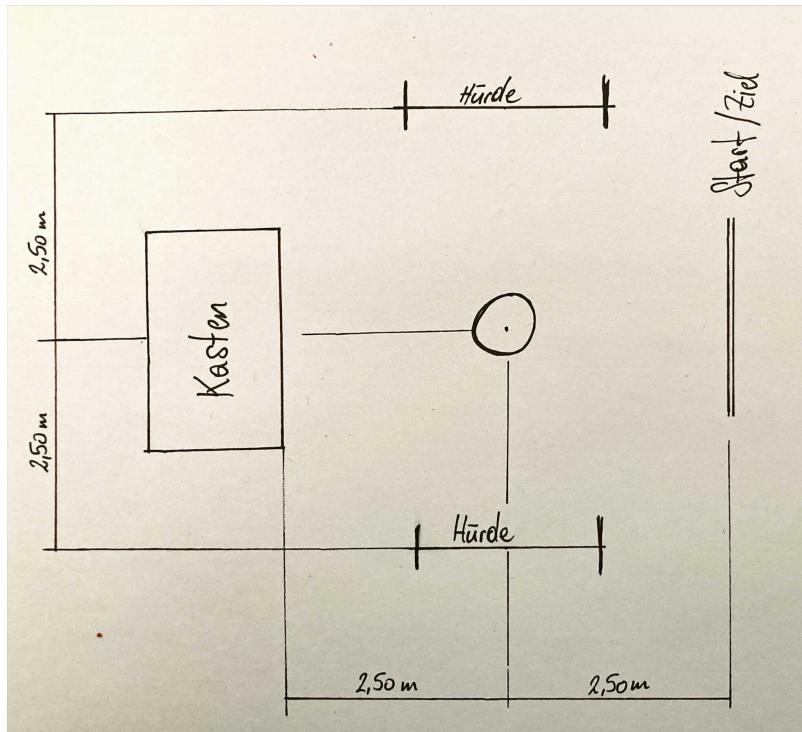


Sportaufnahmetest – MS Reichenau

Hindernislauf

Beim Hindernislauf sind alle Hindernisse zu bewältigen in der Angegebenen Zeit (Ablauf siehe Video).

Aufbau:



Wertetabelle:

Hindernislauf				
Punkte	4	3	2	1
Knaben <	17	19	21	23
Mädchen <	18	20	22	24

Ausdauertest

Beim Ausdauertest werden 8 Minuten lang Runden gelaufen. Eine Runde hat 54 m. Dabei wird ein Volleyballfeld an den Ecken abgesteckt. Während den 8 min werden die Runden gezählt und daraus die Punkte ermittelt.

Wertetabelle:

8 min Lauf / (Volleyballfeld)				
Punkte	4	3	2	1
Knaben >	31	29	25	22
Mädchen >	29	26	23	20

Standweitsprung

Es muss beidbeinig aus dem Stand abgesprungen werden. Der erste Bodenkontakt wird gemessen.
Nach dem Sprung ist es wichtig stehen zu bleiben (Siehe Video).

Wertetabelle:

Standweitsprung					
Punkte	5	4	3	2	1
Knaben >	>180	180	170	150	140
Mädchen >	>165	165	155	135	125

Liegestütz

Gezählt werden nur vollständige Liegestütz in einer sauberen Ausführung (Siehe Video).

- Voller Bewegungsumfang
- Gerader Rücken
- Körper bildet eine Linie

Wertetabelle:

Liegestütz					
Punkte	5	4	3	2	1
Knaben >	14	12	10	8	6
Mädchen >	12	10	8	6	4

Sprint

Beim 20m Sprint wird die Zeit gestoppt die für die Strecke benötigt wird.

Wertetabelle:

20 m Sprint					
Punkte	5	4	3	2	1
Knaben >	4	4,5	5	5,5	6
Mädchen >	4,5	5	5,5	6	6,5

Gleichgewichtstest

Beim Gleichgewichtstest wird die Zeit gestoppt, wie lange man es schafft auf einem Bein zu stehen
Dabei steht man auf einer schmalen Leiste. Sobald man mit dem Spielbein den Boden berührt wird
die Zeit gestoppt. Man hat 3 Versuche in eine stabile Position zu kommen (siehe Fotos)

Wertetabelle:

Gleichgewicht					
Punkte	5	4	3	2	1
Knaben >	>60	53	46	39	32
Mädchen >	>61	53	46	39	32

Rolle vorwärts

Es wird eine Rolle vorwärts geturnt. Dabei wird die Qualität der Ausführung mit 5 – 1 Punkt bewertet (Siehe Video).

- Beinstreckung zu Beginn der Rolle
- Aufstehen ohne Nachdrücken
- Beine bleiben in der Achse
- Gestreckte Beine und Arme zum Abschluss

Als Beispiel für die Ausführung sieh dir das Video an.