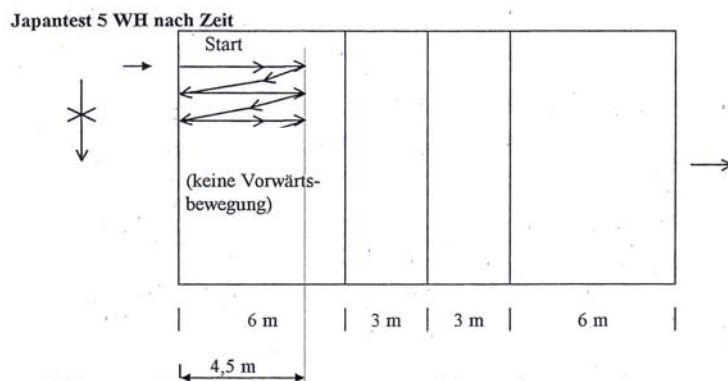


Japantest

Durchführung: Start aus seitlicher Stellung hinter der Startlinie. Zick-Zack-Lauf zwischen zwei Linien mit 4,5 m Abstand mit schnellen Nachstellschritten seitwärts bei jeweiliger Berührung der Linie mit der Hand (Fingertipp genügt). Die Strecke ist fünfmal zu durchlaufen. Am Ende des Tests wird die Ziellinie überlaufen (keine Handberührung). Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die gestoppte Zeit vom Startkommando bis zum Überlaufen der Ziellinie beim besseren Wertungsversuch.

Hinweis: Unbedingt auf korrekte Ausführung (seitliche Nachstellschritte) achten!



weiblich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Zeit in Sekunden										
Note	1				8,4	8,1	7,9	7,7	7,7	7,6
	2				9,5	9,2	9,0	8,7	8,4	8,3
	3				10,5	10,2	10,0	9,7	9,5	9,4
	4				11,8	11,5	11,3	11,0	10,7	10,7
	5				13,3	13,0	12,8	12,6	12,5	12,5

männlich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Zeit in Sekunden										
Note	1				8,2	8,0	7,7	7,5	7,5	7,4
	2				9,3	9,1	8,8	8,5	8,3	8,2
	3				10,2	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3
	4				11,2	11,0	10,8	10,7	10,6	10,5
	5				12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0