

Informationen Gym Aktiv Pro

SPORTLICHE SICHTUNG FR, 06. MÄRZ 2026



Ort:	BG BRG BORG Oberpullendorf 7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 21
Treffpunkt:	Turnsaaltrakt
Beginn:	15:00 Uhr
Dauer:	ca. 4 Stunden
Mitzubringen:	<ul style="list-style-type: none">• Sportbekleidung (Trainingsanzug u/o kurze Hose, T-Shirt; Hallenschuhe mit abriebfester Sohle)• Handtuch

Da es sich um keine öffentliche Sichtung handelt, ist es nicht möglich, Ihr Kind während dieser Analyse zu begleiten.

Sie werden bis spätestens **Freitag, 13.3.2026**, schriftlich über das Ergebnis der Sichtung informiert.

Die Stationen der Sichtung finden Sie auf den entsprechenden Informationsblättern auf der Website unserer Schule (<https://www.brgop.at/schulanmeldung/>) bzw. im Anhang.

Eine Wiederholung der Sichtung ist nicht möglich!

Sollten Sie darüber hinaus Fragen zur Sichtung/Aufnahme haben, wenden Sie sich bitte an unsere Sportkoordinator:innen:

Mag^a. Katharina Hitzel: katharina.hitzel@bildung.gv.at

oder

Mag. Bernd Lang: bernd.lang@bildung.gv.at

Telefonische Auskunft erhalten sie über die Telefonnummer der Schule: 02612/42407

Ich wünsche Ihrer Tochter/Ihrem Sohn gutes Gelingen für die Sichtung und verbleibe mit freundlichen Grüßen!

Dir. MMag. Dr. Markus Neuhold

Sichtung Gym Aktiv Pro

Diese Sichtung dient hauptsächlich der Einschätzung, ob der Zweig (Gym Aktiv Pro) die am besten geeignete Wahl für die Schülerinnen und Schüler darstellt.

Beschreibung der Aufgabenstellungen bzw. Teststationen

Block 1: Konditionelle Fähigkeiten und Koordination mit und ohne Ball

1. Stangenklettern: SchülerInnen sollen innerhalb von 40 Sekunden die Turnstangen so oft wie möglich hinauf- und hinunterklettern, ohne dazwischen den Boden zu berühren.

2. Bumerang-Lauf: Der Hindernisparcours (siehe Abb.1) soll möglichst rasch durchlaufen werden. Die SchülerInnen starten in Schrittstellung an der Startlinie. Es folgen eine Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen/Durchrutschen derselben, wieder zurück um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen. Hürdenhöhe: fix 58 cm (Unterkante Hürde). (Zwei Wertungsläufe: Der bessere Lauf wird gewertet. Ein Lauf ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht, die Mittelstange nicht umlaufen bzw. eine Hürde oder die Mittelstange umgeworfen wird.

3. Dribbel-Slalom: SchülerInnen sollen einarmig mit einem Basketball oder einem Handball möglichst schnell um die sechs Stangen (siehe Abb. 2) hin und wieder zurück dribbeln.

4. Werfen und Fangen: SchülerInnen sollen einen Handball (Größe 1) innerhalb von 30 Sekunden in einem Abstand von 3m so oft wie möglich einarmig gegen die Wand werfen und wieder sicher fangen (siehe Abb. 3).

Zwei Versuche: Der bessere Versuch wird gewertet. Nur die gültigen Versuche werden gezählt. Ungültige Versuche sind: beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten.

