



## SPORTMOTORISCHER EIGNUNGSTEST

### 1. ALLGEMEINE SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN:

- a. Sprint 10m / 20m
- b. Agility – Lauf
- c. Beidbeiniger Standweitsprung
- d. Seilklettern
- e. 8min Ausdauerlauf

### 2. ALLGEMEINE KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN:

- a. Slalomlauf wahlweise mit Fußball, Basketball oder Handball auf Zeit

### 3. ALLGEMEINE TURNERISCHE FÄHIGKEITEN:

- a. Reck:
  - i. Hüftaufschwung
  - ii. Hüftumschwung vorlings rückwärts
- b. Boden:
  - i. Rolle vorwärts
  - ii. Handstand
  - iii. Rad (Seite beliebig)