

Testdatum: ___ . ___ . ___

ID: _____

Geschlecht: männlich
 weiblich

Einrichtung, Gruppe, _____

Geburtsdatum: ___ . ___ . ___

Größe: ___ , ___ m

Testort: _____

Uhrzeit: _____

Gewicht: ___ , ___ kg

20m-Sprint

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Externer Starter
- Zeitnahme auf Höhe der Ziellinie

Durchgang 1: ___ , ___ sek **Durchgang 2:** ___ , ___ sek

Bester Versuch:
___ , ___ sek

Balancieren rückwärts

- Erklärung und Demonstration
- Pro Balken: 1x vor- und 1x rückwärts zur Probe, dann 2 Durchgänge
- Der 1. Schritt zählt nicht
- Max. 8 Punkte pro Durchgang

6cm-Balken 1. ___ Schritte
 2. ___ Schritt

4,5cm-Balken 1. ___ Schritte
 2. ___ Schritte

3cm-Balken 1. ___ Schritte
 2. ___ Schritte

Summe aller Schritte:
___ Schritte

Seitliches Hin- u. Herspringen

- Erklärung und Demonstration
- 5 Probesprünge
- 2 Durchgänge à 15 sek
- 1 Minute Pause zwischen Durchgängen

Durchgang 1: ___ Sprünge **Durchgang 2:** ___ Sprünge

Mittelwert:
___ , ___

Rumpfbeuge

- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 Durchgänge
- Finger über Fußsohle = Negativer Wert (-); Finger unter Fußsohle = Positiver Wert

Durchgang 1: +/-
 - ___ , ___ cm

Durchgang 2: +/-
 - ___ , ___ cm

Bester Versuch:
+/-
- ___ , ___ cm

Liegestütz

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang á 40 sek

Anzahl:

Sit-ups

- Erklärung und Demonstration
- 2 Probeversuche
- 1 Durchgang á 40 sek

Anzahl:

Standweitsprung

- Erklärung und Demonstration
- Kein Probeversuch
- 2 gültige Versuche

Durchgang 1: ___ cm **Durchgang 2:** ___ cm

Bester Versuch:
___ cm

6-Minuten-Lauf

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- Vorher Schnürsenkel kontrollieren!

Anzahl der Runden: ___

Reststrecke: ___ m

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

18
9

Gesamtstrecke:
___ m