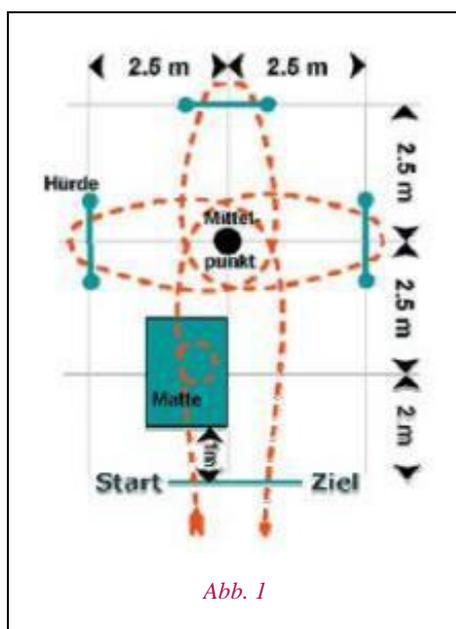


Abb. 1

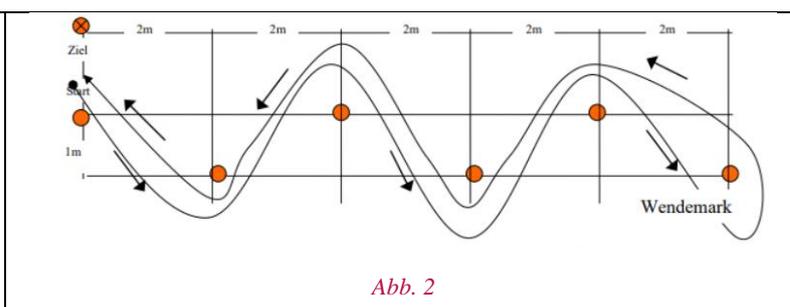


Abb. 2

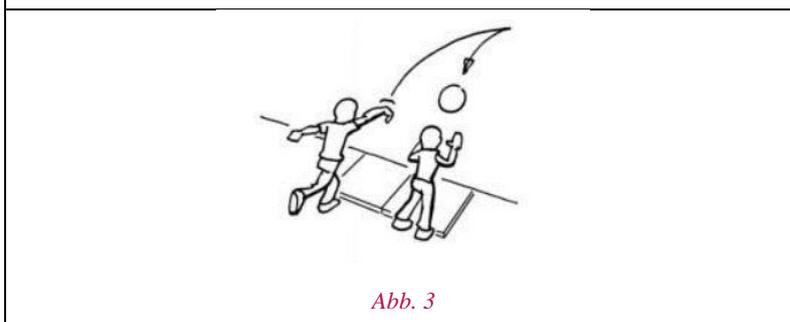
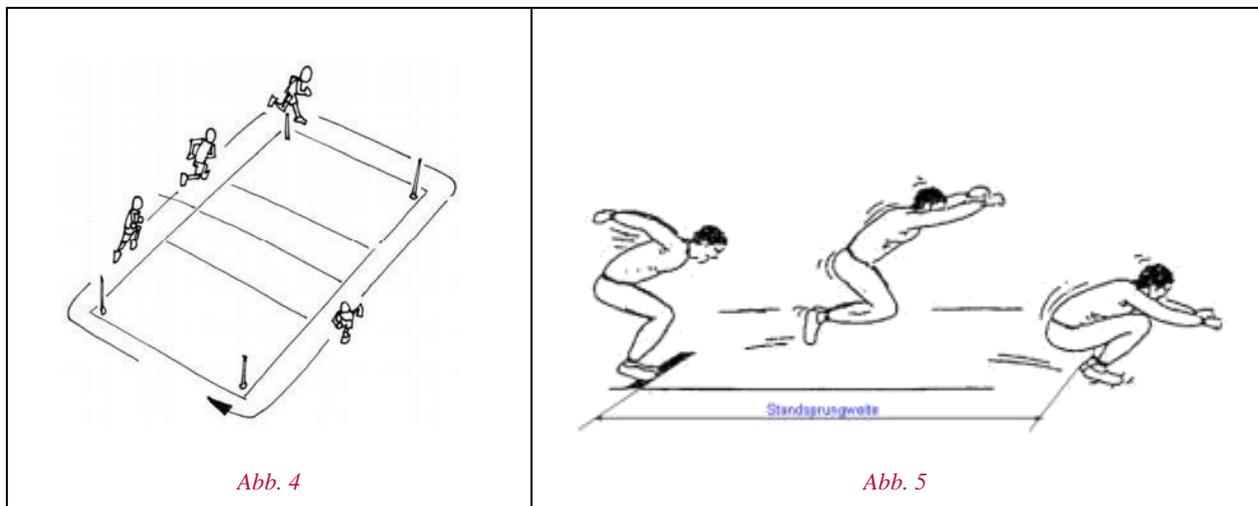


