

---

**Ablaufplan Sporttag Saison 2008/09**

10h00 Begrüßung / Erläuterung

10h10 Allgemeine Messungen (Teams mit ihren Coaches)

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

Warm Up in den Teams

11h00 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.

11h20 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

11h40 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

12h10 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

12h20 Siegerehrung

12h30 Ende

Zweite Gruppe

13h00 Begrüßung / Erläuterung

13h10 Allgemeine Messungen (Teams mit ihren Coaches)

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

Warm Up in den Teams

#### 14h00 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.

#### 14h20 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

#### 14h40 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

#### 15h10 Parallele Testbatterien 1. Runde

2 Basketballtest

2 Krafttest

#### 15h20 Siegerehrung

#### 15h30 Ende