Universität Karlsruhe (TH)
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Testerfassungsbogen

ID Nr.: ☐☐☐☐☐☐☐☐ **Geburtsdatum:** ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

Geschlecht: ☐ Junge ☐ Mädchen Größe ☐☐☐ Gewicht ☐☐,☐

AUFWÄRMUNG NICHT VERGESSEN!

Koordination

Einbeinstand

Anzahl der Bodenkontakte: ☐☐

Balancieren rückwärts

Versuch 1: ☐ Versuch 2: ☐

Seitliches Hin- und Herspringen

Versuch 1: ☐☐ Versuch 2: ☐☐ Summe: ☐☐☐

Beweglichkeit

Rumpfbeuge

Versuch 1: + ☐ - ☐ ☐☐ Versuch 2: + ☐ - ☐ ☐☐ Max.: + ☐ - ☐ ☐☐

Kraft

Standweitsprung

Versuch 1: ☐☐☐ cm Versuch 2: ☐☐☐ cm Max.: ☐☐☐

Liegestütz

Anzahl in 40 sec ☐☐

Ausdauer

6-min Lauf

Wegstrecke in m: _____

Name Erfasser **Datum Testtag** **Testort**

_____ ☐☐ ☐☐ ☐☐ _____