

Tests Saison 2014/2015

Miniliga Zwickau

Drüber und Drunter

Aufbau



Ablauf



Start neben dem Kastenteil



Mit den Händen am KT
drüber springen



landen und



... durch das KT



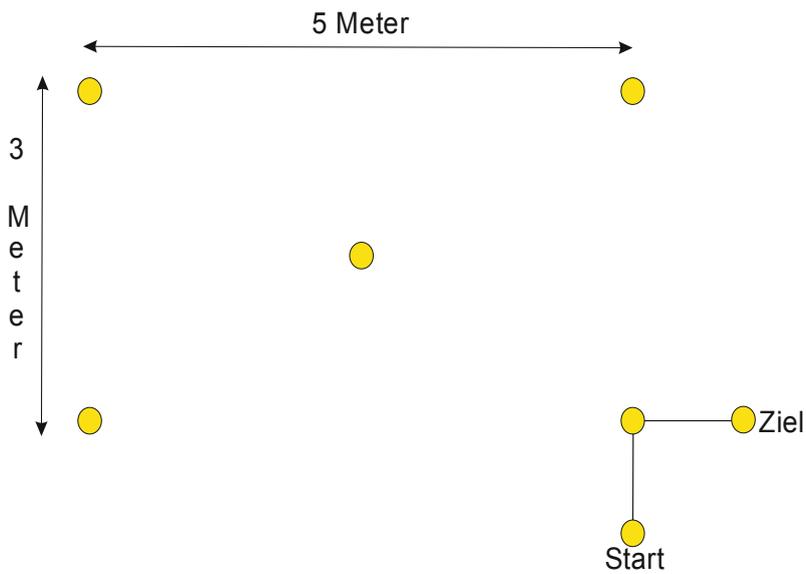
und dann wieder von vorn.

10 Durchläufe so schnell wie möglich. Ein Durchlauf ist geschafft wenn das Kind komplett durch das KT ist, nach dem letzten Durchlauf muß das Kind wieder stehen, dann erst wird gestoppt.

2 Versuche für jeden, davon einen Start links neben dem KT und einen von rechts neben dem KT.
Die geschafften Durchläufe werden addiert werden addiert.

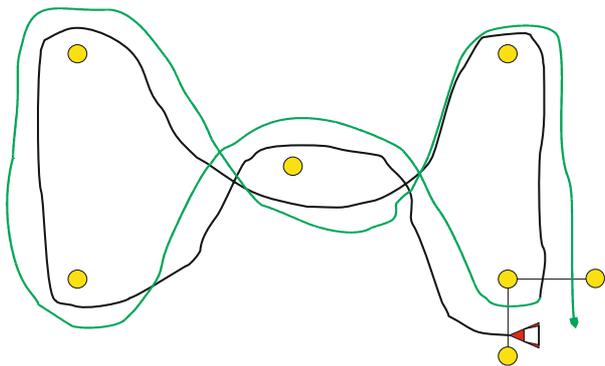
Achterlauf

Aufbau



Ablauf

1. Durchgang Start rechts herum



Jeweils einen Durchgang rechts und links herum.

Beide Zeiten werden addiert

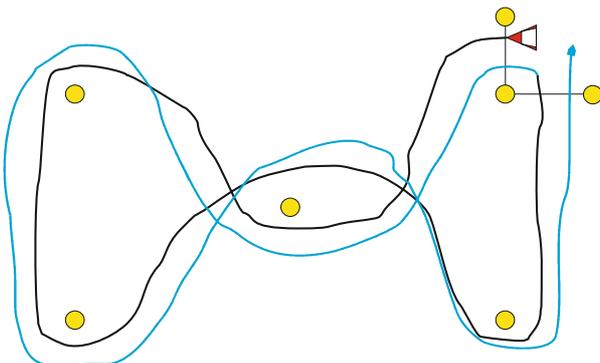
Der „alte“ Jahrgang läuft wie folgt mit Ball :

Rechtshänder mit Ball rechts herum und links herum ohne Ball.

Linkshänder mit Ball links herum und rechts herum ohne Ball.

Die Acht wird **dreimal** nacheinander Durchlaufen

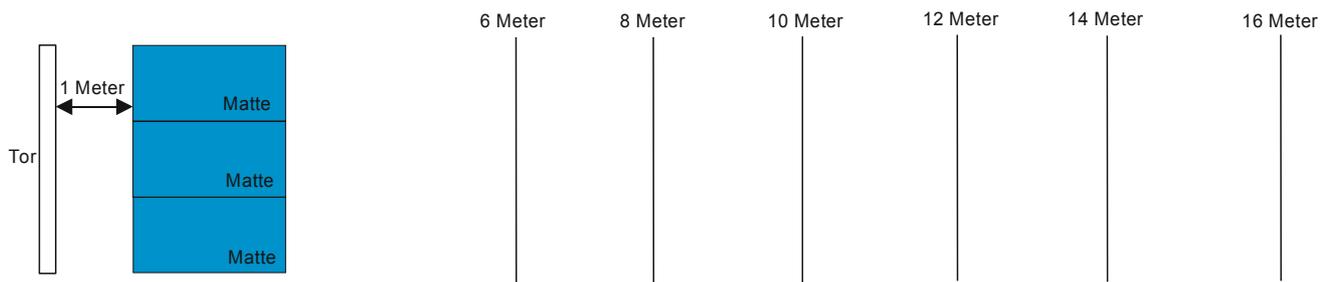
2. Durchgang Start links herum



Die Acht wird **dreimal** nacheinander Durchlaufen

Wurfkraft / Wurfpräzision

Aufbau



Im Schlagwurf mit Stemmschritt von den Abwurflinien in das Handballtor werfen.

3 Versuche pro Entfernung. Gelangt der Ball direkt ins Tor 3 Pkt. Berührt der Ball die Querlatte oder Pfosten und geht nicht ins Tor 2 Pkt. Überquert der Ball die Torauslinie 1 Pkt. Setzt ein Ball in dem Raum zwischen Tor Matten auf und geht ins Tor 0,5 Pkt. Erzielt der Sportler von einer Entfernung keinen Punkterfolg scheidet er aus.

Seilspringen

30 sek möglichst hohe Anzahl an Seildurchschlägen. Beliebige Sprungtechnik.

2 Versuche für jeden, der Bessere wird gewertet.

???

Es werden auch zwei unbekannte Tests mit eingebunden die dann erst am jeweiligen Spieltag bekannt gegeben werden.