

Ausdauer – und Krafttest für Mädchen (13. – 16. Altersjahr)

Datum :

Name :

		Anzahl :	Note :
1. Test	: Seilspringen 1. 30 min.
2. Test	: Liegestützen auf Knien
3. Test	: Rumpfbeugen auf erhöhte Unterlage, Hände auf Schulter
4. Test	: 10 min. Lauf in der Halle

Notendurchschnitt :