

Landesvielseitigkeitstest

## **Sternstest** (nur für Klasse 2)

**Fähigkeitsbereich:** Gewandtheit, Schnelligkeit

### **Übungsbeschreibung**

- Vier 3-kg-Medizinbälle markieren die Eckpunkte eines Quadrates mit einer Kantenlänge von 9m. Ein fünfter Medizinball liegt auf dem Schnittpunkt der beiden Diagonalen.
- Ausgangsstellung ist der Sitz auf dem mittleren Medizinball.
- Start auf Kommando.
- Vom mittleren Medizinball aus wird zu einem Eck-Ball gelaufen. Der Ball wird mit dem Gesäß berührt.
- Rückkehr zum mittleren Ball; dann weiter zum nächsten Ball mit jeweiliger Berührung mit dem Gesäß. Dabei darf nicht der dem zuletzt berührten Eck-Ball diagonal gegenüberliegende Ball angelaufen werden.
- Endstellung ist der Sitz auf dem mittleren Ball, nachdem alle Eck-Bälle angelaufen wurden. Hier erfolgt die Zeitmessung.

### **Durchführungshinweise:**

Wird ein Ball nicht mit dem Gesäß berührt, ist der gesamte Versuch ungültig.

### **Messwertaufnahme:**

Zeit in Sekunden und Zehntelsekunden

### **Materialbedarf:**

5 Medizinbälle  
Stoppuhr  
Kreide- oder Klebmarkierungen