

Testaufgaben SuMus Orientierungsphase

Ergebnisse

Bitte wählen Sie die **Atemübung** (1) und zusätzlich **jeweils 3 weitere Testaufgaben** (2) aus. Filmen Sie Ihre Durchführung und füllen Sie im Anschluss dieses Dokuments aus. Zur Hilfe dienen die schriftlichen Anleitungen auf der Homepage.

Viel Erfolg!

Datum der Durchführung:

1: Für jeden

A1 SINGEN

Nach wieviel Sekunden haben Sie das erste Mal Luft holen müssen?

2: Wählen Sie 3 weitere Testaufgaben aus

OE1 PAPIER ZERREIßEN

Wie oft war Ihr Blatt, welches Sie erfolgreich in 2 Teile zerrissen haben, gefaltet?

- a) Einmal gefaltet - nicht geschafft
- b) Einmal gefaltet - geschafft
- c) Zweimal gefaltet - geschafft
- d) Dreimal gefaltet - geschafft

OE2 FISCHEN

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden?

Welchen Schweregrad haben Sie gewählt?

- a) Leicht betroffen
- b) Eingeschränkt
- c) Schwer betroffen

OE3 MÜNZEN SAMMELN

Welche Hand ist Ihre dominante Hand?

- a) Rechte Hand
- b) Linke Hand

	Rechts nach links einsammeln	Links nach rechts einsammeln
Dominante Hand	sec	sec
Nicht dominante Hand	sec	sec

OE4 ZENTRUMSUCHE

Welche Hand ist Ihre dominante Hand?

- a) Rechte Hand
- b) Linke Hand

1. Dominante Hand

Wie viele Wiederholungen haben Sie in 15 Sekunden geschafft?

Gewicht	Wiederholungen
Stück Seife (100g)	
Stück Butter (250g)	
Packung Margarine (500g)	
Packung Zucker (1Kg)	

2. Nicht Dominante Hand

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie ohne Ausgleichsbewegungen innerhalb von 15 Sekunden?

Gewicht	Wiederholungen
Stück Seife (100g)	
Stück Butter (250g)	
Packung Margarine (500g)	
Packung Zucker (1Kg)	

UE1 HINDERNISLAUF

Welchen Schweregrad haben Sie gewählt?

- a) Leicht betroffen
- b) Eingeschränkt
- c) Schwer betroffen

Platz zwischen Stuhllehne und Gesäß -----

1. Rechtes Bein

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden? -----

2. Linkes Bein

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden? -----

UE2 EISLAUFEN

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden? -----

Platz zwischen Stuhllehne und Gesäß -----

R1 RUMPF LANG ZIEHEN

Welche Strecke in cm haben Sie gemessen? -----

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden? -----