



SPORTUNTERRICHT am GROTEFEND-GYMNASIUM

Aufnahmetest

Ausdauer	Schnelligkeit	Kraft	Beweglichkeit	Koordination
6-Minuten-Lauf Anzahl Runden um ein Volleyballfeld	Sprint 20m Hochstart	Liegestützvari- ante 40 Sekunden Sit-Ups 40 Sekun- den, fixierte Füße Standweit- sprung Absprung/Landung mit beiden Füßen	Rumpfbeugen	Rückwärts ba- lancieren 6cm, 4,5cm und 3,0 cm breiter Balken Hin- und Her- springen 15 Sekunden, Füße geschlossen

Weitere Informationen: <http://www.sport.kit.edu/dmt/downloads/DMT-Kurzfassung.pdf>