



SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 1

HANDSTAND mit Partnerhilfe



INFORMATION



- Ganzer Körper gespannt
 - Kein Hohlkreuz
 - Blick vor die Hände
- Band 4, Broschüre 3, Seite 7

✓ **erfüllt**
mit Partnerhilfe

✓✓ **super**
ohne Partnerhilfe

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 2
DRUCKPASS- BODENPASS



INFORMATION



- Druckpass- Bodenpass mit Handball und Basketball gleichzeitig
- Wechsel nach 6 Pässen pro Schüler/in

✓ **erfüllt**

1 fehlerfreier Durchgang = 12 Pässe

✓✓ **super**

2 fehlerfreie Durchgänge = 24 Pässe



SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 3.1
HINDERNISLAUF



START



INFORMATION



- Auf Langbank balancieren und gleichzeitig mit Basketball prellen, Rolle vorwärts auf Matte, Ball in den Reif legen

✓ **erfüllt**

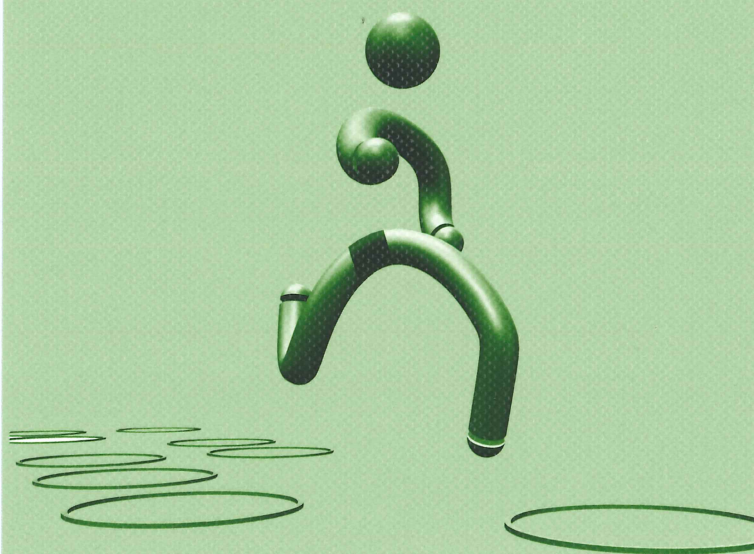
2 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause

✓✓ **super**

4 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 3.2
HINDERNISLAUF



INFORMATION



- Rhythmus in Reifen hüpfen
Band 4, Broschüre 2, Seite 17

✓ **erfüllt**

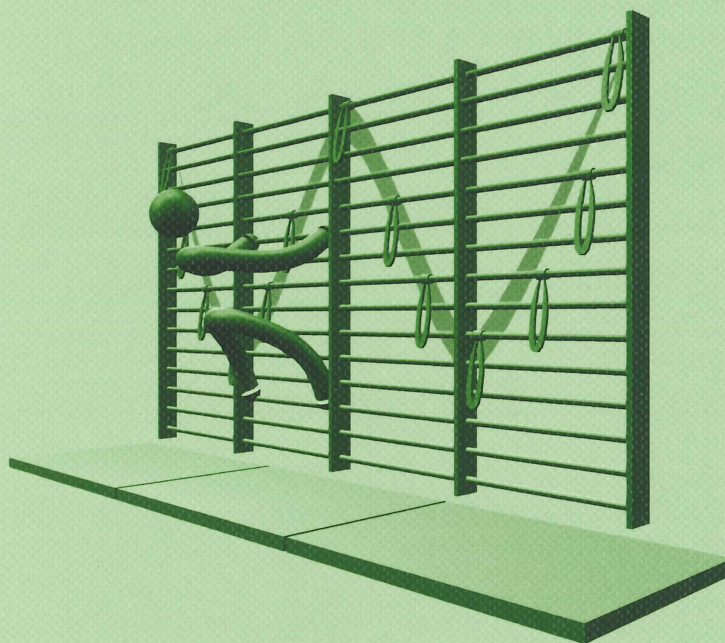
2 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause

✓✓ **super**

4 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 3.3
HINDERNISLAUF



INFORMATION

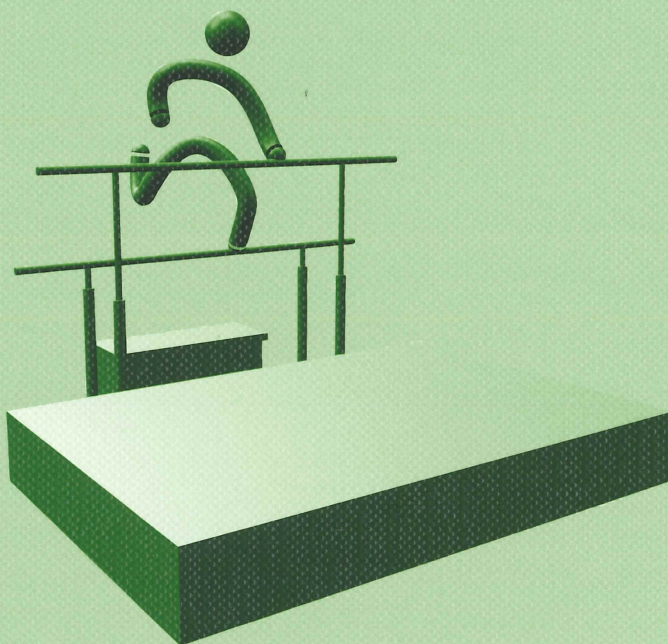


- Klettern an der Sprossenwand
Band 4, Broschüre 3, Seite 8

- ✓ **erfüllt**
2 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause
- ✓✓ **super**
4 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 3.4
HINDERNISLAUF



INFORMATION



- Stufenbarren
(überspringen des hohen Holms auf dicke Matte)

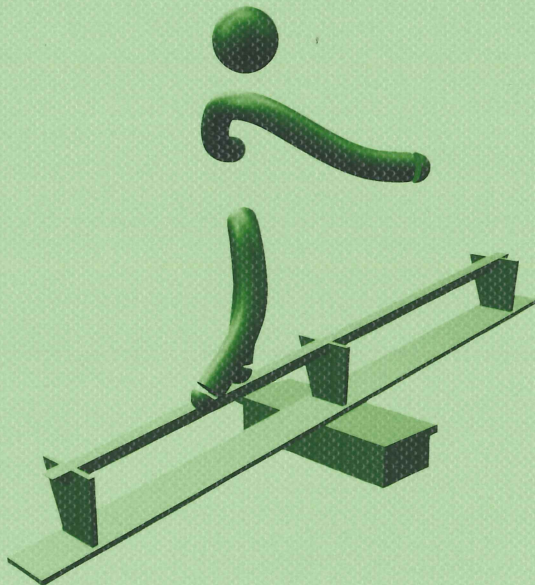
- ✓ **erfüllt**
2 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause
- ✓✓ **super**
4 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 3.5
HINDERNISLAUF

>>

ZIEL



INFORMATION

>>

- Wippende Bank
Band 4, Broschüre 3, Seite 5

- ✓ **erfüllt**
2 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause
- ✓✓ **super**
4 fehlerfreie Durchgänge
(Übungen 3.1 bis 3.5) ohne Pause

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 1

ÜBUNG 4
PA-STA-KLA-SCHNI



INFORMATION



Band 3, Broschüre 2, Seite 19

- ✓ **erfüllt**
vorgegebene Abfolge über 4x4 Schläge
- ✓✓ **super**
eigene Abfolge über 4x4 Schläge, wiederholbar