Detailbeschrieb der Teststationen

Seitwärts Hin- und Herspringen (Koordination und Kraftausdauer)

Durchführung:

Die Teilnehmenden springen auf einer am Boden fixierten Unterlage, mit Holzleiste in der Mitte, hin und her. Das Ziel ist es in **15 Sekunden** möglichst oft **mit beiden Beinen** gleichzeitig **hin- und herzuspringen**.

20 Meter Sprint (Schnelligkeit)

Durchführung:

Die Teilnehmenden rennen auf ein akustisches Signal hin, möglichst schnell, eine Strecke von 20 Metern. Gestartet wird im Hochstart. Gemessen wird die **Zeit**, welche für die **20 Meter** benötigt wird.

Rückwärts Balancieren (Koordination)

Durchführung:

Die Teilnehmenden balancieren **rückwärts, drei Mal** über drei **verschiedenen breite Balken** (6cm, 4.5cm und 3cm).
Gezählt wird die Anzahl rückwärts gelaufenen Schritte auf dem Balken, bis ein Fuss den Boden berührt. Die maximale Schrittzahl beträgt acht.

Shuttle Run (Ausdauer)

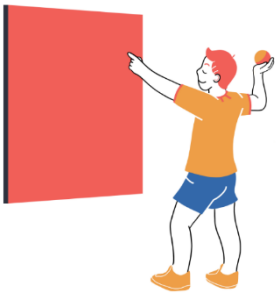
Durchführung:

Die Teilnehmenden laufen zwischen zwei Markierungen (20m Abstand) hin und her. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben und steigert sich stetig. Gezählt wird, wie viele **Längen** in der **vorgegebenen Laufgeschwindigkeit** zurückgelegt werden.

Augen-Hand Koordination Test (Objektkontrolle)

Durchführung:

Die Teilnehmenden werfen einen Tennisball aus einer Distanz von 1 Meter so oft wie möglich mit einer Hand an die Wand und fangen ihn beidhändig wieder. Gezählt wird, **wie oft** die Teilnehmenden den Ball während **30 Sekunden fangen** können. Es gibt **zwei Versuche.**



Messung der Körpergrösse, Körpergewicht, Körperfettanteil

Durchführung:

Nebst den sportlichen Messungen werden auch die Körpergrösse, das Körpergewicht und der Körperfettanteil, welcher mittels bioelektrischer Impedanzanalyse ermittelt wird, gemessen.