

## Körperlicher Eignungstest

**Übung 1: Balkenübung** *erste Balkenhälfte vorwärts gehen, Drehung um 180 Grad, zweite Balkenhälfte rückwärts gehen*

**Übung 2: Fünfersprung** *von mindestens zwölf Meter*

**Übung 3: Liegestütz** *mit zwölf Wiederholungen*

**Übung 4: Vertikalsprung** *Höhendifferenz mindestens 45 Zentimeter*

**Übung 5: Kombinierte Übung**

- Pferdesprung aus kurzem Anlauf*
- Kriechen durch ein Kastenteil*
- drei Rollen vorwärts*
- Seilklettern bis zur Decke der Turnhalle*
- Zurücklaufen und Wiederholen*

**Übung 6: 50 Meter Sprint** – *maximal 7,3 Sekunden*

**Übung 7: 3000 Meter Lauf** – *maximal 15 Minuten*

**Übung 8: Ski-Hocke** – *mindestens 90 Sekunden*

**Übung 9: Schwimmen kombinierte Übung** – *maximal 75 Sekunden*

- Vom Beckenrand 15 Meter tauchen*
- mit Brustschwimmen weiter schwimmen bis zum Ende des Beckens,*
- mit Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit bis zum Ende des Beckens weiter schwimmen.*

**Übung 10: 200 Meter Schwimmen** – *maximal 5 Minuten*

- Brustschwimmen 100 Meter*
- Kraulschwimmen 100 Meter*