



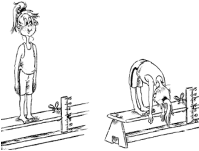
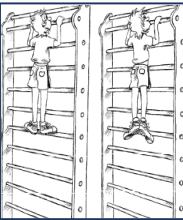


Schul - Fitness - Test - Möser SFTM 2013

Name: _____

Klasse: _____

<p>1. Ausdauer (in der Halle) ⌚ 6' um ein Volleyballfeld Anzahl der Runden</p>	 <p>Gelaufen wird um ein Volleyballfeld in der Halle. Die Anzahl der Runden in 6 Minuten wird festgehalten.</p>	Punkte
<p>2. Seilsprung Koordination ⌚ Zeit: 30 Sekunden Anzahl der Durchschläge</p>	 <p>Du springst 30'' mit dem Seil. Die Technik kann während des Springens gewechselt werden. 2 Versuche möglich</p>	Punkte
<p>3. Dreierhopp Sprungkraft, Schnellkraft Beinmuskulatur Weite erfassen</p>	<p>Der TN führt 2x einen einbeinigen Sprung aus und landet dann auf beiden Beinen. Der Absprung erfolgt aus dem Stand. 3 Versuche</p>	Punkte
<p>4. Sit up's Bauchmuskulatur, Hüftbeuger ⌚ Zeit: 30 Sekunden ÜZ</p>	 <p>Der TN liegt auf dem Rücken, fixiert seine Füße zwischen 1.+2.Sprosse an der Sprowa. Die Knie sind ca. 90° gebeugt, die Arme vor der Brust gekreuzt. Auf Signal 30'' aufrichten. ⌚ Die Anzahl des Aufrichtens in 30'' erfassen</p>	Punkte
<p>5. Ballprellen ⌚ Zeit: 30 Sekunden Anzahl der Ballberührungen</p>	 <p>Du stehst auf der Turnbank und prellst einen Basketball. Wenn dir der Ball weg springt, reicht dir ein Helfer (Mitschüler) einen neuen Ball. Die Hand kannst du beim Prellen wechseln. Nach 30 Sekunden ist Schluss.</p>	Punkte
<p>6. Rumpfbeugen stand & reach Rumpfbeweglichkeit, Dehnfähigkeit rückwärtige Muskulatur, langer Rückenstrecker 2 Versuche</p>	 <p>Der TN sitzt oder steht (auf TB) und versucht mit seinen Fingerspitzen soweit an seinen Zeh (= Nullpunkt) zu kommen. Gewertet wird der Abstand vor, am und nach dem Nullpunkt.</p>	Punkte
<p>7. Kraft a) Halten im Hang oder b) Stützkrafttest 1 Minute</p>	 <p>a) Der TN hält sich an der obersten Sprosse mit dem Rist- oder Kammgriff der Sprossenwand fest. Das Kinn bildet den A-Punkt. Nach dem Start hält sich TN so lange wie möglich fest. Zeit ist beendet, wenn der Ausgangspunkt unterschritten wird. b) Der TN absolviert Liegestütze lt. Anweisung ↗ Heft <i>Gesunde Fitness S.7</i></p>	Punkte

Gelbe Felder = Abnahmetest im 1. Schulhalbjahr

Abzeichen geschafft:



Gold



Silber



Bronze