

## Testbatterie Volleyball am SLZB

Testarten	Sichtungstag + 2x jährlich (Sept. & Juni/Juli)		LEK Noten Wahlpflicht			
		Gewicht	Standweitsprung	Standweitsprung	Pool von	Beweglichkeit:
	Größe	3 Hopp – re	3 Hopp – re	Koordinationsübungen	Tiefekniebeuge	und
	Größe sitzend	3 Hopp – li	3 Hopp – li	3 aus 20	Rumpfbeugen	Spielnote
	Reichhöhe	MedBallWurf	MedBallWurf	(VVB Koordinationspool)	Brustmuskel	Volleyball
	Armspannweite	Sprint 20m	2 aus 4 von:		Kniebeugemuskel r/l	
	Jumpt&Reach	9-3-6-3-9	Liegestützt		Hüftbeuger r/l	
		Japantest	Sit-Ups			
			Klimmzüge			
			Rückenstrecker			