



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