



---

## Bewegungscheck Kurzbeschreibung

### Im Projekt

**Gemeinsam gewinnt: Talente suchen, finden, fördern**  
- Kindern und Jugendlichen  
das Sporttreiben ermöglichen



## **20-Meter Sprint**

*So funktioniert es:*

- Dein Ziel ist es die 20 Meter möglichst schnell zu laufen
- Du startest in Schrittstellung aus einer aufrechten Stellung
- Setze deinen vorderen Fuß hinter die Linie
- Das Startkommando erfolgt durch einen der Tester durch einen lauten Pfiff
- Sprinte bis hinter die Ziellinie durch
- Du hast 2 Versuche



## Rumpfbeugen

*So funktioniert es:*

- Dein Ziel ist es deine Hände möglichst weit nach unten zu führen
- Ziehe für die Aufgabe deine Schuhe aus
- Lass deine Knie durchgestreckt
- Deinen Oberkörper beugst du dann langsam nach vorne
- Deine Hände führst du dann möglichst weit nach unten
- Halte die unterste Stellung für 2 Sekunden
- Der Testleiter liest dann die Stelle ab, an der du deine Fingerspitzen auf dem Metermaß hast
- Du hast 2 Versuche



## **Seitliches Hin- und Herspringen**

*So funktioniert es:*

- Dein Ziel ist es in 15 Sekunden möglichst oft zwischen den beiden Feldern hin-und herzuspringen
- Du startest in einem der beiden Felder und stellst deine beiden Füße zusammen
- Lass deine Füße zusammen
- Dann springst du von einem Feld in das andere
- Lande dabei zwischen den Linien
- Du hast 5 Probesprünge
- Du hast 2 Versuche je 15 Sekunden



## Sit-ups

*So funktioniert es:*

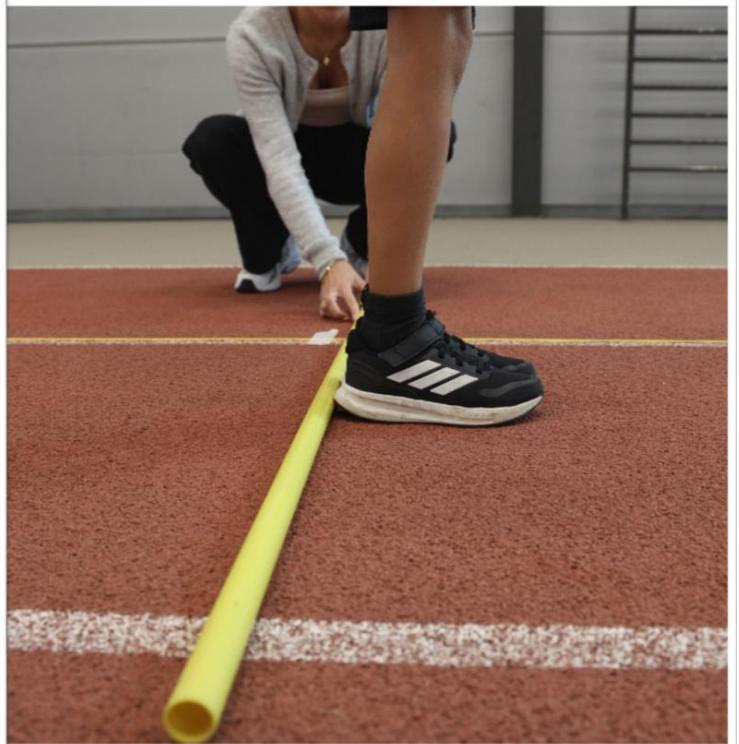
- Dein Ziel ist es möglichst viele Sit-ups in 40 Sekunden zu machen
- Lege dich auf den Rücken mit angewinkelten Beinen.
- Die Fußspitzen stellst du unter den Kasten
- Deine Hände hältst du seitlich am Kopf
- Beim Aufrichten berührst du mit beiden Ellenbogen deine Knie
- Dein Po bleibt auf dem Boden
- Senke deinen Oberkörper ab bis deine Schulterblätter den Boden berühren
- Du machst 2 Sit-ups zur Probe
- Du hast nur einen Versuch mit 40 Sekunden



## Standweitsprung

*So funktioniert es:*

- Dein Ziel ist es einen möglichst weiten Sprung zu machen
- Stelle deine beiden Füße hinter die Startlinie
- Springe kräftig mit beiden Beinen ab
- Lande mit beiden Füßen nebeneinander und bleibe stehen, damit der Testleiter dann deine Weite ablesen kann
- Du hast 2 Versuche



## 6-Minuten-Lauf

*So funktioniert es:*

- Dein Ziel ist es in 6 Minuten möglichst viele Runden zu laufen
- Du startest in einer der 4 Ecken
- Das Startsignal erfolgt durch einen der Tester durch einen lauten Pfiff
- Bleibe nach dem Schlusspfiff stehen bis deine gelaufene Strecke aufgeschrieben ist

