



STANGENKLETTERN

DURCHFÜHRUNG: Stange bis zur obersten Markierung hinaufklettern.
weiblich: mit Verwendung der Beine – Start aus dem Stand
männlich: ohne Verwendung der Beine – Start aus dem Sitz

BEURTEILUNG: Zeitnehmung.
2 Versuche

MEDIZINBALLWURF

DURCHFÜHRUNG: Ein Medizinball wird nur mit Hilfe der Arme aus dem Stand mit paralleler Beinstellung so weit wie möglich geworfen.

BEURTEILUNG: Entfernung des beidarmigen Wurfes.
2 Versuche

UNTERARMSTÜTZ (PLANK)

DURCHFÜHRUNG: Ein Schwedenkasten-Element wird auf seiner Längsseite auf den Boden gestellt. Unter das Element wird eine Turnmatte gelegt. Die Ausgangsposition der Testperson ist die Bauchlage im Schwedenkasten-Element (Arme/Rumpf/Füße auf Turnmatte). Aus dieser Position geht man in den Unterarmstütz, so dass man im Hüftbereich einen leichten Kontakt zur oberen Längsseite des Schwedenkasten- Elements hat (der ganze Körper soll gestreckt sein und eine Gerade bilden, Oberarme sind vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit). Diese Position soll bis zum Abbruch gehalten werden.

BEURTEILUNG: Zeit in Sekunden bis zum Abbruch.
männlich: max. 3:30 Minuten
weiblich: max. 3:00 Minuten
1 Versuch

DREIERHOPP

DURCHFÜHRUNG: Die Testperson steht mit der Fußspitze des Sprungbeines an der Absprunglinie. Das andere Bein (Schwungbein) steht unbelastet in normaler Schrittstellung dahinter. Die drei Teilsprünge werden jeweils von einem auf das andere Bein ausgeführt – also entweder links-rechts-links oder rechts-links-rechts. Die Landung nach dem dritten Absprung erfolgt abschließend auf beiden Beinen/Füßen. Die Weite wird an der Linie abgelesen, an der sich die Ferse des letzten Fußes befindet.

BEURTEILUNG: Weite in Metern.
2 Versuche

JUMP & REACH

DURCHFÜHRUNG: Im Stand wird die Reichhöhe mit einem gestreckten Arm gemessen (seitlicher Stand, geschlossene Beine). Anschließend wird die Reichhöhe nach einem beidbeinigen Sprung mit Ausholbewegung ermittelt.

BEURTEILUNG: Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und im Sprung.
2 Versuche

STANDWEITSPRUNG

DURCHFÜHRUNG: Gestartet wird im hüftbreiten Stand hinter einer Absprunghinie. Mit einer Ausholbewegung und beidbeinigem Absprung wird versucht, möglichst weit zu springen und in einer möglichst stabilen Position auf einer Gymnastikmatte zu landen (leichte Hocke).

BEURTEILUNG: Sprungweite.
2 Versuche

SIT-UPS

DURCHFÜHRUNG: Aus der Rückenlage den Oberkörper aufrichten, sodass die Ellbogen die Knie berühren, während die Beine angewinkelt und die Füße am Boden fixiert sind. Die Hände werden am Kopf an der Schläfe gehalten.

