

## INFO aus BBSP (Bewegungserziehung, Bewegung und Sport)

Im Fach BBSP sind im 1. Jahrgang 3 Wochenstunden vorgesehen, davon eine Einzelstunde an der Schule und eine Doppelstunde im Hallenbad Vöcklabruck (wöchentliche Eintrittskosten von € 1,70.-).

**UNBEDINGT BEACHTEN:** Zu Beginn des 1. Schuljahres soll bereits gesichertes Schwimmkönnen auf Basis des **Fahrten- oder Allroundschwimmers** (Kriterien Jugendrotkreuz) bestehen, da auf diesem Können der Schwimmunterricht der 1. Klasse aufgebaut wird. Die entsprechenden Anforderungen sollen bereits beherrscht und bei Nachholbedarf gezielt geübt werden (vor Schuleintritt!) - bestenfalls bitte einen oder beide Scheine am Beginn des 1. Schuljahres vorlegen.

<b>Fahrtenschwimmer:</b> - 15min Schwimmen in beliebigem Schwimmstil - 10m Streckentauchen - Heraufholen eines Gegenstandes (2,5kg) aus 2m Tiefe - 50m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit - Kopfsprung aus 1m oder beliebiger Sprung aus 3m Höhe - Kenntnis der 10 Baderegeln	<b>Allroundschwimmer:</b> - 200m Schwimmen in 2 Lagen (100m Brust, 100m Rücken) - 100m Schwimmen in beliebigem Stil in 2:30 - 10m Streckentauchen - Heraufholen eines Gegenstandes (2,5kg) aus 2m Tiefe - 25m Transportieren (Ziehen) einer gleichschweren Person - Kenntnis der Selbstrettung sowie Kenntnis der 10 Baderegeln
--	---



### Kriterien der Eignungsprüfung aus BBSP für BAKIP:

Mit dieser Teilprüfung wird die körperliche Belastbarkeit und Gewandtheit der SchülerInnen getestet.

#### 1. Belastbarkeit: 8min – Lauf (⇒ Klug und Fit)

Im Turnsaal werden innerhalb von 8min so viele Runden wie möglich um das Volleyballfeld gelaufen (1 Runde ca. 60m). Den genauen Ablauf bitte dem Link auf Seite 2 (ganz unten) entnehmen.

Richtlinien:

