

URKUNDE

für

Max

Herzlichen Glückwunsch!

Hiermit erhältst Du Deine persönliche Urkunde für die erbrachte Leistung beim Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen.



AUSDAUER

6-MINUTEN LAUF

Ergebnis: 1090 m



KRAFT

STANDWEITSPRUNG

Ergebnis: 160 cm



KOORDINATION

BALANCIEREN RÜCKWÄRTS

Ergebnis: 30 Schritte



SCHNELLIGKEIT

20-M SPRINT

Ergebnis: 4,1 sec



KRAFT

LIEGESTÜTZ

Ergebnis: 13 mal



KOORDINATION

SEITL. HIN U. HERSPRINGEN

Ergebnis: 29,5 mal



BEWEGLICHKEIT

RUMPFBEUGEN

Ergebnis: -4 cm



KRAFT

SIT-UPS

Ergebnis: 19 mal



Die Smilies helfen Dir bei der Bewertung deiner Testergebnisse

😊😊😊 Du bist klasse!

😊😊 Du bist gut!

😊 Hier weiterüben!