

## Eignungstest SMS-Schärding

---

**Donnerstag, 30. Jänner 2020 in der Bezirkssporthalle**  
**Beginn: 13:00 Uhr**

**ÜBUNGEN LAUT „KLUG UND FIT“**  
*für alle SHS/SMS in OÖ.*

**20 m Sprint**  
**Standweitsprung**  
Klimmzüge; Liegestütze  
**Bumerang-Lauf**  
**8 - min Lauf**  
Einbeinstand auf Bank

### **ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN**

Seilspringen  
Schlagballwurf gegen Wand  
Fußball: Spiel (nur männlich)  
Ball: Dribbelparcours mit Hand und/oder Fuß (nur m.)  
Boden: einfache Übungen nach Wahl  
....