

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

Datum : .....

Name : .....

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

Notendurchschnitt : .....