



## SQUASH Jugendtest - Zwergl



**Bayern SQUASH Jugendtest:  
TESTBLATT  
" Zwergl Sport-Diplom"**



für.....

Verein:.....

**1. Konzentration**

Spiel 10 Bälle auf deinen Schläger und zähle mit.  
3 Versuche

Ja      Nein

**2. Koordination**

Wirf den Ball an die Wand und fange ihn wieder auf.  
Abstand mind. 1 Meter  
7 von 10 müssen gefangen werden, 3 Versuche

Ja      Nein

**3. „Jonglieren“**

1 Squashball hochwerfen und mit einem Pappbecher fangen.  
6 von 7 müssen richtig sein, 3 Versuche

Ja      Nein

**4. Koordinationsleiter (9 Meter)**

Lauf vorwärts ohne die Zwischenstäbe zu berühren.  
10 von 10 müssen richtig sein, 3 Versuche

Ja      Nein

**5. Schnelligkeit**

Lauf 6 Courtlängen (ca. 9 Meter) innerhalb 25 Sekunden.  
3 Versuche

Ja      Nein

**6. Balance**

10 Sekunden auf einem Balancierbrett (oder ähnliches)  
3 Versuche

Ja      Nein

**7. Zweierübung**

Rücken an Rücken – 5 mal Kniebeuge und aufstehen  
3 Versuche

Ja      Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Datum: .....

Ort: .....

Übungsleiter: .....

