

Die acht Teststationen:



- 1) 20m Sprint mit elektronischer Zeitnehmung nach 5m, 10m und 20m
- 2) Komplexer Reaktionstest mittels EDV-Unterstützung (Auge-Fuß-, Auge-Hand- Reaktion)
- 3) Medizinballweitwurf aus dem Kniestand
- 4) Standweitsprung
- 5) einbeiniges Balancieren auf einem 2,5cm breiten Stab
- 6) Schlangellauf (Hindernislauf)
- 7) Rumpfvorbeuge im Sitzen (Beweglichkeit)
- 8) 2000m Lauf

