

Erfassungsbogen



Testdatum:	ID:	Geschlecht: <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
Einrichtung/ Gruppe:	Geburts- datum:	Größe: _ , _ _ m
Testort:	Uhrzeit:	Gewicht: _ _ , _ kg

20m-Sprint <ul style="list-style-type: none"> Kein Probeversuch 2 Durchgänge Externer Starter Zeitnahme auf Höhe der Ziellinie 	Durchgang 1: _ , _ _ sek	Durchgang 2: _ , _ _ sek	Bester Versuch: _ , _ _ sek
--	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

Standweitsprung <ul style="list-style-type: none"> Erklärung und Demonstration Kein Probeversuch 2 gültige Versuche 	Durchgang 1: _ _ _ _ cm	Durchgang 2: _ _ _ _ cm	Bester Versuch: _ _ _ _ cm
--	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

Sit-ups <ul style="list-style-type: none"> Erklärung und Demonstration 2 Probeversuche 1 Durchgang á 40 sek 	_ _	Anzahl: _ _
--	-----	-----------------------

Liegestütz <ul style="list-style-type: none"> Erklärung und Demonstration 2 Probeversuche 1 Durchgang á 40 sek 	_ _	Anzahl: _ _
---	-----	-----------------------

Seitliches Hin- u. Herspringen <ul style="list-style-type: none"> Erklärung und Demonstration 5 Probesprünge 2 Durchgänge á 15 se 	Durchgang 1: _ _ Sprünge	Durchgang 2: _ _ Sprünge	Mittelwert: _ _ , _
--	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

Balancieren rückwärts <ul style="list-style-type: none"> Erklärung und Demonstration Pro Balken: 1x vor- und 1x rückwärts zur Probe, dann 2 Durchgänge Der 1. Schritt zählt nicht Max. 8 Punkte pro Durchgang 	6cm-Balken	4,5cm-Balken	3cm-Balken	Summe aller Schritte:
	1. _ Schritte	1. _ Schritte	1. _ Schritte	_ _ Schritte
	2. _ Schritte	2. _ Schritte	2. _ Schritte	
	3. _ Schritte	3. _ Schritte	3. _ Schritte	

Rumpfbeuge <ul style="list-style-type: none"> Erklärung und Demonstration Kein Probeversuch 2 Durchgänge Finger über Fußsohle = Negativer Wert (-); Finger unter Fußsohle = Positiver Wert 	Durchgang 1: +/- _ _ _ , _ cm	Durchgang 2: +/- _ _ _ , _ cm	Bester Versuch: +/- _ _ _ , _ cm
--	--	--	---

6-Minuten-Lauf <ul style="list-style-type: none"> Erklärung Kein Probeversuch Vorher Schnürsenkel kontrollieren! 	Anzahl der Runden: _ _	<table border="1" style="width: 100px; height: 100px; text-align: center;"> <tr><td>18</td></tr> <tr><td>9</td></tr> </table>	18	9	Gesamtstrecke:																												
18																																	
9																																	
	Reststrecke: _ _ m	_____ m																															
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td> </tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> </tr> </table>				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																			
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																			