
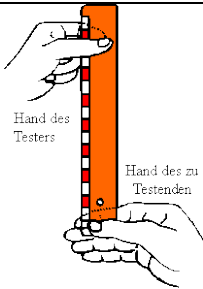





## Athletiktest Gaukader Pistole

Station	Aufgabe	Bemerkung
1: 1000m-Lauf	Die TN laufen eine abgesteckte Strecke von 1000m. Gemessen wird die benötigte Zeit.	Kurzes Aufwärmen, Streckenposten, Ungefährliche Laufstrecke. Strecke ist per GPS vermessen worden. Wendepunkt bei 500m.
2: Wechselsprünge	Die TN sollen in der Zeit von 30 Sekunden möglichst viele Wechselsprünge absolvieren.	Ausgangsposition seitlicher Stand neben Gummiband. Beidbeiniges seitliches Überspringen des Gummibands ohne Berührung. Höhe des Bands bei ca. 2/3 der Kniehöhe (ähnl. wie Feuerwehrtest)
3: Liegestütz	Die TN sollen in 60 Sekunden möglichst viele Liegestütz absolvieren	 <p>Auf die korrekte Ausführung der Übung achten. Die Brust muss bis kurz vor den Boden abgesenkt werden. Die Oberarme sind dann fast parallel mit dem Boden. Der Abstand der Hände kann frei gewählt werden. Die Körpermitte (Po) darf nicht durchhängen. Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie. Fußabstand nicht mehr als schulterbreit.</p>
4: Hantelhalt	Möglichst langes beidarmiges Halten einer Hantel 1500g. Zeitmessung.	Die Hanteln werden an ausgestreckten geraden Arm zu beiden Seiten waagrecht nach oben gehalten. Die Hand hält die Hantelstange dabei in etwa senkrechter Position (ähnlich einer Pistole). Die Zeitmessung endet, sobald einer der beiden Arme die Waagerechte position verlässt. Ggf. kann die Position mit einem Gummiband o.ä. kontrolliert werden.
5: Reaktionstest elektronisch	Elektr. Messung der Reaktionsgeschwindigkeit auf ein optisches Signal. 5 Meßwerte	Gemessen werden kann z.B. mit der kostenlosen App Reaction Test für iPad oder iPhone. Nach einem Probedurchgang sind 5 Messungen durchzuführen.

# Athletiktest Gaukader Pistole

<p>6: Reaktionstest mechanisch</p>	<p>Mech. Messung der Reaktionsgeschwindigkeit auf ein optisches Signal. 5 Meßwerte</p>	 <p>Hand des Testers Hand des zu Testenden</p>	<p>Gemessen wird mit möglichst mit einem 50cm langen Lineal. Messwert ist der Weg, den das Lineal zwischen dem Loslassen des Testers und dem Zufassen des TN im freien Fall zurücklegt.</p>
<p>7: Einbeinstehen</p>	<p>Messung der Absetzer beim Stehen auf dem Vorderfuß eines Beins in 30s</p>		<p>Jeweils 1 Messung links und rechts. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren genutzt werden. Gezählt wird wie oft der andere Fuß in 30s abgesetzt werden muss, um das Gleichgewicht zu halten.</p>
<p>8: Zielwerfen</p>	<p>Zielwerfen mit Jonglierbällen in ein Meßfeld. 5. Ziel ist das 3er-Feld in der Mitte. 5 Würfe mit je. Max 3 Punkten</p>	 <p>3 m</p>	<p>Maße: 2,60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0,30 m 0,50 m lange Zwischenräume. Abstand zum ersten Zielfeld 3m. Gemessen wird beim Auftreffen des Jonglierballs. 2 Probeversuche sind erlaubt. Vgl. Münchner Fitnesstest.</p>
<p>9: Hampelmann</p>	<p>Hampelmann-Übung in 10s so oft wie möglich wiederholen</p>		<p>Begonnen wird mit geschlossenen Beinen und Armen seitlich unten am Körper. Dann springen und die Füße etwas über schulterbreit stellen. Dabei Hände über dem Kopf berühren (Klatschen).</p>
<p>10: Duellanschläge</p>	<p>In 10s so oft wie möglich Duellanschläge von 0° bis 90° durchführen.</p>		<p>Körper schulterbreit aufstellen. Seitlich den Arm von Senkrecht (0°) bis Waagrecht (90°) anheben. Arm berührt dabei Hand des Hilfspersonals und unten jeweils den Oberschenkel. Je einmal links und rechts.</p>