 Minuten Ausdauerlauf

Tag 3: ca. 30 Minuten Ausdauerlauf – die letzten 10 Minuten das Tempo deutlich steigern

Des Weiteren ist es sinnvoll, sich im Vorwege mit den Geräten des Parcours vertraut zu machen.

Versuchen Sie, sich in einer Sporthalle (z. B. Schule, Sportverein) an dem Stufenbarren und dem Pferd (1,10 m) auszuprobieren. Sie sollten vor der Prüfung die für Sie persönlich am besten geeignete Technik zur Bewältigung der Hindernisse herausgefunden haben.

Die Rolle vorwärts (wahlweise Turnerrolle, Flugrolle, Rolle aus der Selbstverteidigung) sollte so gestaltet werden, dass Sie danach möglichst schnell weiterlaufen können.

Wenn die Möglichkeit vorhanden ist, sollten Sie sich den Hindernisparcours aufbauen und viereinhalb Runden absolvieren, um ein Gefühl für den Parcours zu bekommen.

Die Belastung des Parcours ist vergleichbar mit einem 400 m-Lauf in maximaler Geschwindigkeit.

Es ist empfehlenswert, zum Sport immer geeignete Kleidung und Schuhe zu tragen.