Abb. 3

Block 2: Leichtathletik

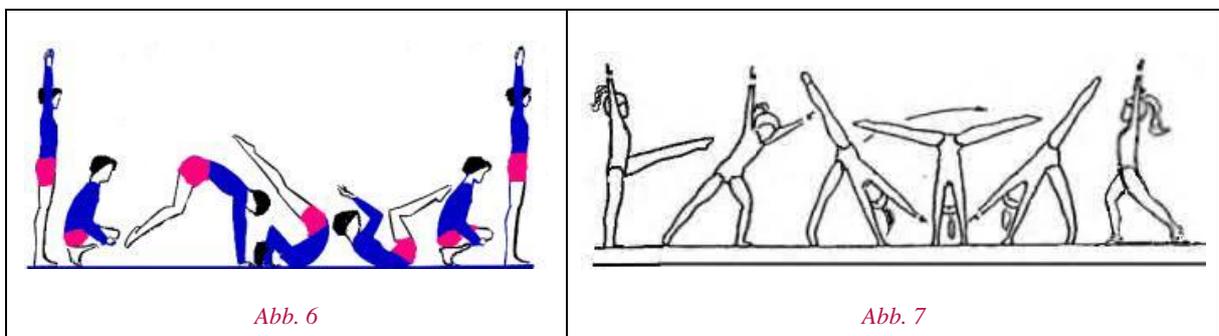
1. **8-min Dauerlauf:** SchülerInnen sollen innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden um ein Volleyballfeld laufen (siehe Abb. 4).
2. **20m Sprint:** SchülerInnen sollen aus einer beliebigen Startposition die Strecke von 20m möglichst schnell zurücklegen (zwei Versuche, der schnellere wird gewertet).
3. **Standweitsprung:** SchülerInnen sollen mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand möglichst weit springen. Der Absprung und die beidbeinige Landung erfolgen auf einer Matte (siehe Abb. 5). Drei Versuche: Der beste Versuch wird gewertet. Zurückgreifen, Zurücksteigen bzw. nach hinten Fallen unmittelbar nach der Landung verringert die zu messende Distanz.



Block 3: Boden- und Gerätturnen

1. Bodenturnen

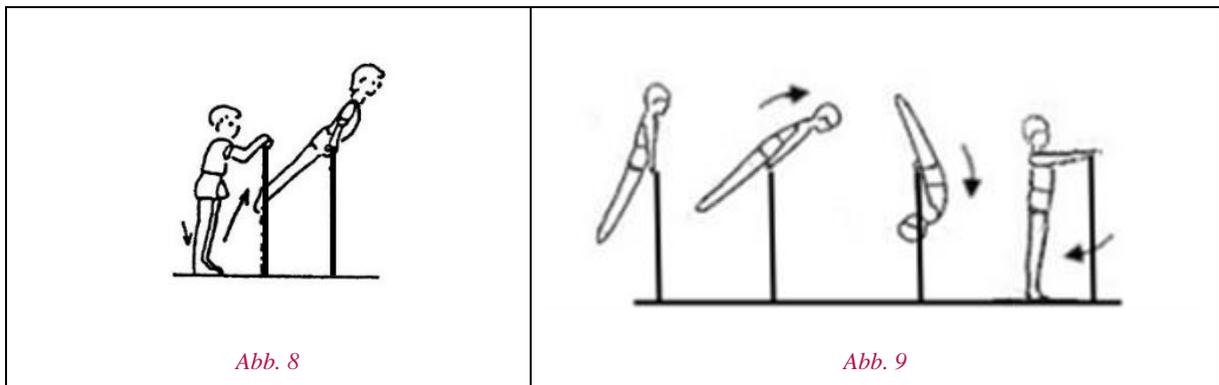
- 1.1 **Rolle vorwärts:** SchülerInnen sollen eine Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand ohne Zuhilfenahme der Arme turnen (siehe Abb. 6).
- 1.2 **Rad:** SchülerInnen sollen ein Rad auf einer beliebigen Seite turnen (siehe Abb. 7).



2. Reckturnen

2.1 Sprung in den Stütz: SchülerInnen sollen aus dem Stand auf ein brusthohes Reck in den Stütz springen (siehe Abb. 8).

2.2 Hüftabschwung: SchülerInnen sollen einen Hüftabschwung vorlings vorwärts turnen (siehe Abb. 9).



Die Beschreibung der einzelnen Aufgabenstellungen bzw. Teststationen finden Sie auch auf der Website des BG BRG BORG „Franz Liszt“ Gymnasiums unter <https://www.brgop.at/schulanmeldung/>.

Abbruch und Ausschluss von der Sichtung

Sollte sich ein Kandidat/eine Kandidatin den Anweisungen der PrüferInnen widersetzen oder durch sein/ihr Verhalten die eigene Sicherheit bzw. die Sicherheit einer anderen Person gefährden oder den Ablauf der Sichtung in schwerwiegender Weise beeinträchtigen, so wird der Kandidat/die Kandidatin von der Fortsetzung der Sichtung ausgeschlossen.