Auswahlverfahren Sporttest

1. Wendelauf (4x15 m)

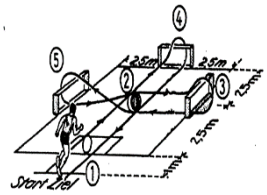
Prüfung der Schnelligkeit und der Kraftausdauer

2.a Klimmzüge (Männer, Griffart frei) **2.b Beugehang** (Frauen, Ristgriff)

Prüfung der Oberkörperkraft und der lokalen Kraftausdauer

3. Kasten-Bumerang-Lauf

Prüfung der Koordination, der Schnellkraft und der Kraftausdauer



4. Grundkrafttest Rumpf

Prüfung der Rumpfkraft der ventralen Rumpfkette

5. 3000 m-Lauf

Prüfung von aerober und anaerober Ausdauer (und der Willenskraft)