

# BORG. NONNTAL

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
- Theorie – und Maturafach Sportkunde
- Praktische Vorprüfungen in der 7.Klasse
- Ausbildung zum Fit-Instruktor
- Teilnahme an Wettkämpfen
- Eine Menge Spaß 😊



Sportwochen

5. Klasse

**Wintersportwoche**





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, Unterschwing

**Boden:** Rolle vw, Rolle rw, Handstand, Rad

**Sprung:** Hocke über den Kasten quer

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

## Burschen:

### Gerätturnen:

**Reck:** Felgaufschwung, Felgumschwung, Unterschwing oder Hocke

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

**Sprung:** Hocke über den Kasten lang

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

## Mädchen und Burschen:

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

**Motorischer Test:** Stangenklettern, TDS-Test (Hindernislauf)



# Wir freuen uns auf Dich!

---

Eignungstest: 7.2.2022, 8.00; Anmeldung: bis 28.1.22  
<http://borgnonntal.at/>