

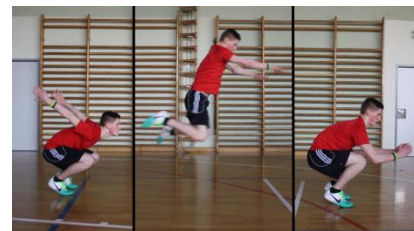
# Sportmotorische Tests

## 1. Standweitsprung (Sprungkraft)

Aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne springen, beidbeinig abspringen & landen (2 Versuche)

Mädchen: 1,8m (Kompensation 1,6m)

Burschen: 2,0m (Kompensation 1,8m)



## 2. Taue klettern (Kraft/Kraftausdauer)

Hangeln / Klettern bis zur Markierung (1m unter der Decke) ohne Zeit

Mädchen: aus dem Stand bis zur letzten Markierung klettern mit Beinschluss

Burschen: aus dem Stand bis zur Markierung hangeln (ohne Beinschluss bzw. Kompensation mit Beinschluss)

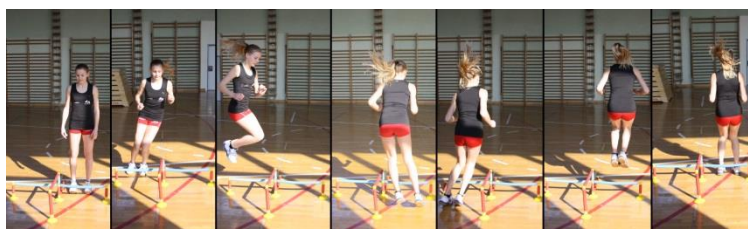


## 3. Speedy-Jumps (Koordination)

2 Runden in der vorgegebenen Reihenfolge (seitlich bzw. vor und zurück) auf Zeit springen (2 Versuche)

Mädchen: max. 13 Sek. (Komp. 15)

Burschen: max. 11 Sek. (Komp. 13)



## 4. Side-Steps (Schnelligkeit)

So oft wie möglich in 30 Sekunden mit Seitstellschritten von einer Matte zur anderen (Abstand 3m) bewegen und jeweils mit der Hand berühren (2 Versuche)

Mädchen: mind. 22 Kontakte (Komp. 20)

Burschen: mind. 24 Kontakte (Komp. 22)



## 5. 6-Minuten-Lauf (Ausdauer)

in 6 Minuten möglichst viele Runden im Turnsaal um das Volleyballfeld laufen

Mädchen: über 20 Runden =1200m (Komp. 18)

Burschen: über 22 Runden =1320m (Komp. 20)



## 6. Balance/Symmetrie und Stabilisationstest mit MFT S3-Check

30 Sekunden balancieren und möglichst zentral in der Mitte bleiben (2 Versuche)

Mädchen: Computerauswertung Stabilitätswert nahe 3

Burschen: Computerauswertung Stabilitätswert nahe 3

