

Name: _____

Motorischer Test

Testdatum: _____

Uhrzeit: _____

Größe: _____ m Gewicht: _____ kg

20m-Sprint

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

Durchgang 1:

____, ____ sek

Durchgang 2:

____, ____ sek

Bester Durchgang:

____, ____ 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. ____ Schritte

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

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

Durchgang 1:

+/-
- ____ , ____ cm

Durchgang 2:

+/-
- ____ , ____ cm

Bester Durchgang:

+/-
- ____ , ____ 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 Durchgang:

____ cm

6-Minuten-Lauf

- Erklärung
- Kein Probeversuch
- Vorher Schnürsenkel kontrollieren!

Anzahl der Runden: ____

Reststrecke: ____ m

18	9
----	---

Gesamtstrecke:

(Anzahl der Runden x 54) + Restmeter

____ 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