

Allgemeine Informationen zum Eingangstest

für Sportschüler*innen an der HLR zum Schuljahr 2025/2026

Der Eingangstest für Sportschüler*innen an der HLR ist angelehnt an den motorischen Test des Landes NRW (FOSS-Test). Sie erhalten hier einen Überblick über die Durchführung, den Ablauf und die Anforderungen des Testes.

Die vollständigen Informationen erhalten Sie zusätzlich hier auf unserer Seite:

Organisatorischer Ablauf am Testtag:

- 1) Treffpunkt am Testtag:
09.00 Uhr
Sporthalle des TuS Bommern an der Helene-Lohmann-Realschule [Sportler*innen-Eingang]
- 2) Umziehzeit 15 Minuten
- 3) Erfassung Körperdaten (Größe, Gewicht)
- 4) Treff in der Halle & Begrüßung und erste Informationen zum Ablauf
- 5) Gemeinsames Aufwärmen zur Vorbereitung auf die Testdurchführung
- 6) Testdurchführung in angegebener Reihenfolge

	Übung	Informationen
Übung 1	20-Meter-Sprint	Der 20-Meter-Sprint ist für ALLE teilnehmenden Schüler*innen die erste Übung.
Übung 2	Standweitsprung	Die Übungen 2 bis 7 werden in einer nicht vorgegebenen Reihenfolge absolviert.
Übung 3	Balancieren rückwärts	
Übung 4	Sit-ups	
Übung 5	Liegestütz	
Übung 6	seitliches Hin-und-Herspringen	
Übung 7	Rumpfbeuge	
Übung 8	6-Minuten-Lauf	Der 6-Minuten-Lauf findet für ALLE teilnehmenden Schüler*innen am Ende und damit als letzte Übung des Tests statt.

- 7) Testauswertung und Verabschiedung

Informationen und Anforderungen der einzelnen Übungen

20-Meter-Sprint

Die Übung „20-Meter-Sprint“ dient der Überprüfung der Aktionsschnelligkeit.

Die Schüler*innen müssen eine Strecke von 20 Metern in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

- Zu Beginn des Tests stehen die Schüler*innen aufrecht und in Schrittstellung hinter der Startlinie.
- Ein*e Starter*in gibt das akustische Startsignal.
- Mit Erönen des Startsignals beginnt die Zeitnahme per Stoppuhr durch die Testleitung.
- Die Schüler*innen absolvieren einen 20-Meter-Sprint.
- Jede*r Schüler*in hat zwei Versuche, es gibt keinen Probeversuch.

Die erreichten Zeiten werden von der Testleitung ausgewertet.

Videoanleitung unter: <https://www.youtube.com/watch?v=v-2pAPLScJ4>



Bild¹

Standweitsprung

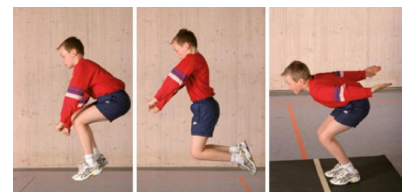
Die Übung „Standweitsprung“ dient der Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen.

Die Schüler*innen springen mit einem Sprung aus dem Stand möglichst weit.

- Zu Beginn des Tests stehen die Schüler*innen mit leicht geöffneten Füßen und zum Absprung gebeugten Beinen an der Absprunglinie.
- Der Absprung erfolgt aus dieser Position, wobei ein aktiver Armeinsatz (Schwung holen) erlaubt ist..
- Die Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig. Das Nachvornefallen oder Abfangen mit den Händen ist erlaubt. Fällt oder tritt die Testperson bei der Landung nach hinten oder greift sie mit einer oder beiden Händen nach hinten, ist der Sprung ungültig.
- Jede*r Schüler*in führt zwei Wertungsdurchgänge hintereinander durch.
- Ist ein Sprung ungültig, wird dieser wiederholt.
- Zwei gültige Durchgänge sind zwingend erforderlich.

Die erreichten Weiten werden von der Testleitung ausgewertet.

