

Einzeltest Sichtungstraining

rückwärtsfahren im Acht:

um zwei Punkte herum rückwärtsfahren im Acht, 2 Durchgänge

Wertung: Zeit

rückwärtsfahren mit 180 ° Drehung

In der Längsrichtung des Feldes rückwärtsfahren mit 180 ° Drehung.
je 3 mal links und 3 mal rechts drehen

Wertung: Zeit

rückwärts hüpfen , vorwärts spurten

Distanz ca. 4 m , je 2 mal hüpfen mit linker und mit rechter Pedale vorne

Wertung: Zeit

mit Vorderrad über Ball springen

je 30 sec. mit linker und rechter Pedale vorne

Wertung: Anzahl

mit Hinterrad über Ball springen

je 30 sec. mit linker und mit rechter Pedale vorne

Wertung: Anzahl

Ball an Wand passen

Je 30 sec. linke und rechte Seite

Wertung: Anzahl

seitwärts hüpfen

Distanz 3 m , seitwärts hüpfen mit Pedalenwechsel , 2 Durchgänge

Wertung: Zeit

Ball führen im Slalom

Um 5 Punkte herum im Slalom Ball führen, 2 mal hin und zurück

Wertung: Zeit

Ball führen im Quadrat

4 Punkte sind quadratisch aufgestellt. Ball führen um diese Punkte herum. Erste Punkt links herum umfahren, danach Seite wechseln und 2 Punkt rechts herum umfahren ,danach wieder wechseln usw. , 2 Durchgänge.

Wertung: Zeit

Seilhüpfen

Seilhüpfen 1 min.

Wertung: Anzahl