

SQUASH

JUGEND – TEST ZWERGERL



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 " Zwergerl Sport-Diplom "

für..... Verein:.....

1. Konzentration

Lege 10 Bälle auf deinen Schläger und zähle mit.

3 Versuche Ja Nein

2. Koordination

Wirf den Ball an die Wand und fange ihn wieder auf.

Abstand mind. 1 Meter

7 von 10 müssen gefangen werden, 3 Versuche Ja Nein

3. "Jonglieren"

1 Squashball hochwerfen und mit einem Pappbecher fangen.

6 von 7 müssen richtig sein, 3 Versuche Ja Nein

4. Koordinationsleiter (9 Meter)

Lauf vorwärts ohne die Zwischenstäbe zu berühren

3 Leiterlängen

10 von 10 müssen richtig sein, 3 Versuche Ja Nein

5. Schnelligkeit

Lauf 6 Courtlängen (ca. 9 Meter) innerhalb 25 Sekunden .

3 Versuche Ja Nein

6. Koordinationsleiter (9 Meter)

Lauf vorwärts ohne die Zwischenstäbe zu berühren

3 Leiterlängen

3 Versuche Ja Nein

7. Zweierübung

a) Rücken an Rücken – 5 mal Kniebeuge und aufstehen

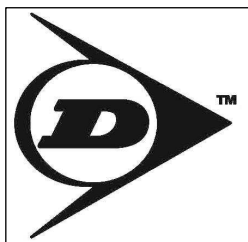
3 Versuche Ja Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Datum:

Ort:

Unterschrift Übungsleiter:



Das "Zwergerl Sport Diplom" ist der erste Spieltest. Wenn du diesen bestanden hat, bist du bereit zum Nachwuchstraining zu gehen.

.....
Gratulation

Test bestanden:

Unterschrift Übungsleiter:

Präsident Squash in Berlin:



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