

Praktische VORPRÜFUNG für die Externistenmatura aus Bewegung und Sport

Die praktische Leistungsüberprüfung setzt sich aus folgenden Teilprüfungen zusammen:

1) Grundlegende Bewegungshandlungen:

Basisüberprüfungen in den Bereichen Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer.

2) Könnens- und Leistungsorientierte Bewegungshandlungen

Alle angeführten Kriterien aus Punkt 2) sind bei den drei Teilbereichen Leichtathletik, Schwimmen und Boden- und Gerätturnen zu erfüllen. Bitte die Wahlmöglichkeiten beachten!

Wichtiger Hinweis zu den könnens- und leistungsorientierten Bewegungshandlungen:

Eine Woche vor dem ausgeschriebenen Durchführungstermin gibt es eine öffentliche **Auslosung** in der Direktion der Externistenprüfungsstelle (Termin siehe Homepage).

Zwei der drei angeführten **Disziplinen** (Leichtathletik, Schwimmen, Boden- und Gerätturnen) **werden gezogen**. Bei der darauffolgenden Prüfung werden danach nur diese zwei Disziplinen (z.B: Schwimmen und Leichtathletik) **abgeprüft**.

Das Ergebnis der Auslosung wird auf die Homepage der Externisten gestellt.

3) Spielorientierte Bewegungshandlungen:

Am Tag der Prüfung werden vor Ort (BG/BRG Zehnergasse Wiener Neustadt) kurz vor der Abnahme der spielorientierten Bewegungshandlungen zwei von den drei Balldisziplinen (Volleyball, Basketball, Handball) ausgelost und abgeprüft.

Folgende Sportutensilien sind unbedingt mitzunehmen:

Sportbekleidung für die Halle:

Gerätturnen: eng anliegende Hose (kurz oder lang) und anliegendes Shirt.

Ballspiele: Sporthose, T-Shirt und Hallenschuhe

Sportbekleidung für Außenanlage:

Leichtathletik: von der Jahreszeit abhängig: Jacke, Überhose, kurze oder lange Hose, T-Shirt, Pullover, Outdoorschuhe

Schwimmen:

Eng anliegende Schwimmhose bzw. Badeanzug, Badehaube, Schwimmbrille

Treffpunkt für die Prüfung:

BG/BRG Zehnergasse Wiener Neustadt, Zehnergasse 15, 2700 Wiener Neustadt

Treffpunkt bei den Garderoben der Sporthalle

b) Schwimmen

- I) 100m Brust oder 100m Kraul Zeitschwimmen
- | | | | |
|----------------------|-------------|---------------|---------------|
| <u>Mindestlimit:</u> | 100m Brust: | ♀: 2:05,0 min | ♂: 1:55,0 min |
| | 100m Kraul: | ♀: 1:45,0 min | ♂: 1:35,0 min |
- II) Techniküberprüfung in der nicht gewählten Lage

c) Boden- und Gerätturnen

Korrekte Ausführung der folgenden Übungen an drei von vier Geräten:

Frauen:

Sprung: Kasten quer - Hocke

Reck: Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung

Balken: beliebiger Aufgang, Standwaage, Schrittsprung, ½ Drehung, Wechselschritt – Pferdchen, beliebiger Abgang

Boden: Rolle vorwärts, Handstand abrollen, Strecksprung mit ½ Drehung, Rolle rückwärts, Rad links und Rad rechts

Männer

Sprung: Kasten quer - Hocke

Reck: Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung

Barren: Aufgang, Schwungstemme vorwärts, Oberarmstand, Abrollen in den Grätschsitz, beliebiger Abgang

Boden: Rolle vorwärts, Handstand abrollen, Strecksprung mit ½ Drehung, Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand, Rad links und Rad rechts

3) Spielorientierte Bewegungshandlungen

Korrekte Ausführungen der folgenden Grundelemente in den vorgegebenen Sportsportarten:

a) BASKETBALL

Passen, Dribbling, Wurf, Korbleger

b) HANDBALL

Passen, Dribbling, Schlagwurf, Sprungwurf

c) VOLLEYBALL

Oberes und unteres Zuspiel, Smash, Service