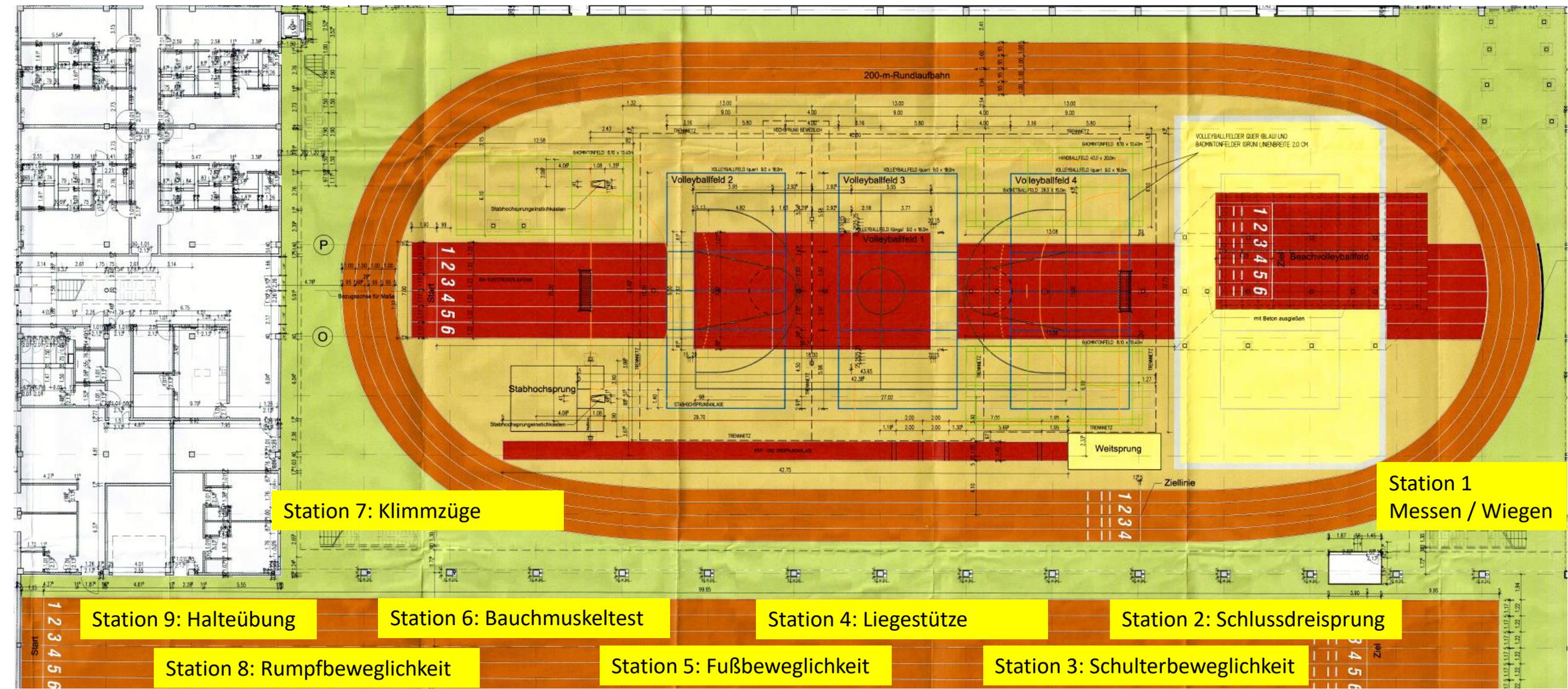


<i>erste Station</i>	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4	Station 5	Station 6	Station 7	Station 8	Station 9
	Messen/Wiegen/ Sitzhöhe/Spannweite	Schluss- Dreisprung	Schulter-Bew.	Liegestütze	Fußbewegl.	Aufrichten BL	Klimmzüge	Rumpf-Bewegl.	Rückenmuskel- Test
<i>Lauf 1+2 w</i>	X								
<i>Lauf 3+4 w</i>		X							
<i>Lauf 5+6 w</i>			X						
<i>Lauf 7+8 w</i>				X					
<i>Lauf 9+10 w</i>					X				
<i>Lauf 1+2 m</i>						X			
<i>Lauf 3+4 m</i>							X		
<i>Lauf 5+6 m</i>								X	
<i>Lauf 7+8 m</i>									X

Bitte Reihenfolge einhalten !



Station 7: Klimmzüge

Station 1
Messen / Wiegen

Station 9: Halteübung

Station 6: Bauchmuskeltest

Station 4: Liegestütze

Station 2: Schlussdreisprung

Station 8: Rumpfbeweglichkeit

Station 5: Fußbeweglichkeit

Station 3: Schulterbeweglichkeit