



Salzburg am 21. November 18

### 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**

Richard Marschal (Landestrainer), Helga Ritzinger (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*

Salzburger Leichtathletikverband, Kirchenstraße 1, 5301 Eugendorf  
Salzburger Sparkasse | IBAN: AT94 2040 4000 4198 2778 | BIC: SBGSAT2SXXX  
ZVR-NR: 520155280 | [www.s-lv.at](http://www.s-lv.at)

Du findest uns auf  Follow us @