Videoanleitung unter: https://www.youtube.com/watch?v=Eysv_z4_YGo



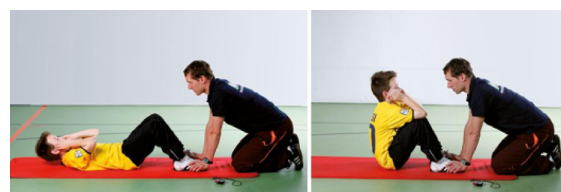
Bild¹

Sit-ups

Die Übung „Standweitsprung“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur.

Die Schüler*innen führen in 40 Sekunden so viele gültige Sit-ups wie möglich durch.

- Zu Beginn des Tests liegen die Schüler*innen auf dem Rücken, winkeln die Beine ca. 80 Grad an und stellen die Füße leicht geöffnet auf den Boden. Die Füße werden von der Testleitung leicht fixiert.
- Die Fingerspitzen werden an die Schläfe und der Daumen hinter die Ohrkläppchen gehalten. Die Handhaltung darf nicht verändert werden.
- Aus der liegenden Position richten die Schüler*innen den Oberkörper aus und berühren mit beiden Ellbogen beide Knie. Anschließend legen die Schüler*innen sich wieder ab, bis die Schultern den Boden berühren.
- Vorab werden zwei Sit-ups zur Probe durchgeführt, danach erfolgt ein Wertungsdurchgang.



Bild¹

Videoanleitung unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=JaFdyG3WjIE>

Balancieren rückwärts

Die Übung „Balancieren rückwärts“ dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben.

Die Schüler*innen müssen in jeweils zwei Wertungsdurchgängen rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken balancieren.

- Zu Beginn des Tests stellen sich die Schüler*innen mit beiden Füßen auf das Startbrett und balanciert dann rückwärts über den Balken.
- Berühren die Schüler*innen den Boden, ist der entsprechende Durchgang beendet.
- Zur Probe und Gewöhnung balancieren die Schüler*innen einmal vorwärts und einmal rückwärts über die Balken, anschließend folgen die zwei Wertungsdurchgänge.
- Die Reihenfolge der zu balancierenden Balken ist vorgegeben: 6cm – 4,5 cm – 3 cm
- Die Testleitung zählt die Anzahl der Schritte auf den Balken.
Beendet ist ein Durchgang, sobald der Boden berührt wird.

Die erreichte Anzahl wird von der Testleitung ausgewertet.

Videoanleitung unter: https://www.youtube.com/watch?v=Z_J4Je3olG8



Bild¹

Liegestütz

Die Übung „Liegestütz“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten.

Die Schüler*innen führen in 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durch.

- Zu Beginn des Tests liegen die Schüler*innen in Bauchlage, die Hände berühren sich auf dem Gesäß.
- Nach dem Startkommando lösen die Schüler*innen die Hände hinter dem Rücken, setzen sie neben den Schultern auf und drücken sich mit möglichst gestrecktem Körper in den Liegestütz hoch.
- Anschließend lösen die Schüler*innen eine Hand vom Boden und berühren die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt, Rumpf und Beine sind gestreckt, eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.
- Danach wird die Hand wieder aufgesetzt und die Arme werden gebeugt, bis der Körper wieder in Bauchlage ist.
- Schließlich müssen sich die Hände wieder auf dem Rücken berühren – erst dann ist der Liegestütz abgeschlossen.
- Vorab werden zwei Liegestütz zur Probe durchgeführt, danach erfolgt ein Wertungsdurchgang.

Die erreichte Anzahl wird von der Testleitung ausgewertet.



Bild¹

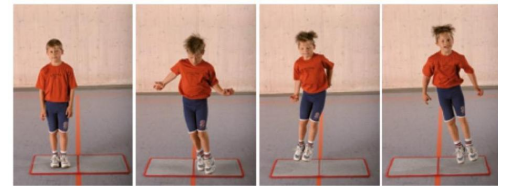
Videoanleitung unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=YzRoh6b3CAQ&t=6s>

seitliches Hin- und Herspringen

Die Übung „seitliches Hin- und Herspringen“ dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen. Die Schüler*innen springen in zwei Wertungsdurchgängen a 15 Sekunden mit beiden Beinen gleichzeitig über die Mittellinie eines markierten Feldes hin und her.

