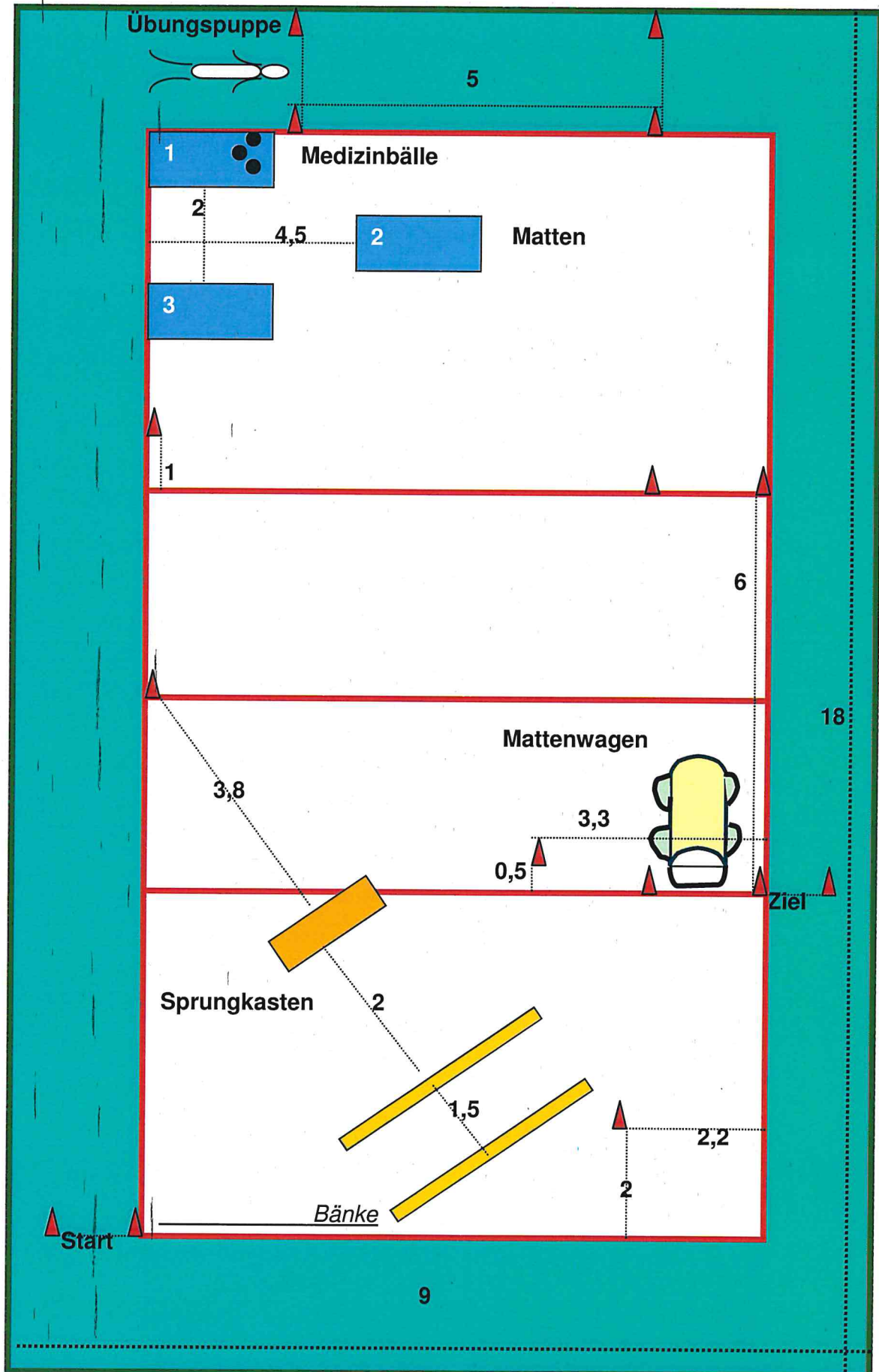


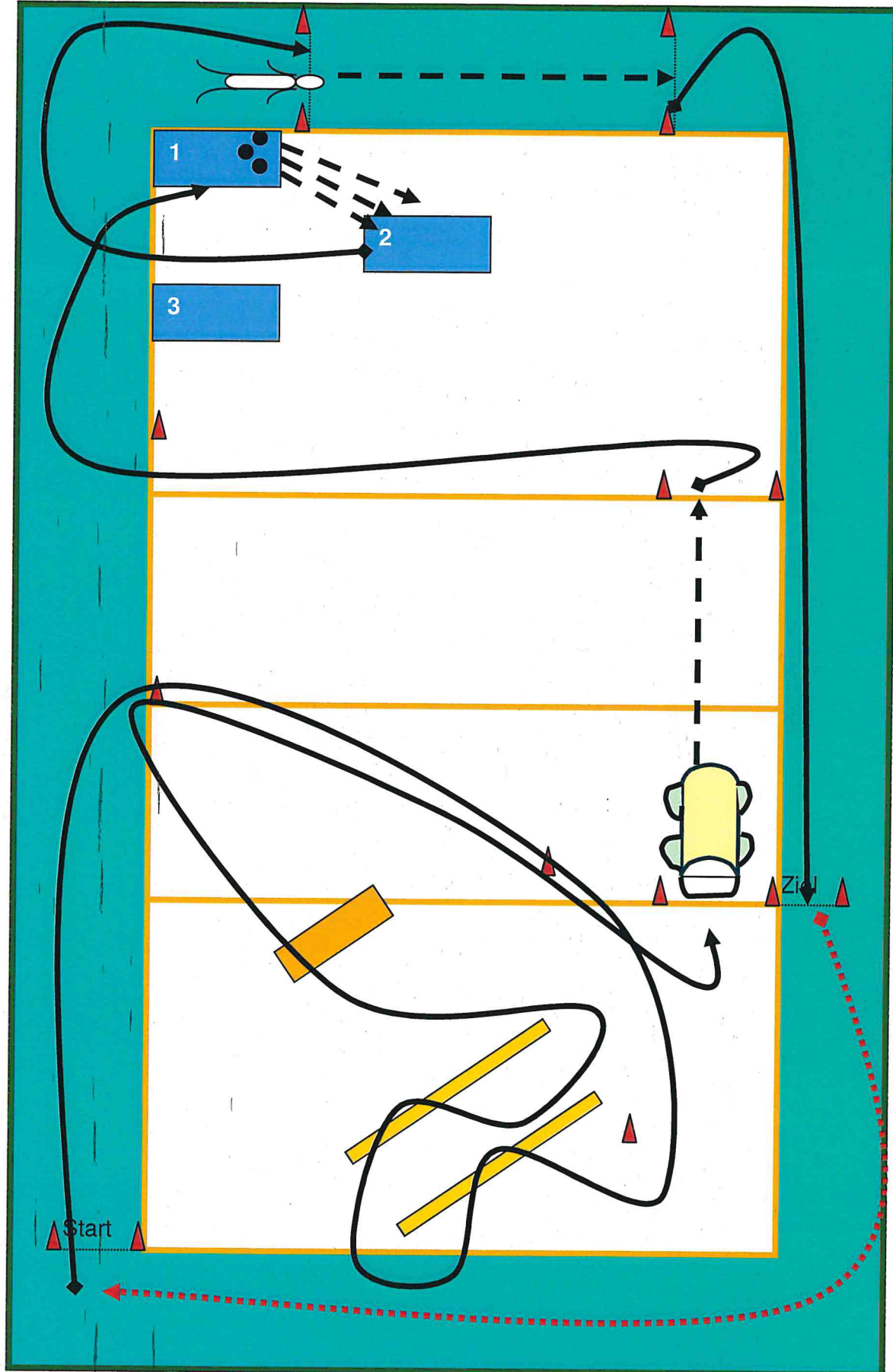
Anhang 1

Standardisierter Fitnessstest

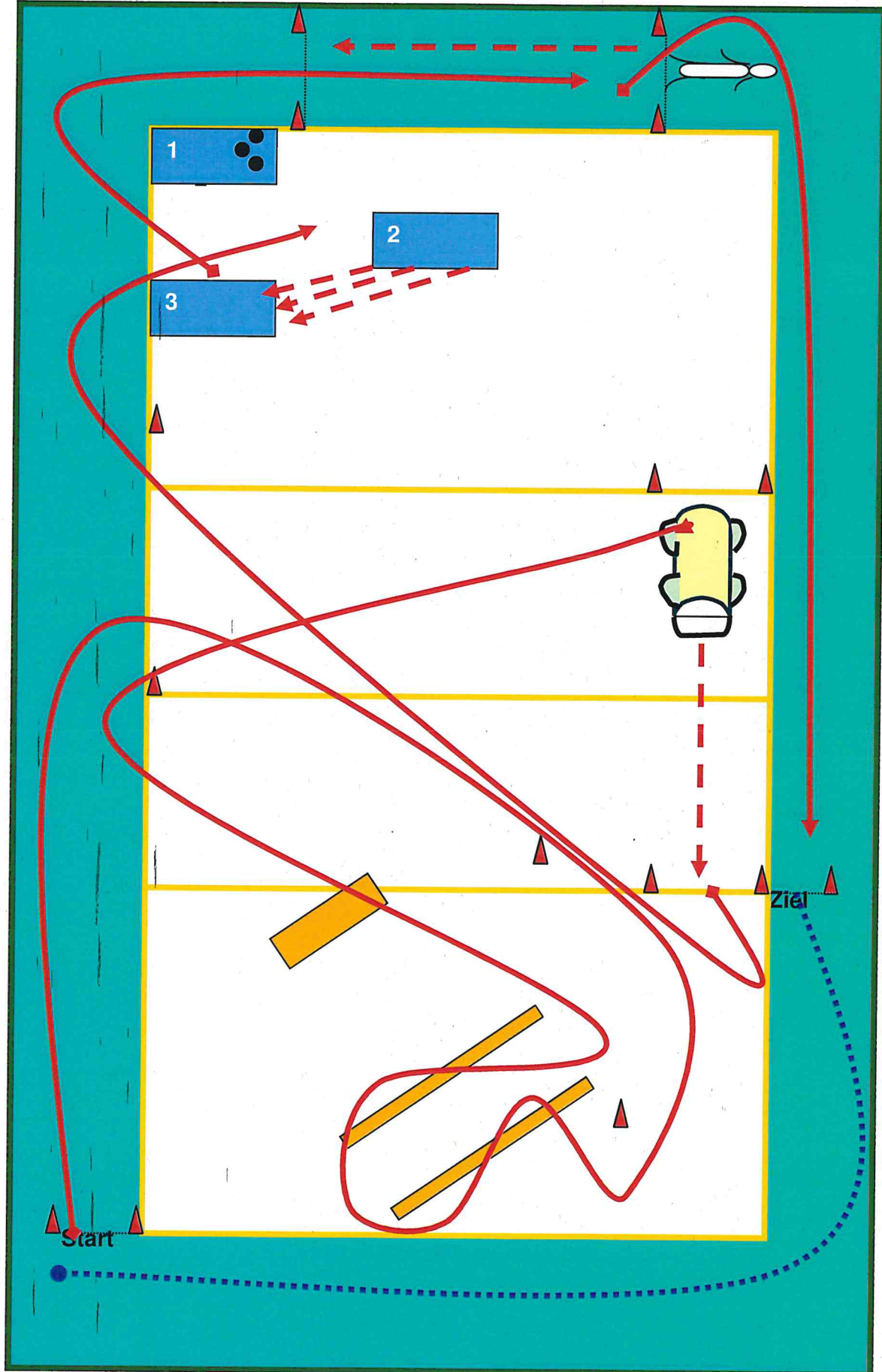
Planskizze - Übungsaufbau



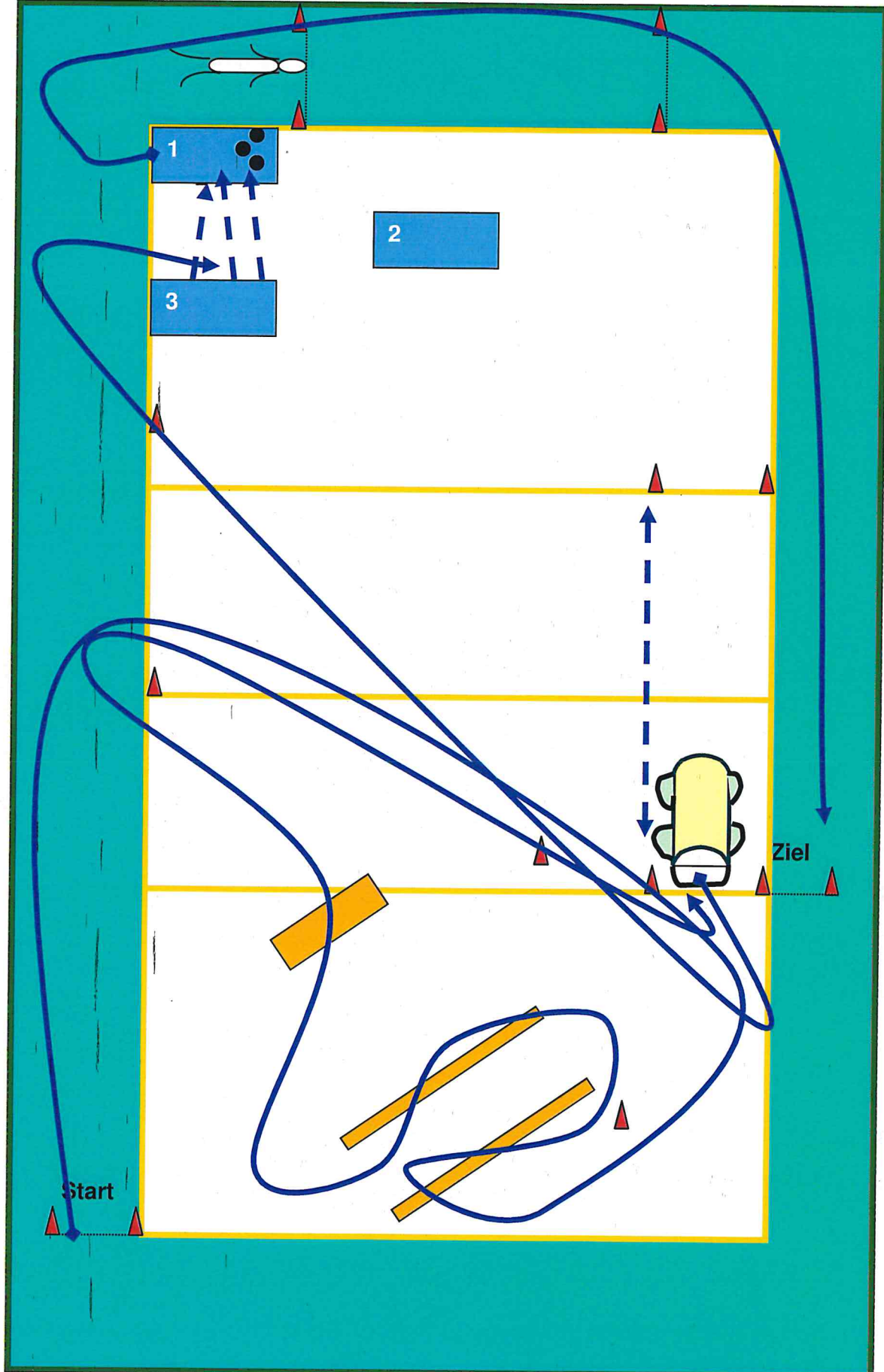
Laufrunde 1



Laufrunde 2



Laufrunde 3



Übungsdurchführung

Der aufgebaute Laufparcours wird nach den Anweisungen der/ des Übungsleiterin/ Übungsleiter und