

Einbeiniger

Schwebestand



Überprüfte sportliche Fähigkeit: Koordination bei Präzisionsaufgaben,
Gleichgewicht

Vorwiegende Beanspruchung: Haltung

Testbeschreibung:

Mit **einem Fuß** auf Balancierschiene - **Spielbein** wird auf Zeichen des Testleiters vom Boden **abgehoben**.

Spielbein darf **weder** den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein **berühren**.

Arme müssen in der **Hüfte gestützt** sein.

Wertung: je Bein maximal 25 sec.

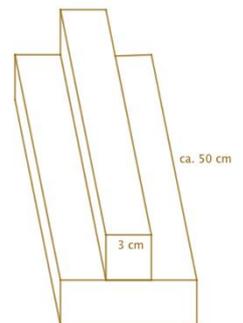
Zeiten werden addiert.

Versuche:

Jede Testperson hat **2 Versuche je Bein**. Der bessere Versuch wird gewertet.

Testgeräte

Balancierschiene (ca. 3,5 cm breit, ca. 50 cm lang - „Staffelholz“ auf einer größeren Bodenplatte montieren, damit die „Staffel“ nicht kippt),
Stoppuhr



Besondere Hinweise - Testende

Spielbein darf weder den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein berühren.

Arme dürfen nicht aus dem Hüftstütz gelöst werden.

Wechselsprünge

Überprüfte sportliche Fähigkeit: Koordination unter Zeitdruck,
Kraftausdauer, Schnellkraft

Vorwiegende Beanspruchung: untere Extremitäten



Testbeschreibung:

Die Testperson steht **seitlich** zur Hürde und **überspringt** diese jeweils beidbeinig.

Fixe Hürdenhöhe: **15 cm** (Oberkante)

Startkommando: „Fertig – Pfiff“

Wertung: Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung in **30 sec.**

Versuche:

Jede Testperson hat **1 Versuch.**

Testgeräte

Hürde (15 cm Höhe)

Matte (auf der die Hürde steht – Gelenksschonend)

Stoppuhr

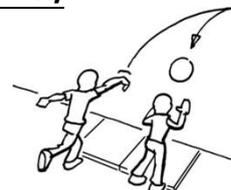
Besondere Hinweise

Jeweils beidbeinige Landung, Hürde soll von 2 Helfern gehalten werden, um nicht umzukippen

Werfen und Fangen

Überprüfte sportliche Fähigkeit: Koordination bei Präzisionsaufgaben,
Koordination unter Zeitdruck

Vorwiegende Beanspruchung: obere Extremitäten



Testbeschreibung:

Die Testperson steht in **Schrittstellung** hinter der Matte gegenüber einer Wand, **wirft** einen **Handball** (Größe 1) innerhalb von **30 Sekunden** so oft wie möglich **einarmig** gegen die **Wand** und versucht diesen wieder sicher **ohne Bodenkontakt** zu **fangen**. Der Abstand zur Wand wird durch eine Turnmatte (ca. 2 m Länge) begrenzt.

Abstand zur Wand: **2 m** (Längsseite einer Turnmatte)

Startkommando: „Fertig – Los“

Wertung: Gezählt wird jeder gefangene Ball, der einarmig von oben geworfen wird.

Versuche:

Jede Testperson hat **1 Versuch**.

Ungültiger Versuch:

Beidarmiger Wurf, Fangfehler, Bodenkontakt des Balles, Übertreten

Stangenklettern



Überprüfte sportliche Fähigkeit: Kraftausdauer

Vorwiegende Beanspruchung: Ganzkörper

Testbeschreibung:

Eine 5 m hohe Kletterstange soll so oft wie möglich (max. 4 x) **rauf- und runtergeklettert** werden. Es darf nach jedem mal der Boden **kurz** berührt werden (1-2 sec) um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn die **volle** Stangenhöhe erklettert wurde. Eine Pause ist nicht erlaubt. Die **Markierungen** muss mit **einer Hand** berührt werden.

Markierungshöhen: 1. Markierung: Stangenmitte (2,5 m – blau) / 2.

Markierung: $\frac{3}{4}$ -

Höhe (3,5 m – blau) / 3. Markierung: volle Höhe

Wertung: Gezählt wird jede erreichte Markierung beim Hinauf- und Hinunterklettern.

(1. Markierung hinauf → 2,5 m, 2. Markierung hinauf → 3,5 m, 3. Markierung hinunter → 5 m Punkte, 4. Markierung → 7,5 m, etc.)

Versuche:

Jede Testperson hat **1 Versuch**.

Versuchsende:

Zu lange Pause, hinunterrutschen

