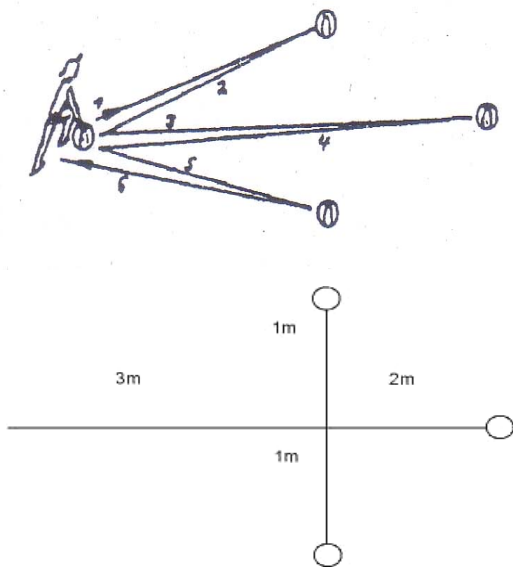


Lauftest

Durchführung: Die entsprechend der Abbildung angeordneten Medizinbälle sind schnell anzulaufen. Beim Start und an jedem Anlaufpunkt sind die Medizinbälle mit der Hand zu berühren. Die Bälle werden nicht umlaufen, die Laufrichtung wird vor dem Medizinball gewechselt. Die Zeit wird beim Überlaufen der Ziellinie gestoppt (keine Berührung des Balles erforderlich). Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Zeit des besseren Versuchs.



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Zeit in Sekunden											
Note	1	8,8	8,4	8,0	7,6	7,3					
	2	9,6	9,3	9,0	8,7	8,4					
	3	10,4	10,1	9,8	9,4	9,0					
	4	11,0	10,7	10,2	9,7	9,2					
	5	11,8	11,3	10,9	10,5	10,1					

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Zeit in Sekunden											
Note	1	8,6	8,1	7,7	7,4	7,0					
	2	9,4	9,0	8,6	8,2	7,8					
	3	10,2	9,7	9,2	8,8	8,5					
	4	10,8	10,2	9,6	9,2	8,9					
	5	11,6	11,0	10,5	10,1	9,7					