

# Spezialklassen Reitsport Neustadt/Dosse

## Test- und Überprüfungsprogramm (TÜP) für die Eignungstests zur Aufnahme in die Spezialklasse Reitsport (i.d.R. in die Jahrgangsstufe 7)



## Die TESTS im Überblick

### Tests der allgemein-athletischen Leistungsvoraussetzungen

- 1. 30m-Sprint** (mit Messung der Zwischenzeiten nach 10 und 20m)  
*Ermittlung der Aktionsschnelligkeit*
- 2. Coopertest (12min-Lauf)** (mit Messung der größtmöglich zurückgelegten Laufstrecke)  
*Ermittlung der aeroben Ausdauer*

### Tests der speziell-athletischen Leistungsvoraussetzungen

- 1. Hock-Streck-Drehung** (Übung auf der Bodenmatte mit Messung Anzahl der Drehungen um Körperlängsachse)  
*Ermittlung der Koordinationsfähigkeit, der Bauchmuskulatur- und Ganzkörperspannung*
- 2. Rola Bola** (Messung Zeit der freien Balance)  
*Ermittlung der Gleichgewichtsfähigkeit*
- 3. Pedalo** (20m-Strecke mit Zeitmessung)  
*Ermittlung der Rhythmus- und Gleichgewichtsfähigkeit*

### Tests der reit-spezifischen Leistungsvoraussetzungen

- 1. Reiten einer Testaufgabe**  
(mit Dressur- und Springelementen in Anlehnung an Caprilli-Test)
  - a. Bewertung der Fähigkeiten/Fertigkeiten im Dressurreiten**
  - b. Bewertung der Fähigkeiten/Fertigkeiten im Springreiten**