

## SPORTTEST

Gruppe A

Méthode Naturelle München

Datum/Uhrzeit:

Wetter:

Zeit	Disziplin	Teilnehmer				
		Name				
		Alter				
11:30	<b>Hexenhäusl</b>	<b>Einheit</b>				
	Kugelstoßen (2x je Hand) Mann 7,26kg, Frau: 4kg Anlauf aus max. 2m-Kreis	m	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:
	Weitwurf (2x je Hand) mit Tennisball und mit Anlauf	m	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:
	Sprint 100m	s	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Quadropedie 30m	s				
12:00	<b>Hexenhäusl zu Klimmzugstangen</b>					
	Marschieren 1000m	mm:ss				
12:05	<b>Klimmzugstangen</b>					
	Hängen-Dauer	mm:ss				
	Hochsprung aus Stand	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Hochsprung mit Anlauf Absprung mit 1 Bein	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Pendellauf (4x 10m) Hand an Boden	s				
	Klimmzug	Anz.				
	<b>Netz</b>					
	12:40	Wechselsprung seitlich 30sec, 33cm Höhe	Anz.			
13:20	Zielwerfen 12x je Arm (Anz. Treffer)	Anz	Re: Li:	Re: Li:	Re: Li:	Re: Li:
	Standweitsprung	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Weitsprung mit Anlauf	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Seil klettern ohne Beine Höhe/Zeit (Start sitzend)	m s	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:
	Seil klettern mit Beine Höhe/Zeit (Start stehend)	m s	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:
13:40	Hindernislauf	mm:ss				
13:40	<b>Hexenhäusl</b>					
	<b>Coopertest: 12min</b> 1Rund = 390 m	Runden m	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:
	Stimmung Gesundheitszustand					
	Bemerkung					

## SPORTTEST

Gruppe B

Méthode Naturelle München

Datum/Uhrzeit:

Wetter:

Zeit	Disziplin	Teilnehmer				
		Name				
		Alter				
11:30	<b>Hexenhäusl</b>	<b>Einheit</b>				
	Sprint 100m	s	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Quadropedie 30m	s				
	Kugelstoßen (2x je Hand) Mann 7,26kg, Frau: 4kg Anlauf aus max. 2m-Kreis	m	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:
	Weitwurf (2x je Hand) mit Tennisball und mit Anlauf	m	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:
12:00	<b>Hexenhäusl zu Klimmzugstangen</b>					
	Marschieren 1000m	mm:ss				
12:05	<b>Klimmzugstangen</b>					
	Hochsprung aus Stand	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Hochsprung mit Anlauf Absprung mit 1 Bein	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Pendellauf (4x 10m) Hand an Boden	s				
	Klimmzug	Anz.				
12:40	Hängen-Dauer	mm:ss				
	<b>Netz</b>					
	Zielwerfen 12x je Arm (Anz. Treffer)	Anz	Re: Li:	Re: Li:	Re: Li:	Re: Li:
	Standweitsprung	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Weitsprung mit Anlauf	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Seil klettern ohne Beine Höhe/Zeit (Start sitzend)	m s	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:
	Seil klettern mit Beine Höhe/Zeit (Start stehend)	m s	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:
13:20	Wechselsprung seitlich 30sec, 33cm Höhe	Anz.				
	Hindernislauf	mm:ss				
13:40	<b>Hexenhäusl</b>					
	<b>Coopertest: 12min</b> 1Rund = 390 m	Runden m	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:
	Stimmung Gesundheitszustand					
	Bemerkung					

## SPORTTEST

Gruppe C

Méthode Naturelle München

Datum/Uhrzeit:

Wetter:

Zeit	Disziplin	Teilnehmer				
		Name				
		Alter				
11:30	<b>Hexenhäusl</b>	<b>Einheit</b>				
	Quadropedie 30m	s				
	Kugelstoßen (2x je Hand) Mann 7,26kg, Frau: 4kg Anlauf aus max. 2m-Kreis	m	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:
	Weitwurf (2x je Hand) mit Tennisball und mit Anlauf	m	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:	Re:   Li:
	Sprint 100m	s	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
12:00	<b>Hexenhäusl zu Klimmzugstangen</b>					
	Marschieren 1000m	mm:ss				
12:05	<b>Klimmzugstangen</b>					
	Pendellauf (4x 10m) Hand an Boden	s				
	Klimmzug	Anz.				
	Hängen-Dauer	mm:ss				
	Hochsprung aus Stand	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
12:40	Hochsprung mit Anlauf Absprung mit 1 Bein	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	<b>Netz</b>					
	Standweitsprung	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Weitsprung mit Anlauf	m	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:	V1: V2:
	Seil klettern ohne Beine Höhe/Zeit (Start sitzend)	m s	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:
13:20	Seil klettern mit Beine Höhe/Zeit (Start stehend)	m s	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:	Höhe: Zeit:
	Wechselsprung seitlich 30sec, 33cm Höhe	Anz.				
	Zielwerfen 12x je Arm (Anz. Treffer)	Anz	Re: Li:	Re: Li:	Re: Li:	Re: Li:
	Hindernislauf	mm:ss				
	<b>Hexenhäusl</b>					
13:40	<b>Coopertest: 12min</b> 1Rund = 390 m	Runden m	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:	Runden: Strecke:
	Stimmung					
	Gesundheitszustand					
	Bemerkung					