



Neue Mittelschule - Sportmittelschule SKZ
414 072 Schulstraße 5, 4780 Schärding
07712 / 2734 Konf.Zimmer 0699 / 1 2734
005 e-mail: s414072@schule-ooe.at
www.nms-schaerding.at

Eignungstest SMS-Schärding

Donnerstag, 31. Jänner 2019 in der Bezirkssporthalle
Beginn: 13:00 Uhr

ÜBUNGEN LAUT „KLUG UND FIT“
für alle SHS/SMS in OÖ.

20 m Sprint
Standweitsprung
Klimmzüge; Liegestütze
Bumerang-Lauf
8 - min Lauf
Einbeinstand auf Bank

ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN

Seilspringen
Schlagballwurf gegen Wand
Fußball: Spiel (nur männlich)
Ball: Dribbelparcours mit Hand und/oder Fuß (nur m.)
Boden: einfache Übungen nach Wahl
....

