



Detailbeschreibung der sportmotorischen Tests

Seitliches Springen

Bedeutsamkeit: Koordination und Kraftausdauer

Durchführung:
Innerhalb von 15 Sekunden mit beiden Beinen so schnell wie möglich seitlich über eine Holzleiste hin- und herspringen.



20 Meter Sprint

Bedeutsamkeit: Schnelligkeit

Durchführung:
Jedes Kind durchläuft einzeln, aus dem Hochstart möglichst schnell die Laufstrecke.



Rückwärts Balancieren:

Bedeutsamkeit: Koordination

Durchführung:
Jedes Kind balanciert pro Balken (6cm, 4.5 cm, 3cm Breite) 3 Mal rückwärts. Gezählt werden die Anzahl Schritte bis ein Fuss den Boden berührt (jedoch max. 8 Schritte).



Shuttle Run

Bedeutsamkeit: Ausdauer

Durchführung:
Die Kinder müssen zwischen zwei Linien hin und her laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben. Gezählt wird, wie viele Längen in der vorgegebenen Laufgeschwindigkeit zurückgelegt werden.

