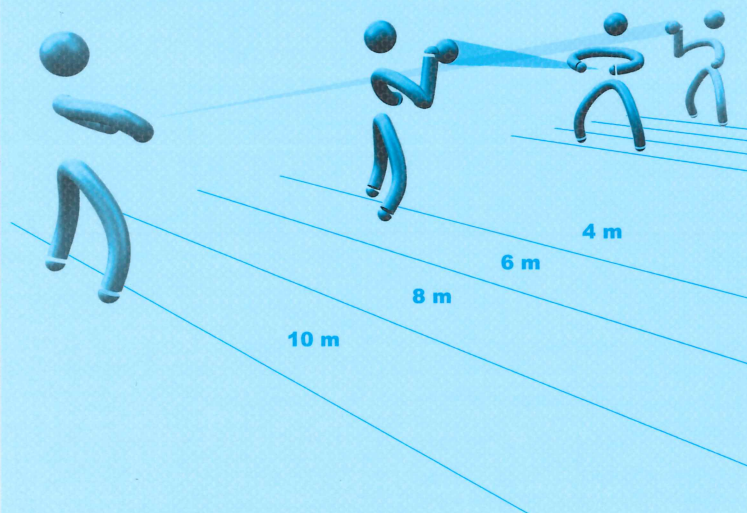


SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 2

ÜBUNG 1

KERNWURF mit Handball



INFORMATION



Distanz:

- Mädchen 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4 m
- Knaben 6, 8, 10, 12, 10, 8, 6 m

✓ **erfüllt**

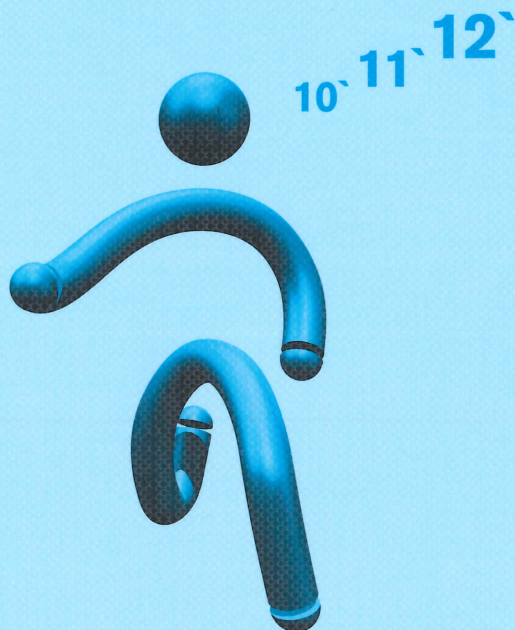
1 fehlerfreier Durchgang = 16 Pässe Total

✓✓ **super**

2 fehlerfreie Durchgänge = 32 Pässe Total

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 2

ÜBUNG 2
LAUFE DEIN ALTER



INFORMATION



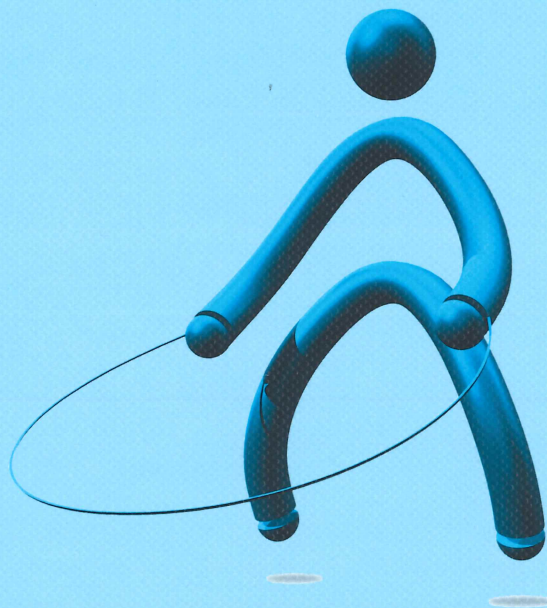
- Laufe dein Alter!
(10, 11 oder 12 Minuten)

✓ **erfüllt**
laufen ohne Pausen und ohne marschieren

✓✓ **super**
mindestens 15 Minuten laufen

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 2

ÜBUNG 3
SKIPP AND JUMP



INFORMATION



- Takthüpfen- Doppelhüpfen
im Wechsel mit Seil
Band 4, Broschüre 2, Seite 18

✓ erfüllt
3 Durchgänge = 24 Sprünge

✓✓ super
4 Durchgänge = 32 Sprünge

SPORTTEST MITTELSTUFE
TESTREIHE 2

ÜBUNG 4

STURZHANG an den Schaukelringen



INFORMATION



Band 4, Broschüre 3, Seite 18

✓ **erfüllt**

Sturzhang aus dem Stand, Ringe schulterhoch

✓✓ **super**

Aufschwung in den Sturzhang aus dem Schaukeln