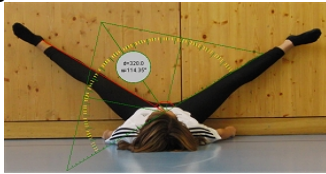


# Speertest Regionalkader Bern-Magglingen 2009-10

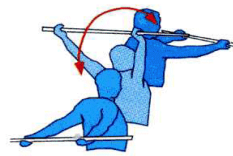
## Beweglichkeit Adduktoren



**Beschrieb:**  
Rückenlage. Mit Gesäss an Wand sitzen und die Beine hängen lassen. Kein Verdrehen der Beine. Wie gross ist der so gemessene Beinwinkel?

**Ziel:** Beweglichkeit Adduktoren

## Beweglichkeit Schultern



**Beschrieb:**  
Speer mit beiden gestreckten Armen gleichzeitig nach vorn und hinten bewegen. Wie nahe können die Arme so geführt werden? Messung in cm.

**Ziel:** Beweglichkeit Schultern

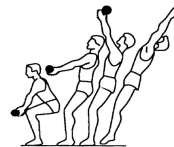
## 30m fliegend



**Beschrieb:**  
30m voller Sprint aus fliegendem Anlauf. Wie schnell ist die gemessene Zeit in sec? 2 Versuche.

**Ziel:** Lauf-Schnelligkeits-Voraussetzungen

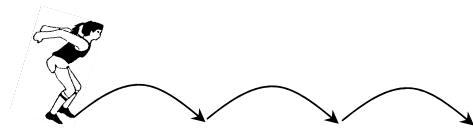
## Schocken rückwärts (und vorwärts)



**Beschrieb:**  
Konventionelles Kugelschocken. Messung in m/cm  
Gewicht: ♂=5kg / ♀=3kg / 3 Versuche

**Ziel:** Explosivkraft Beinstrecker

## 3er-Hop beidbeinig



**Beschrieb:**  
Aus beidbeinigem Parallelstand 3x wie ein Hase explosiv und rhythmisch nach vorne hüpfen. Messung in Metern. 3 Versuche.

**Ziel:** Beinstreck-Startkraft/Schnellkraft

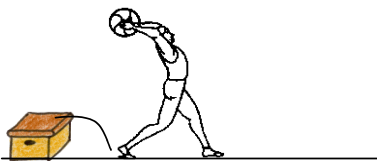
## Medizinballwurf aus Parallel-Stand



**Beschrieb:**  
Aus beidbeinigem Parallelstand einen beidhändigen Überkopfwurf mit einem Medizinball ausführen. Messung in Metern. 3 Versuche.  
Gewicht: ♂=2kg / ♀=1.5kg / 3 Versuche

**Ziel:** Wurf-Schnellkraft plus Bogenspannung

## Medizinballwurf 2er ab Podest



**Beschrieb:**  
Auf Kasten im Parallelstand stehend (nicht Vorschrift!). Dann Überkopfwurf mit einem Medizinball aus 2-Schritt-Anlauf ab einem Schwedenkasten-Oberteil runter (Ta-tam). Messung in m/cm. 3 Versuche.  
Gewicht: ♂=2kg / ♀=1.5kg / 3 Versuche

**Ziel:** Wurf-Schnellkraft plus Einfluss Druckbein+Stemmen

## Medizinballwurf aus 5er



**Beschrieb:**  
Überkopfwurf mit einem Medizinball aus 5-Schritt-Anlauf (Ta-ta-tatam). Messung in m/cm. 3 Versuche.  
Gewicht: ♂=2kg / ♀=1.5kg / 3 Versuche

**Ziel:** Wurf-Schnellkraft plus Tempo 5er-Anlauf+Stemmen

## Frontalstoss Kugel



**Beschrieb:**  
Frontalstoss mit einer Kugel. Hüfte+Füsse frontal aber der Oberkörper abgedreht. Anlauf mit 3 Schritten (Tam-Tatam). Messung in m/cm. 3 Versuche  
Gewicht: ♂=5kg / ♀=3kg / 3 Versuche

**Ziel:** Komplex-Wurfspezifische Explosivkraft

