

Landeskadertest nach Disziplinblöcken - Disziplinübersicht

DLV-Landeskadertest	Sprint/Hürde	Sprung	Mehrkampf	Wurf/Stoß	Lauf/Gehen
Sportmotorik					
Drop Jump	x	x		x	x
Standweitsprung				x	
5er SPL mit 4-6 AS		x			
3er Hop aus dem Stand	x	x	x		
60m-Sprint 10m, 30m, 60 m	x	x	x	x	x
4x60m, 90" Pause	x				
6x60m, 30" Pause					x
30m Schrittmuster Test	x				
Cooper Test			x	x	x
Turnen			x	x	
Kugelschocken vorwärts		x	x		
Kugelschocken rückwärts			x		
Aufroller	x	x	x	x	x
Anthropometrie					
Körpergröße	x	x	x	x	x
Körpergewicht	x	x	x	x	x
Sitzhöhe	x	x	x	x	x
Armspannweite			x	x	
Psychologie					
Fragebogen Athleten	x	x	x	x	x
Fragebogen Trainer	x	x	x	x	x

