

Speedys Aufbau für sportmotorischen Test DSV Ski alpin
Schüler U 16, Schüler U 14



Ausführung:

Explosive beidbeinige Sprünge mit gleichzeitigem Beinkontakt vor-rück und seitlich mit möglichst geraden Fußachsen.

Alle roten Hürden mit vor-rück-vor Sprüngen außer die Start und Zielhürde.

Alle blauen Hürden nur einmal überspringen, außer die zweite blaue Außenhürde und die letzte blaue Hürde zweimal.

Durchführung:

2-3 schnellstmögliche Versuche mit Stoppuhr, Startposition in Beidbeinstand.

Start bei der ersten Bewegung, Stopp bei Fußkontakt nach letzter Hürde.