



FITNESSANFORDERUNG

an die Jungen und Mädchen des Perspektiv- und Talent-Kader

	Perspektivkader	Talentkader
Kondition	<ul style="list-style-type: none"> • Mädchen sollen ca. 2200m in 12 Minuten laufen • Jungen sollen ca. 2400m in 12 Minuten laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mädchen sollen ca. 2000m in 12 Minuten laufen • Jungen sollen ca. 2200m in 12 Minuten laufen
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • 40 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen (links und rechts) • Golfball mit dem SW links und rechts hochhalten. Starke Hand mindestens 100 mal, schwache Hand mindestens 10 mal • Jonglieren mit 3 Tennisbällen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen (links und rechts) • Golfball mit dem SW links und rechts hochhalten. Starke Hand mindestens 25 mal, schwache Hand mindestens 3 mal
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Hände greifen sich hinter dem Rücken • Mit gestreckten Beinen aufrecht sitzen und die Arme zur Decke strecken • Drehdehnlage ausführen können (Knie und Schulter auf der Matte) • Aus der Rückenlage ein Bein gesteckt im 90°-Winkel anheben (links und rechts) 	
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • Seitstützposition mit angehobenem gestrecktem Bein links und rechts jeweils für 40 Sekunden halten • 25 Liegestütze ohne Rumpf durchzuhängen • Seilspringen: in 1 Minute 100 Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> • Seitstützposition mit angehobenem gestrecktem Bein links und rechts jeweils für 20 Sekunden halten • 15 Liegestütze ohne Rumpf durchzuhängen • 10 einbeinige Kniebeugen je Bein bis 90° Kniebeuge