

Ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme an sportmotorischen Tests

Die Schülerin/der Schüler

Vorname Nachname

Geburtsdatum

ist gesundheitlich in der Lage, folgende sportmotorische Testaufgaben zu absolvieren:

- **Balancieren rückwärts**

Über einen 6 cm breiten Balken, dann über einen 4,5 cm breiten Balken und abschließend über einen 3 cm breiten Balken rückwärts balancieren

- **Standweitsprung**

Mit einem beidbeinigen Absprung möglichst weit springen.

- **Seitliches Hin- und Herspringen**

Mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich über die Mittellinie einer Teppichmatte hin- und herspringen.

- **Liegestütz**

Innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütz wie möglich durchführen.

- **Sit-ups**

Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage bei fixierten Füßen ohne Zuhilfenahme der Arme. In 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich durchführen.

- **20m-Sprint**

Sprint über 20m.

- **Rumpfbeuge**

Rumpfbeugen vorwärts aus dem Stand. Bezugsgröße ist das Sohlenniveau.

- **6-Min-Lauf**

Ein Volleyballfeld in 6-min möglichst oft umlaufen.

Bemerkungen: (gegebenenfalls hier Einschränkungen notieren)

_____, den _____

Arztstempel und Unterschrift