

Bin ich fit für die

SCHULSPORTWOCHEN

Name _____

Klasse _____

VS



© Hans Steiner, ORF

FIT MIT Philipp

Testübung

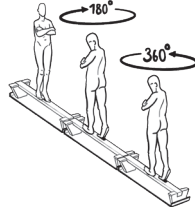
Motorische Fähigkeit

Punktevergabe

1

Balanciere vorwärts/rückwärts

Gleichgewicht



Anzahl vollständig überquert Langbänke

1. Versuch

2. Versuch

Summe

x 10 = VS

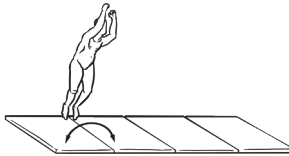
2

Beidbeidiges Springen



15 Sec!

Koordination



Jeder Kontakt = 1 Punkt

1. Versuch

2. Versuch

Summe

: 2 = VS

3

Standweitsprung

Sprungkraft



Beidbeiniger Absprung
1cm = 1 Punkt

1. Versuch

2. Versuch

Summe

: 10 = VS

4

Hocke gegen die Wand

Kraftausdauer



Hockeposition möglichst lange halten - 2 Sekunden = 1 Punkt

Versuch Sec.

: 2

max. 60 Pkt

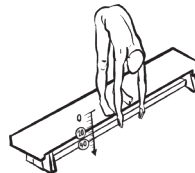
Summe

→ VS

5

Rumpfbeugen

Beweglichkeit



20 cm oberhalb der Kante = 0 Punkte

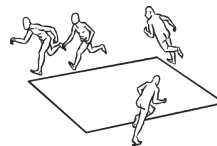
jeder cm tiefer = 1 Punkt

Versuch

→ VS

6

5-Minuten-Lauf



Volleyballfeld-Umrundungen zählen

Runden x 4

→ VS

Einstufung des Testergebnisses

Zutreffendes bitte ankreuzen:

Weiblich 10-14 Jahre 1 = 240+ 2 = 239 - 220 3 = 219 - 200 4 = 0 - 199

15-18 Jahre 1 = 260+ 2 = 259 - 240 3 = 239 - 220 4 = 0 - 219

Männlich 10-14 Jahre 1 = 280+ 2 = 279 - 260 3 = 259 - 240 4 = 0 - 239

15-18 Jahre 1 = 300+ 2 = 299 - 280 3 = 279 - 260 4 = 0 - 259

Summe!

VS

- 1 = Ich bin topfit für die Schulsportwoche!
- 2 = Ich bin fit für die Schulsportwoche, etwas Training würde aber nicht schaden!
- 3 = Ich muss bis zur Schulsportwoche noch fleißig trainieren, damit ich viel Spaß bei der Schulsportwoche habe!
- 4 = Training ist unbedingt notwendig, um mein sportliches Talent auf der Schulsportwoche zeigen zu können!