



Sichtungsbogen

Name:		Vorname:		Geb.:	
PLZ:		Ort:		Straße:	
Jahrgang				Trainingsalter	
Körperhöhe				Trainingshäufigkeit	
Gewicht				2. Sportart	
Biol. Altersbestimmung				Hobby	
Club / Verein					

Tennistest ohne Vorkenntnisse

Testaufgabe	Kürzel	Eingang	Sep.	April	Sep.
1 Ball-Schläger-Parcours	BSP 60''				
2 Parcours prellen	Pp 30''				
3 Parcours Luft prellen	PLp 30''				
4 Fangen mit Hütchen	FH 10 x				
5 Schlagen auf Zuwurf	SZ 20 x				
6 Stoppen u. Schlagen/T-Linie	SST 20 x				

Tennistest für Tennisspieler/in

Testaufgabe	Kürzel	Eingang	Sep.	April	Sep.
1 Vorhand – Wandtest	VHW 20				
2 Rückhand – Wandtest	RHW 20				
3 Flugball / VH u. RH	VRHV 20				
4 Kombi – Wandtest	KH 20				
5 Aufschlag - Test	AT 20(r/l)				
6 VH-RH-GL-Test /Ma.	MaT 30				
7 Spieltest	ST				

Tennistest für Leistungssportler/in – Aufnahme für die Poelchau-Sport-Oberschule

Testaufgabe	Kürzel	Eingang	Sep.	April	Sep.
1 VH – ll u. c – Zielflächen	VHZ 10/10				
2 RH – ll u. c – Zielflächen	RHZ 10/10				
3 Aufschlag – Zielflächen	AZ 20 (4 · 5)				
4 Volleys	VZ 10 / 10				
5 Smash	S 10				
6 Willenstest (rechts/links)	WiT 60				
7 Spieltest	ST				
- Agenda	++/+/0/-/--				

Athletiktest für alle Stufen

Testaufgabe	Kürzel	Eingang	Sep.	April	Sep.
1 20-m-Lauf	S – Sek.				
2 Ball-Beine-Wand	BBW 10				
3 Dreier-Hopp (re/re/beide)	DHr – m				
4 Dreier-Hopp (li/li/beide)	DHl – m				
5 Hindernislauf	HL – Sek.				
6 Medizinballstoß	MBS – m				
7 6-Minuten-Lauf	6ML – R.				