



3. SLV sportmotorische Testung

Der Salzburger Leichtathletikverband lädt zur sportmotorischen Testung am Montag, den **07. Dezember 2018**, ins ULSZ Rif (Hartmannweg 1-4, 5400 Hallein) ein. Mädchen und Burschen der Jahrgänge 2001 bis 2006 sind eingeladen, ihr Können in den Bereichen Schnelligkeit, Koordination und Kraft zu zeigen.

Komm vorbei & zeig uns, was in dir steckt!

Anmeldung

Keine Anmeldung erforderlich

Durchführung

Helga Ritzinger (ASVÖ), Richard Marschal (ASVÖ), Lukas Reiter (SLV Stützpunkttrainer Nachwuchs und Schule)

Termin

Freitag 07.12.2018, 16:00 – 19:00 Uhr, ULSZ Rif

Treffpunkt 16:00 Uhr LA-Halle (Sportgewand, Hallenschuhe)

Ablauf

- *gemeinsames Aufwärmen*
- *Tapping Beine*
- *Jump & Reach*
- *6er-Hopp wechselbeinig, Landung beidbeinig*
- *20m Beschleunigung*
- *10m fliegend*
- *Standwurf rechts/links*
- *Hangeln*
- *Rumpfkrafttest*
- *Hindernislauf*