

# Sporttest im Auswahlverfahren



## **Balkentest**

Sie überqueren den Schwebebalken mit übersteigen des Hindernisses in der Mitte, nehmen am Ende den Gegenstand auf und laufen wieder zurück

Zielvorgabe: Zeit



## **Kasten-Bummerang-Test**

Sie beginnen mit einer Vorwärtsrolle auf der Trainingsmatte, laufen darauf bis zur Mitte um den Ball herum zu Hindernis 1. (Rahmen) als nächstes überspringen Sie den Rahmen und steigen darauf durch den Rahmen zurück, so dann laufen Sie zurück bis zur Mitte um den Ball herum und zum nächsten Hindernis, dieses Vorgehen wiederholen Sie an weiteren zwei Hindernissen bis sie wieder am Startpunkt sind. Insgesamt 5 Runden auf Zeit

**Foto  
derzeit  
leider nicht  
verfügbar**

## **Tragestuhl**

Zu zweit den Tragestuhl mit einem 70 kg Dummy 2 Stockwerke hoch und wieder herunter tragen



## **Trage:**

Zu zweit eine Trage mit einem Dummy über eine Strecke von 20m tragen.

**Foto  
derzeit  
leider nicht  
verfügbar**

## **Cooper Test**

Im Laufstadion in 12 Min eine Strecke von min: Männer 2200m und Frauen 1800m laufen.