

**Probiert
es aus!**

„Wie fit bin ich?“ Testbogen

**Auflistung deiner Ergebnisse und
Auswertung laut Tabellenblatt**

Name:

Junge

Mädchen

Alter:

Datum:

Gesamtpunktzahl:



→ Seitliches Hin- und Herspringen (Koordination)

Erklärung und Demonstration, fünf Probesprünge

Wichtig: konzentriert zählen und gleichzeitig die Uhr im Blick halten

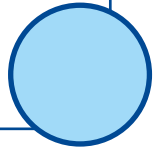
Anzahl der korrekt durchgeführten Sprünge in 15 Sekunden:

Versuch 1:

Versuch 2:

bester Versuch:

→ entsprechende Punktzahl laut Tabelle:



→ Standweitsprung (Schnellkraft)

Erklärung und Demonstration, kein Probeversuch

Wichtig: So weit wie möglich springen!

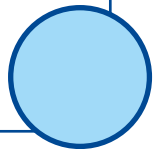
Nach hinten fallen/greifen = ungültiger Versuch

Versuch 1:

Versuch 2:

bester Versuch:
(in cm)

→ entsprechende Punktzahl laut Tabelle:

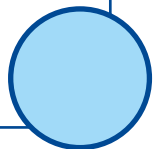


→ Liegestütze (Kraftausdauer)

Hinweis: Nur korrekt ausgeführte Liegestütze zählen. Oberkörper und Beine verlassen gleichzeitig den Boden.

Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze:

→ entsprechende Punktzahl laut Tabelle:



→ Sechs-Minuten-Lauf (Ausdauer)

Wichtig: Schnürsenkel schließen! Motivieren!

Zählhilfe: jede gelaufene Runde ankreuzen

eine Runde = 54 Meter

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Anzahl volle Runden:

Meter letzte Runde:

Gesamtstrecke:
(in Metern)

→ entsprechende Punktzahl laut Tabelle:

