

## Was wird abgefragt und getestet?

### Abfrage des Freizeit-/ Sportverhaltens:

- Vereinsmitgliedschaft, Sportart.
- Teilnahme an Sportangeboten im Ganztage (AGs).
- Schwimmfähigkeit (Abzeichen).

### Abnahme von anthropometrischen Daten:

- Körpergröße
- Körpergewicht (> BMI)
- Bauchumfang

### Motorische Testung (In Gruppen):

#### Kraft

Liegestütz & Situps  
(Anzahl in 40sec)

Standweitsprung  
(Sprungweite in cm)

#### Koordination

Einbeinstand  
(Absetzen der Füße in 30sec)

Hin & Her  
(Anzahl in 30sec)

#### Beweglichkeit

Rumpfbeuge  
(Abstand der Finger zu den  
Zehen in cm)

#### Schnelligkeit

20 Meter Sprint  
(Zeit in sec)

#### Ausdauer

6-Minuten-Lauf  
(Zurückgelegte Strecke in m)

### Ihre Ansprechpartnerin:

Julia Ulmke  
Referentin

Sportjugend Rhein-Sieg  
ulmke@ksb-rhein-sieg.de

Wilhelmstr. 8 a  
53721 Siegburg  
Tel: +49 177 -6433751  
Fax: +49 2241 - 971413  
kontakt@sportjugend-rheinsieg.de  
www.ksb-rhein-sieg.de