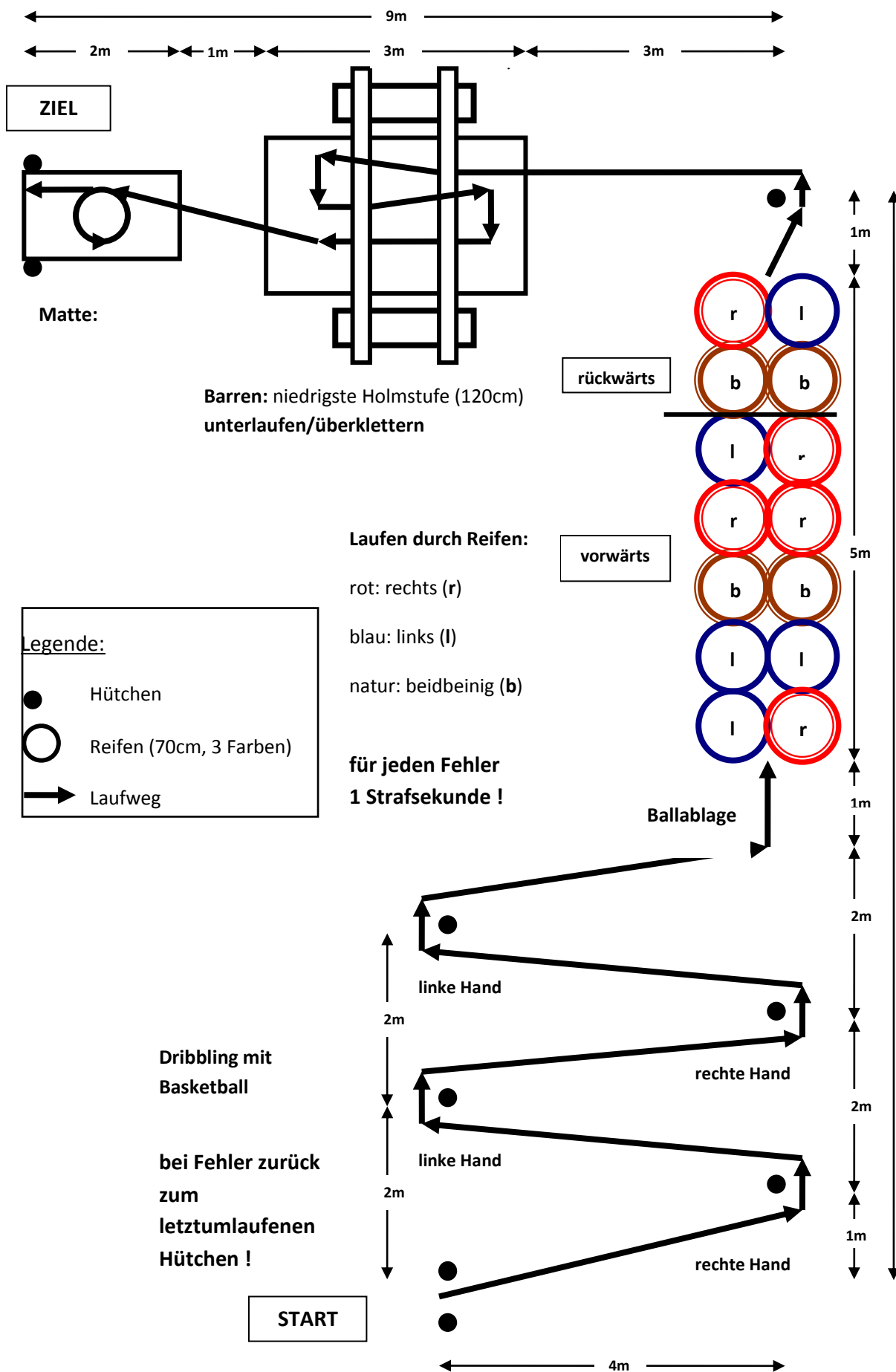
	<i>Sehr gut</i>	<i>Gut</i>	<i>Befriedigend</i>	<i>Genügend</i>	<i>Nicht bestanden</i>
Schülerinnen <b>weiblich</b> 14/15 Jahre	<b>ab 27+5 *</b> ab 1670m	<b>26 – 27+4</b> 1560 – 1660m	<b>22+1 – 25+5</b> 1330 – 1550m	<b>20+2 – 22</b> 1220 – 1320m	<b>≤ 20+1</b> Weniger als 1220m
Schüler <b>männlich</b> 14/15 Jahre	<b>ab 31+4</b> ab 1900m	<b>29+5 – 31+3</b> 1790 – 1890m	<b>26 – 29+4</b> 1560 – 1780m	<b>24+1 – 25+5</b> 1450 – 1550m	<b>≤ 24</b> Weniger als 1450m

)\* Ganz korrekt 27 Runden + 5 Hütchen

#### 2. Gewandtheit: FIT - MIX Geschicklichkeitslauf

Nach der in der Skizze (S. 2) gezeigten Aufstellung ist folgender Geschicklichkeitslauf von allen Teilnehmer/innen möglichst schnell zu absolvieren.

Start: Mit der rechten Hand beginnend wird ein Basketball eine vorgegebene Strecke von 4m geprellt, nach dem Wendepunkt mit der linken Hand übernommen und eine Länge von 4m geprellt, nach dem Wendepunkt neuerlich mit der rechten Hand übernommen.... Nach Absolvieren der 5. Länge wird der Ball in einem Kastenteil abgelegt und sodann eine „Reifengasse“ unter vorgegebener Verwendung der Beine (rechts / links / beidbeinig, wobei die Reihenfolge freigestellt ist) bis zur Markierung vorwärts, dann rückwärts durchlaufen; nach dem Passieren eines Hütchens wird ein Richtungswechsel durchgeführt und ein Barren (beide Holme auf niedrigster Stufe, Höhe 1,20m) überwunden (siehe Skizze: unten durch – oben drüber – unten durch – ...). Nach einer Rolle vorwärts auf einer Turnmatte ist das Ziel erreicht! **Die Qualität/Richtigkeit der gesamten Ausführung wird ebenfalls beachtet!**



Richtlinien:		Sehr gut	Gut	Befriedigend	Genügend	Nicht bestanden
<b>Weiblich</b>		unter 36 sec	36 – 40 sec	41 – 45 sec	46 - 50 sec	mehr als 50 sec
<b>Männlich</b>		unter 31 sec	31 – 35 sec	36 – 40 sec	41 – 45 sec	mehr als 45 sec