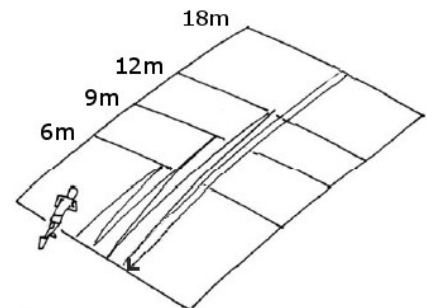


Eignungstest: Liniensprint

Testbeschreibung:

- **Motorische Eigenschaften:**
Schnelligkeit, Stehvermögen
- **Verwendete Geräte und Instrumente:**
Linien des Volleyballfeldes (0 – 6 – 9 – 12 – 18 m)
5 Verkehrskegel 50 cm hoch und Stoppuhr
- **Messgröße:**
Laufzeit in Sekunden



- **Testaufbau / Einstellungen:**

Die Testperson startet im Hochstart auf ein Signal an der Grundlinie des Volleyballfeldes. Sie hat die Aufgabe, die Strecke so schnell wie möglich zu durchlaufen, wobei nach 6m, 9m, 12m und 18m der Verkehrskegel mit einer Hand angetippt werden muss. Darauf kehrt die Testperson zur Grundlinie zurück, berührt dort den Verkehrskegel und sprintet zum nächsten. Die Endzeit wird zum Schluss an der Grundlinie des Volleyballfeldes gestoppt.

Normwerte:

Die Angaben betreffen Mädchen und Buben im Alter von 13-14 Jahren

Mädchen



	Zeit in sec.	Punkte
großartig	< 20	10
sehr gut	22	8
gut	24	6
zufriedenstellend	26	4
bitte üben!	28	2
bitte fleißig üben!	30 >	0

Buben



	Zeit in sec.	Punkte
großartig	< 19	10
sehr gut	21	8
gut	23	6
zufriedenstellend	25	4
bitte üben!	27	2
bitte fleißig üben!	29 >	0

