

## DURCHFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN FÜR DIE TESTS

### 1) 30 m Sprint

Hochstartstellung der Spieler-/innen an der Startlinie 50 cm vor der O - Linie  
(Auslösekontakt) bei Lichtschrankenmessung

Bei Handstopfung: Fuß vor der O-Linie/Startlinie: Anlaufen der Uhr bei Abheben  
eines Fußes beim Start

### 2) Cooper - Test

In 12 Minuten zurückgelegte Laufstrecke

### 3) Handballweitwurf

Jede(r) Spieler/-in hat 3 versuche mit max. 3 Schritten Anlauf

### 4) Test zur ermittlung der relativen Sprunghöhe(Jump - and - Reach)

Messung der Reichhöhe:

Der Sportler steht mit den Fußspitzen an der Wand. Beide Hände befinden sich in  
der maximalen Reichweite auf der Höhe.

Messung der Sprunghöhe:

In der Ausgangsstellung-Fußspitzen zur Wand-erfolgt der beidbeinige Absprung mit  
Anschlag der Hände an die Wand. Der Abdruck der markierten Fingerspitzen  
beider Hände ergibt die absolute Sprunghöhe. Das Testergebnis ist die Differenz  
aus der absoluten Sprunghöhe und der Maximalen Reichweite.

Jeder Sportler hat 3 Versuche. Die Werte werden eingetragen. Der jeweils  
beste Versuch wird unterstrichen.