

Einbeiniger Schwebestand

Testbeschreibung:

Versuche mit **einem Fuß** so lange wie möglich (**max. 25 Sekunden pro Bein**) auf einer Balancierschiene (3 cm breit) zu balancieren. Das Spielbein darf dabei weder den Boden noch die Balancierschiene oder das Standbein berühren. Deine Arme stütze in der Hüfte.



Wechselsprünge

Testbeschreibung:

Du stehst **seitlich** zu einer 15 cm hohen Hürde und **überspringst** diese so oft wie möglich in 30 Sekunden beidbeinig.

Tipp: Achte jeweils auf eine beidbeinige Landung. 40 Sprünge sind ein gutes Ziel.



Werfen und Fangen

Testbeschreibung:

Du stehst in **Schrittstellung** 2 m gegenüber einer Wand, **wirfst** einen **Handball** (Größe 1) innerhalb von **30 Sekunden** so oft wie möglich **einarmig** gegen die **Wand** und versucht diesen wieder sicher **ohne Bodenkontakt** zu **fangen**.



Tipp: Stell dich in Schrittstellung hin und halte den Ball in Wurfauslage (Wurfarm hinten, oben – siehe Bild). 25x Fangen wäre ein gutes Ziel für dich.

Stangenklettern

Testbeschreibung:

Du sollst eine 5 m hohe Kletterstange so oft wie möglich (max. 4 x) **rauf- und runterklettern**. Es darf nach jedem Mal der Boden **kurz** berührt werden (1-2 sec) um dann erneut hochzuklettern. Ein **Weiterklettern** ist nur erlaubt, wenn du bis ganz nach oben geklettert bist. Eine Pause ist nicht erlaubt. Die **Markierungen** müssen mit **einer Hand** berührt werden.



Tipp: Das kannst du gut auf einem Spielplatz trainieren. 1 Stange solltest du mindestens hochklettern können.

25-m-Schwimmen - Freistil

Testbeschreibung:

Du sollst 25 m durchschwimmen können. Deine Zeit wird gestoppt.

Tipp: Beginne nicht zu schnell. Tauchen ist nicht erlaubt.
Schaffst du es in ca. 30 Sekunden? Dann bist du gut dabei.



Streckentauchen

Testbeschreibung:

Du startest mit einem Kopfsprung oder vom Beckenrand und sollst so weit wie möglich tauchen.

Tipp: Tauche relativ tief, denn alle Körperteile müssen während dem Tauchen unter Wasser sein. Es wäre großartig, wenn du 10m schaffst.

Kopfsprung

Testbeschreibung:

Du sollst einen Kopfsprung möglichst technisch perfekt vorzeigen.

Tipp: Die Beine sollen in der Luft gestreckt sein und der Kopf bleibt bis zum Eintauchen zwischen den Armen.

