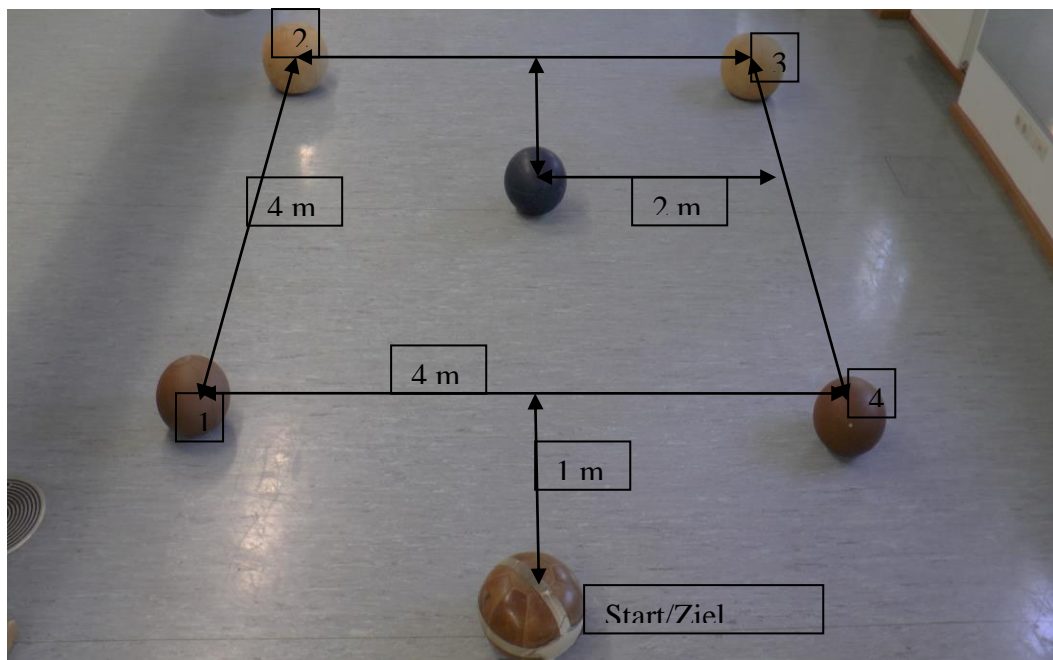


8 er Sprint Aufbau für sportmotorischen Test DSV Ski alpin  
Schüler U 16, Schüler U 14



**Ausführung:**

Start mit Sitz auf Start/Ziel Ball, 8 er Sprint vorwärts – am Mittelball rechts vorbei (links rum) - um den 1. Ball links vorbei (rechts rum), um den Mittelball links rum, um den 2. Ball rechts rum – um den Mittelball links rum – um den 3. Ball rechts rum – um den Mittelball links rum um den 4. Ball rechts rum – um den Mittelball links rum, Sprint und Sitz auf Zielball.

**Durchführung/Maße:**

Abstand der Medizinbälle: jeweils 4 m zur Ballmitte, Mittelball jeweils 2 m, Start/Ziel Ball 1 m zurückversetzt.

2 schnellstmögliche Versuche vorwärts.

Start bei der ersten Bewegung aus dem Sitz, Stopp bei Sitzkontakt auf dem Ball.