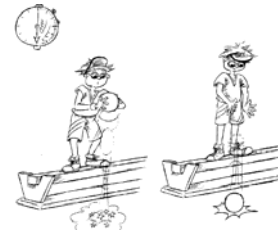


Name: _____

Fitnessstest

1. Station: Ballprellen

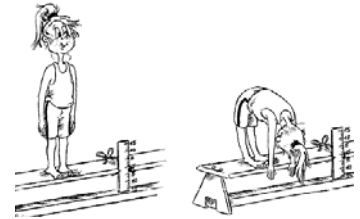
- ❖ Stelle dich auf eine umgedrehte Bank!
- ❖ Deine Lehrerin misst 30 Sekunden mit der Uhr!
- ❖ Preme einen Ball so oft du kannst!



So oft konnte ich den Ball prellen: _____ Mal.

2. Station: Rumpfbeugen

- ❖ Stelle dich ohne Schuhe auf eine Bank oder einen Kasten!
- ❖ Beuge den Oberkörper nach vorne, strecke dabei die Knie!

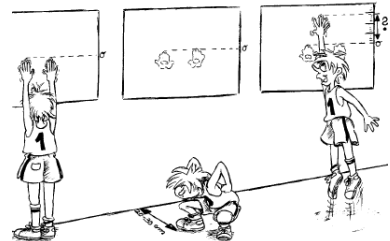


Meine Hand war unter der Fußsohle:

Ja Nein

3. Station: Standhochsprung

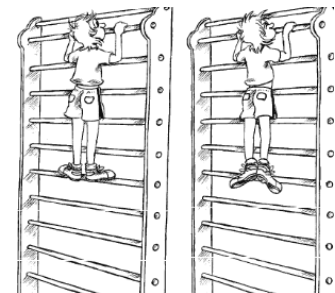
- ❖ Springe nach oben!
- ❖ Deine Lehrerin oder jemand anders misst wie hoch du gesprungen bist!



So hoch bin ich gesprungen: _____ cm.

4. Station: Halten im Hang

- ❖ Hänge dich an die Sprossenwand!
- ❖ Beuge deine Arme, deine Nase ist auf Höhe der Stange
- ❖ Deine Lehrerin oder jemand anders misst die Zeit!



So lange konnte ich mich halten: _____ Sekunden.

5. Station: Stufensteigen

- ❖ Stelle dich auf eine Bank!
- ❖ Deine Lehrerin oder jemand anders misst eine Minute!
- ❖ Steige jetzt immer wieder auf die Bank und wieder hinunter!



So oft bin ich auf die Bank gestiegen: _____ Mal.