- Zu Beginn des Tests stehen die Schüler*innen mit beiden Beinen und geschlossenen Füßen in einer Hälfte des Feldes.
- Nach dem Startkommando springen die Schüler*innen von dieser Hälfte über die Mittellinie in die andere Hälfte des Feldes.
- Von dort springen sie ohne Zwischenhüpfer sofort wieder zur ersten Hälfte zurück.
- Dies wiederholen die Schüler*innen ohne Unterbrechung bis zum Ende des Versuches.
- Vorab werden fünf Probesprünge durchgeführt, danach erfolgen zwei Wertungsdurchgänge mit jeweils 15 Sekunden Dauer.
- Zwischen den Wertungsdurchgängen erhalten die Schüler*innen eine Pause von mind. einer Minute.
- Nicht gezählt werden folgende Sprünge:
 - berührte Mittellinie
 - berührte Seitenlinie
 - nicht beidbeinige Sprünge



Bild¹

Videoanleitung unter: <https://www.youtube.com/watch?v=HWyOBDjXYyo>

Rumpfbeuge

Die Übung „Rumpfbeuge“ dient der Überprüfung der Rumpfbeweglichkeit.

Die Schüler*innen beugen dabei den Oberkörper nach vorne-unten, um die Fingerspitzen möglichst weit nach unten zu führen.

- Zu Beginn des Tests stehen die Schüler*innen ohne Schuhe auf einer Langbank oder einem Holzkasten. Die Füße sind dabei geschlossen, die Beine vollständig gestreckt.
- Aus der Ausgangsposition beugen die Schüler*innen den Oberkörper bei gestreckten Beinen langsam nach vorne ab. Die Hände werden dabei parallel entlang der Ableseskala möglichst weit nach unten geführt.
- Am tiefsten Punkt, halten die Schüler*innen diese Position für zwei Sekunden.
- Die Schüler*innen haben keinen Probedurchgang, zwei Wertungsdurchgänge werden von der Testleitung abgelesen.



Bild¹

Videoanleitung unter:

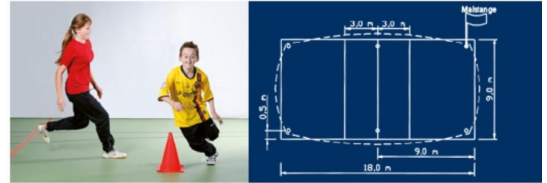
<https://www.youtube.com/watch?v=3mRaFgb5pXY>

6-Minuten-Lauf

Die Übung „6-Minuten-Lauf“ dient der Überprüfung der aeroben Ausdauer beim Laufen.

Die Schüler*innen sollen dabei möglichst oft, ein Volleyballfeld innerhalb von sechs Minuten umlaufen.

- Zu Beginn des Tests stehen die Schüler*innen an der zugewiesenen Startposition.
- Sie beginnen nach dem Startsignal mit dem 6-Minuten-Lauf.
- Die Schüler*innen dürfen innerhalb dieser sechs Minuten laufen oder gehen, ein Stehenbleiben ist nicht erlaubt.
- In den ersten beiden Runden gibt die Testleitung das Tempo vor, um den Schüler*innen ein Gefühl für das Lauftempo zu geben.
- Die Laufzeit wird von der Testleitung in 1-Minuten-Abständen angesagt.
- Nach Ablauf der sechs Minuten und ertönen des „Stopp-Signals“ setzen sich die Schüler*innen an der erreichten Stelle hin, um die erreichte Laufweite von der Testleitung ablesen und auswerten zu lassen.
- Die Schüler*innen haben keinen Probedurchgang, ein Wertungsdurchgang wird von der Testleitung abgelesen.



Bild¹

Videoanleitung unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=OzXx91bA3vM>