

Sichtung Moderner Fünfkampf, 6.Klasse + Quereinsteiger, 13.1.24, Sportpark Luftschiffhafen Potsdam

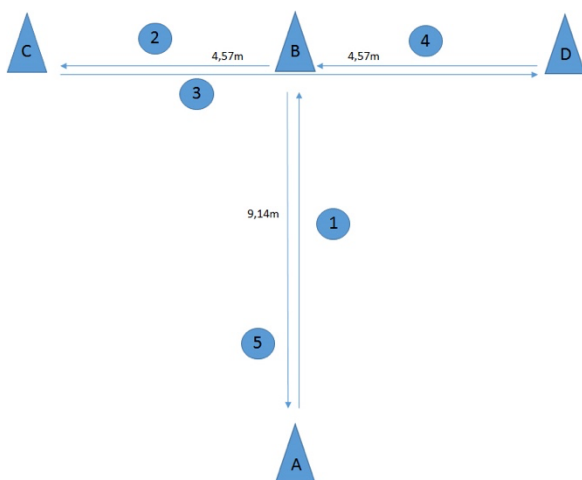


Beginn	Ende	Bezeichnung	Ort	Anmerkungen
08:30	08:30	Treff	Schaukasten MFK, Verbinder	Eingang Beachvolleyballseite LA-/Swhalle
		Begrüßung	Foyer Swhalle	
		Umziehen	Umkleide Swhalle	T-Shirt, kurze Sporthose, saubere Turnschuhe Indoor
		gemeinsames Warm up	Swhalle	
		Messung Sprunghöhe, Körpergröße, Gewicht	Swhalle	
		Stationsbetrieb	LA-Halle	
		Coopertest	Stadion	lange Laufsachen, Laufschuhe outdoor
		Umziehen	Umkleide Swhalle	Schwimmsachen
		Schwimmtests	Swhalle	
12:45	13:00	Umziehen/Verabschiedung	Swhalle	

Mitzubringen: Kleines Zahlenvorhängeschloss für die Umkleide, Indoor- und Outdoorsportschuhe, kurze und lange Sporthose, T-Shirt, langes Oberteil/Jacke Outdoor, Handtuch, Badekappe, Schwimmbrille, Badelatschen, Trinkflasche, kleine Snacks für Zwischendurch (am besten Banane), (eigenes Springseil, falls vorhanden)

Stationen	VW	Sichtung	Kl.7/8	Kl.9/10
Liegestütz ohne Zeitvorgabe (90° Armwinkel)	Barucha	x	x	x
Planking 1 min	Paschke	x		
Seilspringen 30 sek	Paschke	x	x	x
T-Test (siehe Grafik)	alle	x	x	x
Coopertest 12 min	alle	x	x	x
100m Freistil (Langbahn)	alle	x		x
50m Freistil (Langbahn)	alle		x	x
Schlussdreisprung	Lion/Haupt	x	x	x
Medballschocken von unten, beidhändig vorwärts 1kg/2kg	Lion/Haupt	x		
Sprunghöhe (elektronische Messung)	Müller(OSP)/Paschke	x	x	x
Körpergröße	Lion/Haupt	x	x	x
Körpergewicht	Barucha	x	x	x

Überblick T-Test



- Von Startpunkt A aus sprintet der Sportler zu Punkt B und berührt das dort aufgestellte Hütchen mit der rechten Hand.
- Von B aus geht es im Seitgalopp zu Punkt C, dort wird das Hütchen mit der linken Hand berührt.
- Anschließend geht es im Seitgalopp zu Punkt D samt Hütchenberührung mit der rechten Hand.
- Von D im Seitgalopp zurück zu B, das Hütchen wird mit der linken Hand berührt und rückwärts geht es zurück zu A.

