

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*