

KooGle-Test Ergebnistabelle

Alter Übungen	10-12 Jahre	13-14 Jahre	15-16 Jahre	17-19 Jahre	20-25 Jahre	26-30 Jahre	31-45 Jahre	46-60 Jahre	61+ Jahre
Ball hochwerfen	2-mal klatschen	1-mal um 360° drehen	1-mal um 360° drehen	1-mal auf den Boden setzen	1-mal auf den Boden setzen	1-mal um 360° drehen	1-mal um 360° drehen	2-mal klatschen	1-mal klatschen
Fall-Stab-Test	20-23cm	16-19cm	<15cm	<15cm	<15cm	16-20cm	16-20cm	21-27cm	>28cm
Doppelprellen	10sec	10sec	20sec	1 Ball hochwerfen (3- mal) Parallel einen Ball prellen	1 Ball hochwerfen (3- mal) Parallel einen Ball prellen	20sec	15sec	10sec	5sec
Seilspringen	30sec	Kreuzdurchsc hlag Ohne ZS 15-mal	Kreuzdurch schlag Ohne ZS 20-mal	Doppeldurchschlag mit oder ohne ZS 15-mal	Doppeldurchschlag mit oder ohne ZS 15-mal	Doppeldurchs chlag mit oder ohne ZS 10-mal	Kreuzdurchsc hlag Ohne ZS 15-mal	Grundsprung ohne ZS 20-mal	Laufschritt 10- mal
Einbeinstand	20sec	Geschlossene Augen 10sec	Geschlosse ne Augen 30sec	5-mal in die Standwaage mit geschlossenen Augen	5-mal in die Standwaage mit geschlossenen Augen	Geschlossene Augen 30sec	Geschlossene Augen 20sec	Geschlossene Augen 10sec	15sec
Auf Kommando bewegen	Tonspur B1	Tonspur B2	Tonspur B3	Tonspur B4	Tonspur B5	Tonspur B6	Tonspur B7	Tonspur B8	Tonspur B9
Klatschmelodie	Tonspur K1	Tonspur K2	Tonspur K3	Tonspur K4	Tonspur K5	Tonspur K6	Tonspur K7	Tonspur K8	Tonspur K9