



Sportsichtung an der Fritz-Winter-Gesamtschule (FWG) Ahlen

Informationstext zur Anmeldung für unsere Sportklasse

Du bist sportlich vielseitig interessiert, hast Spaß an Bewegung und möchtest Teil unserer Sportklasse werden? Dann ist die **Sportsichtung an der Fritz-Winter-Gesamtschule (FWG)** dein nächster Schritt! Als zertifizierte „Partnerschule des Leistungssports“ fördern wir junge Talente gezielt direkt ab dem 5. Jahrgang.

Um herauszufinden, wo deine sportlichen Stärken liegen, nutzen wir den standardisierten **Sportmotorischen Test NRW (MT1)**. Dieser wissenschaftlich erprobte Test überprüft deine Fitness in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.



Die 6 Testdisziplinen im Überblick

Der Test verlangt von dir vollen Einsatz in sechs abwechslungsreichen Stationen:

- **20m-Sprint (Schnelligkeit):** Aus dem Hochstart sprintest du so schnell du kannst über die 20-Meter-Distanz. Gemessen wird deine Antritts- und Sprintschnelligkeit.

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

- **Standweitsprung (Schnellkraft):** Mit beiden Füßen springst du aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne auf eine Matte. Das zeigt uns, wie viel Kraft in deinen Beinen steckt.

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

- **Seitliches Hin- und Herspringen (Koordination & Schnelligkeit):** Du springst mit beiden Beinen gleichzeitig 15 Sekunden lang so oft wie möglich über eine Mittellinie hin und her. Hier zählen Rhythmus und Agilität!

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

- **Sit-ups (Kraftausdauer):** Innerhalb von 40 Sekunden versuchst du, so viele kontrollierte Sit-ups wie möglich zu absolvieren. Damit testen wir deine Rumpf- und Bauchmuskulatur.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JaFdyG3WjtE>

- **Liegestütze (Kraftausdauer):** In 40 Sekunden machst du so viele Liegestütze wie möglich. Wichtig sind hierbei die richtige Körperspannung und eine saubere Ausführung.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YzRoh6b3CAQ>

- **6-Minuten-Lauf (Ausdauer):** Der krönende Abschluss! Du läufst 6 Minuten lang im gleichmäßigen Tempo um ein markiertes Feld. Gezählt wird die Gesamtdistanz in Metern, die deine aerobe Ausdauer zeigt.

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

Wichtige Hinweise zur Teilnahme

1. **Voraussetzung:** Die Teilnahme an der Sportsichtung ist zwingend erforderlich, wenn du Interesse an der Aufnahme in die Sportklasse der FWG hast.
2. **Mitzubringen:** Bitte erscheine in vollständiger **Sportkleidung** (T-Shirt, Sporthose) und bringe saubere **Hallenschuhe** sowie eine beschriftete Trinkflasche mit.
3. **Vorbereitung:** Du musst kein Profi sein! Der Test misst dein grundlegendes sportliches Potenzial. Eine aktive Teilnahme im Schulsport oder im Verein ist die beste Vorbereitung.

Wir freuen uns auf dich und deinen sportlichen Einsatz an der FWG!