auf Kommando des Zeitnehmers dreimal nacheinander ohne Unterbrechung durchlaufen.

Richtwert – Zeit für einen dreimaligen Durchlauf sind insgesamt 3:30 Minuten.

Laufrunde 1 :

Start – auf dem Laufweg zwei Bänke mit je zwei Sprüngen überspringen – Querkasten überwinden – Mattenwagen von Haltelinie zu Haltelinie schieben – danach zu den drei Matten laufen – drei Medizinbälle von Matte 1 auf Matte 2 transportieren – zur Übungspuppe laufen und diese über die 5-Meter-Zone hinausziehen – zum Ziel laufen

Laufrunde 2 :

Start – auf dem Laufweg zwei Bänke mit je zwei Sprüngen überspringen – Querkasten überwinden – Mattenwagen von Haltelinie zu Haltelinie ziehen – danach zu den drei Matten laufen – drei Medizinbälle von Matte 2 auf Matte 3 transportieren – zur Übungspuppe laufen und diese über die 5-Meter-Zone zurückziehen – zum Ziel laufen

Laufrunde 3 :

Start – auf dem Laufweg zwei Bänke mit je zwei Sprüngen überspringen – Querkasten überwinden – Mattenwagen von Haltelinie zu gegenüber liegender Haltelinie schieben und zurückziehen – danach zu den drei Matten laufen – drei Medizinbälle von Matte 3 auf Matte 1 transportieren – an der Übungspuppe vorbei laufen – danach zum Ziel