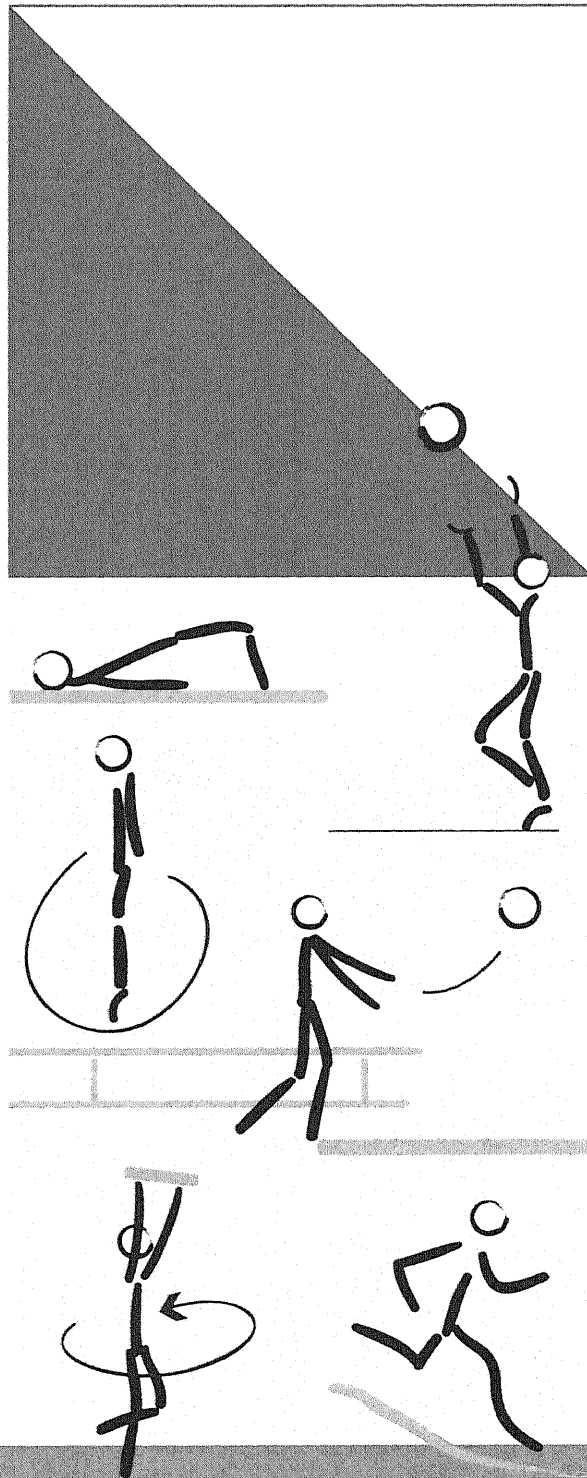


SPORT TEST

für die Sekundarstufe I



KZS

Kantonalverband Zürich
für Sport in der Schule

INHALTSVERZEICHNIS

Inhalt

Zielsetzungen, Grundlagen und Umfang des Sporttestes	01/02
Grundbewegungen 1: Leichtathletik Übersicht	03
Grundbewegungen 1: Punktwertung Leichtathletik	04
Grundbewegungen 2: Geräteturnen Übersicht	05
Grundbewegungen 2: Bodenturnen	06
Grundbewegungen 2: Sprungfolge	07
Grundbewegungen 2: Barren	08
Grundbewegungen 2: Stufenbarren	09
Grundbewegungen 2: Reck	10
Grundbewegungen 2: Schaukelringe	11
Kondition: Übersicht Individualleistung	12
Kondition: Ausdauer Mädchen, Wertetabelle	13
Kondition: Ausdauer Knaben, Wertetabelle	14
Koordination: Übersicht	15
Koordination: Testablauf	16
Koordination: Seilspringen auf Langbank	17
Koordination: Balancieren auf Langbank	18
Koordination: Rolle vorwärts; Ball fangen	19
Koordination: Ball an die Wand	20
Koordination: Linienprellen	21
Koordination: Bälle werfen	22
Sportspiele: Übersicht	23
Sportspiele: Basketball - Testparcours	24
Sportspiele: Fussball - Testparcours	25
Sportspiele: Unihockey - Testparcours	26
Sportspiele: Handball - Testparcours	27
Sportspiele: Volleyball - Testparcours	28
Anhang: Kondition	
Kraft und Schnelligkeit	29/30/31