

BORG.

NONNITAL

Musik

Sport

Naturwissenschaften

Informatik

Sportzweig

- Freude und Spaß an Bewegung und Leistung
- Kennenlernen vieler Sportarten
- Vielseitige sportliche Ausbildung
- Verbesserung des persönlichen Leistungsniveaus

Was erwartet dich im Sportzweig?

- 7 Stunden Sport pro Woche
- Winter- und Sommersportwochen
- Sportkunde
- Praktische Vorprüfungen in der 7.Klasse
- Ausbildung zum Fit-Instruktor
- Teilnahme an Wettkämpfen
- Eine Menge Spaß 😊



Sportwochen

5. Klasse

Wintersportwoche



P
+ 8.00-20.00
tariffa oraria
€ 1.00 € 1.50

6. Klasse

Sommersportwoche am Gardasee

Mountainbiken & Windsurfen



7. Klasse
Alpinsportwoche
im Nationalpark Hohe Tauern





8. Klasse

Linz – Ausbildung zum Fit-Instruktor

Schwerpunkte im Sportunterricht

- Kraft- und Ausdauertraining
- Schwimmen und Wasserspringen
- Boden- und Gerätturnen
- Leichtathletik
- Ballspielarten und dazugehörige Technik



Sportmatura → „praktische Vorprüfung zur Reifeprüfung“

- Gerätturnen
- Bodenturnen
- Leichtathletik
- Ballspiele
- Schwimmen und Wasserspringen

Eignungstest: Anforderungen

Mädchen:

Gerätturnen:

Reck: Felgaufschwung, Knieaufschwung, Unterschwingung

Boden: Rolle vw, Rolle rw, Handstand, Rad

Sprung: Hocke über den Kasten quer

Schwimmen: Startsprung, 50 m Zeitschwimmen in der Lage Brust, Formüberprüfung der Lage Kraul

Leichtathletik: 60m-Lauf, Kugelstoß (3kg), Weitsprung (Zone), Cooper-Test (12min Dauerlauf)

Motorischer Test: Stangenklettern, TDS-Test (Hindernislauf)

Burschen:

Gerätturnen:

Reck: Felgaufschwung, Felgumschwung, Unterschwingung oder Hocke

Boden: Handstand, Rolle vw + rw, Sprungrolle, Rad

Sprung: Hocke über den Kasten lang

Schwimmen: Startsprung, 50m Zeitschwimmen in der Lage Brust, Formüberprüfung der Lage Kraul

Leichtathletik: 60m-Lauf, Kugelstoß (4kg), Weitsprung (Zone), Cooper-Test (12min Dauerlauf)

Motorischer Test: Stangenklettern ohne Beinhilfe, TDS-Test (Hindernislauf)

Vielen Dank für die Teilnahme!
Wir freuen uns auf Dich!

Eignungstest: 1.2.2021, 8.00; Anmeldung: bis 25.1.
<http://borgnonntal.at/>