
Ablaufplan Sporttag Saison 2008/09

11h00 Begrüßung / Erläuterung

11h10 Allgemeine Messungen (Teams mit ihren Coaches)

- Körperhöhe
- Armspannweite
- Reichhöhe
- Sprunghöhe (Parallel und Stemmschritt)
- Hüftbeweglichkeit
- Körpergewicht

Warm Up in den Teams

12h00 Testungen Sprint

Alle 4 Teams stellen sich nach Trikotnummern sortiert auf. Alle Nummern sprinten hintereinander weg.

Der Sieger bekommt 7 Punkte für seinen Lauf

Der Zweite 4 Punkte

Der Dritte 2 Punkte

Der Vierte 1 Punkt

Es werden zwei Sprintwertungen gemessen.

12h20 Koordinationstest (in Verbindung mit einem Basketballelement)

Gruppentest

Es wird ein Koordinationstest durchgeführt.

Wertung 1. Platz 40 Punkte; 2. Platz 28 Punkte; 3. Platz 19, 4. Platz 10

Individualtest

Bewertung wie Sprinttest

12h40 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

13h10 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

13h20 Siegerehrung

13h30 Ende

Zweite Gruppe

14h00 Begrüßung / Erläuterung

14h10 Allgemeine Messungen (Teams mit ihren Coaches)

- Körperhöhe
- Armspannweite
- Reichhöhe
- Sprunghöhe (Parallel und Stemmschritt)
- Hüftbeweglichkeit
- Körpergewicht

Warm Up in den Teams

15h00 Testungen Sprint

Alle 4 Teams stellen sich nach Trikotnummern sortiert auf. Alle Nummern sprinten hintereinander weg.

Der Sieger bekommt 7 Punkte für seinen Lauf

Der Zweite 4 Punkte

Der Dritte 2 Punkte

Der Vierte 1 Punkt

Es werden zwei Sprintwertungen gemessen.

15h20 Koordinationstest (in Verbindung mit einem Basketballelement)

Gruppentest

Es wird ein Koordinationstest durchgeführt.

Wertung 1. Platz 40 Punkte; 2. Platz 28 Punkte; 3. Platz 19, 4. Platz 10

Individualtest

Bewertung wie Sprinttest

15h40 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

16h10 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

16h20 Siegerehrung

16h30 Ende