



Sportlicher Eignungstest für das Sport-RG Unterstufe

Turnerische Grundfertigkeiten

Rolle vw/rw

Rad beidseitig

Aufhocken auf den Kasten

Rhythmusfähigkeit

Erlernen einer kurzen Schrittkombination

Koordination

Hand-Ball (weibl. u. männl.):

Werfen

Fangen

Dribbeln

Fußball (nur männl.):

Passvariationen mit Partner

Schnelligkeit

20m Sprint

Kraft

Stangenklettern mit Armen und Beinen (4m auf Zeit)

Ausdauer

6 min-Lauf (TDS-Distance)

Hindernislauf (TDS-Steplechase)

Stiegenlauf