

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. **Coopertest (12min-Lauf)** (mit Messung der größtmöglich zurückgelegten Laufstrecke)
Ermittlung der aeroben Ausdauer

Tests der speziell-athletischen Leistungsvoraussetzungen

1. **Unterarmstütz** (Übung auf der Bodenmatte mit Messung des ununterbrochenen Stützes auf Unterarmen und Füßen in stabiler gestreckter Körperhaltung)
Ermittlung der Stabilität der Rumpfmuskulatur
2. **Rola Bola** (Messung Zeit der freien Balance)
Ermittlung der Gleichgewichtsfähigkeit
3. **Seilspringen** (Anzahl der Durchschläge (beidbeiniger Grundsprung) in 60 Sekunden)
Ermittlung der Koordination und Rhythmusfähigkeit und Ausdauer

Tests der reit-spezifischen Leistungsvoraussetzungen

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