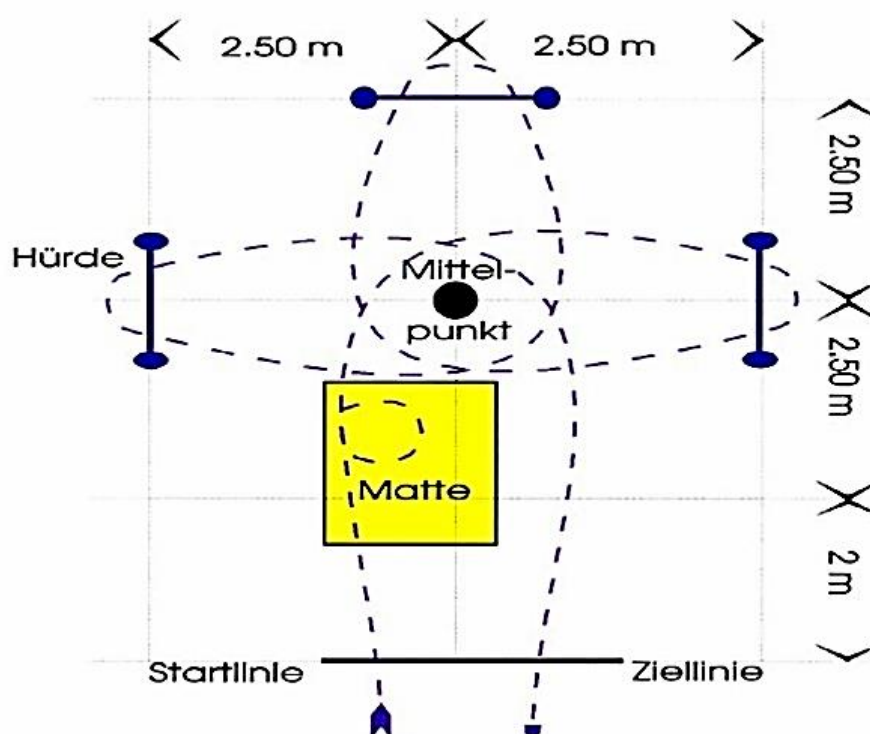
BEURTEILUNG: Anzahl gültiger Sit-Ups innerhalb von 45 Sekunden.
2 Versuche

HÜRDEN-BUMERANG-LAUF

DURCHFÜHRUNG: Die Testperson startet in Schrittrichtung 20 cm hinter der Startlinie. Der Parcours (siehe Abbildung) ist im oder gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange (=Mittelpunkt), Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange das Ziel (=Startlinie) durchlaufen.

Beim Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange ist der Versuch ungültig.

Die Hürdenhöhe wird der Körpergröße angepasst.



BEURTEILUNG: Zeit für den Parcours.
2 Versuche

STERNLAUF

DURCHFÜHRUNG: Auf den Linien des Volleyballfeldes sind sternförmig Bälle aufgelegt, die so schnell wie möglich in der Mitte abgelegt werden sollen. Es darf immer nur ein Ball transportiert werden.

BEURTEILUNG: Zeit für den Parcours.
2 Versuche

20 METER SPRINT FLIEGENDER START

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Hochstart ist eine 20 Meter lange Strecke möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start befindet sich einen Meter hinter der Startlinie. Der Zeitpunkt des Weglaufens kann frei gewählt werden.

BEURTEILUNG: Zeit für die 20 Meter.
2 Versuche

COOPER-TEST (12 MINUTEN LAUF)

DURCHFÜHRUNG: Eine gekennzeichnete Bahn rund um das Volleyballfeld (ca. 60 m) wird in zwölf Minuten so oft wie möglich umlaufen.

BEURTEILUNG: Zurückgelegte Runden plus Teilstrecke.
1 Versuch

BODENTURNEN

AUFGABEN: Rolle vorwärts – Standwaage – Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand – Rad – Aufschwingen in den Handstand mit Abrollen

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die korrekte Ausführung der Übungen.
2 Versuche

RECKTURNEN

AUFGABEN: Hüftaufschwung – Hüftumschwung – Unterschwung aus dem Stütz

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die korrekte Ausführung der Übungen.
2 Versuche

KASTENTURNEN

AUFGABEN: Hocke – Wende – Grätsche

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die korrekte Ausführung der Übungen.
2 Versuche

BASKETBALL

AUFGABEN: Dribbelslalom mit anschließendem Korbleger
Positionswurf aus dem Stand (Wurftechnik)

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die korrekte Ausführung der Übungen.

VOLLEYBALL

AUFGABEN: Oberes und unteres Zuspiel
Service von unten oder von oben

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die korrekte Ausführung der Übungen.

HANDBALL

AUFGABEN: Passen und Fangen
Sprungwurf mit Anlauf

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die korrekte Ausführung der Übungen.

FUSSBALL

AUFGABEN: Kurzpassspiel und Ballannahme
Slalomdribbling

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die korrekte Ausführung der Übungen.

RHYTHMUSGEFÜHL

DURCHFÜHRUNG: Bewegen nach einem vorgegebenen Rhythmus. Kurze Sequenzen werden vorgezeigt und müssen im Rhythmus nachgemacht werden.

BEURTEILUNG: 10 Punkte für die Ausführung.