



SQUASH

JUGEND – TEST SILBER



Squash Verband Berlin Brandenburg (SVBB)
Marienfelder Str. 65
15831 Mahlow-Waldblick
Tel. +49 (0)3379 20 58 115
Fax +49 (0)3379 20 58 119
Email info@squash-in-berlin.com
Web www.berlin.dsqv.de

Berliner SQUASH Jugendtest: TESTBLATT
" Sport-Diplom - Silber"

für..... Verein:.....

1. Konzentration

Spiel 10 Bälle hintereinander an die Frontwand und sage "Squash" genau beim Aufprall auf deine eigene Racketfläche. Solo.

10 von 10 müssen richtig sein, 3 Versuche Ja Nein

2. Koordination

Bälle fangen mit dem Übungsleiter sich gegenseitig 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen (10x ohne Fehler). Abstand: 3 Meter

3 Versuche Ja Nein

3. 2 Bälle jonglieren

1. Ball rechts hochwerfen und links fangen, gleichzeitig 2. Ball links hochwerfen und rechts fangen. 10-mal fangen

3 Versuche Ja Nein

4. Ausdauer

Lauf 44 Courtlängen in 21/2 Minuten

2 Versuche Ja Nein

5. Schnelligkeit

Lauf 10 Courtlängen in 28 Sekunden

3 Versuche Ja Nein

6. Longlines

a) Spiel 5 x VH-Longline hintereinander ins kleine Aufschlagsviereck. Solo

b) Spiel 5 x RH-Longline hintereinander ins kleine Aufschlagsviereck. Solo

Je 3 Versuche Ja Nein

7. Volley

a) Spiel 10 x VH Volley hintereinander. Solo

b) Spiel 10 x RH Volley hintereinander. Solo

Je 3 Versuche Ja Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Datum:

Ort:

Unterschrift Übungsleiter: