



# Dein Ergebnis im Bewegungs-Check

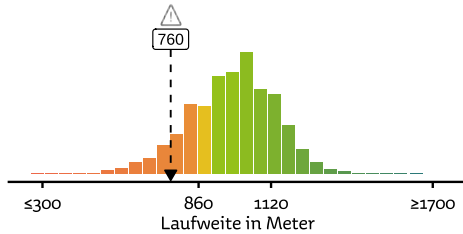
Name: \_\_\_\_\_

## Deine Einzelleistungen

Herzlichen Glückwunsch zur Teilnahme am Bewegungs-Check! In den Diagrammen unten siehst du deine Ergebnisse. Außerdem kannst du Punkte sammeln. Wenn du einen Test absolviert hast, bekommst du einen „Daumen hoch“ 👍 (1 Punkt), auch wenn das Test-Ergebnis nicht so gut ausgefallen ist (**Achtungs-Zeichen** ⚠️). Wenn dein Ergebnis in Ordnung ist und der schwarze Pfeil den **gelben** oder **grünen** Bereich trifft, erhältst du zusätzlich ein Tier-Bild (1 Punkt). Falls der Pfeil besonders weit im dunkelgrünen Bereich ist, sammelst du auch noch einen Pokal 🏆 (1 Punkt). Jedes Tier steht für eine Fähigkeit: Das Pferd läuft lange und ausdauernd, der Hase ist flink und kann rasant Bewegungen umstellen, der Tiger sprintet sehr schnell, das Känguru springt sehr weit, der Gorilla ist stark in den Armen und der Flamingo kann sein Gleichgewicht lange halten.

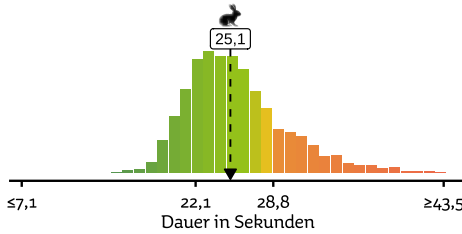
### 6-Minuten-Lauf (Ausdauer)

Teilnahme: 👍



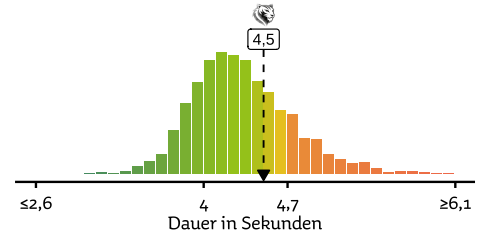
### Sternlauf (Koordination)

Teilnahme: 👍



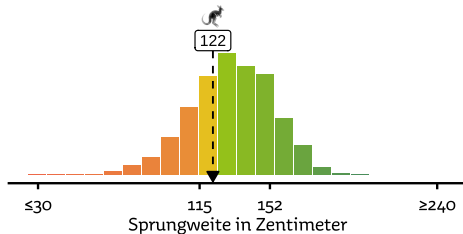
### 20-Meter-Sprint (Schnelligkeit)

Teilnahme: 👍



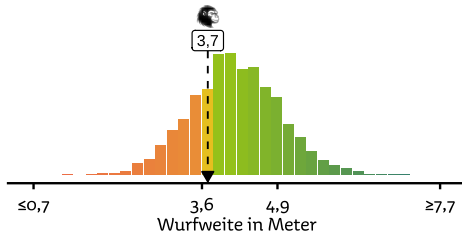
### Standweitsprung (Beinkraft)

Teilnahme: 👍



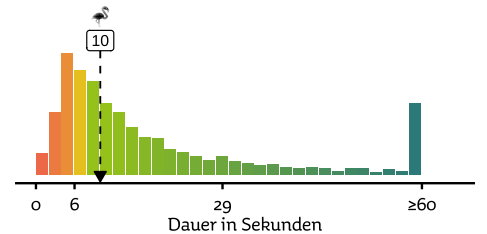
### Medizinballstoßen (Armkraft)

Teilnahme: 👍



### Einbeinstand (Gleichgewicht)

Teilnahme: 👍



Histogramm-Hinweis: Grundlage für die Bezugsnormen sind Ergebnisse von 2796 Jungen im Alter zwischen 110 und einschließlich 112 Monaten zum Testzeitpunkt.

## Deine Gesamtleistungen

Hier werden deine Punkte und gesammelten Zeichen zusammengefasst. Zusatzpunkte bekommst du, wenn du aktiv in einem Sportverein bist oder in einer Sport-AG mitmachst. Deine Gesamtpunktzahl in der rechten Abbildung errechnet sich aus der Summe aller farblich hervorgehobenen Zeichen der linken Abbildung. Wenn du weniger als 9 Punkte erreicht hast, solltest du mit deinen Eltern und deinem Lehrer oder deiner Lehrerin gemeinsam überlegen, wie du dich verbessern kannst. Sie helfen dir bestimmt dabei! Schau dir auch die Tipps auf der Rückseite an. Wir würden uns sehr freuen, dich dieses Jahr bei den „Tagen des Sports und der Gesundheitsförderung“ in deiner Region wiederzusehen. Wir wünschen dir viel Freude an der Bewegung!

