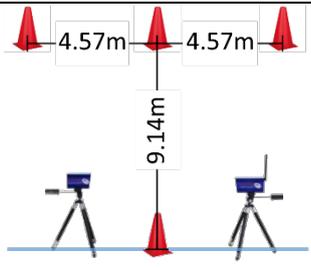
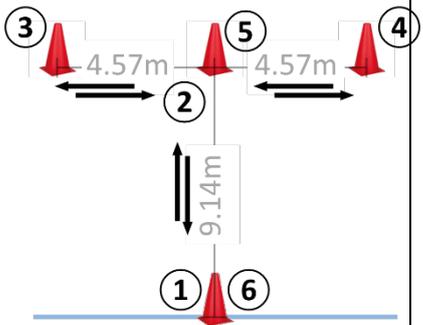
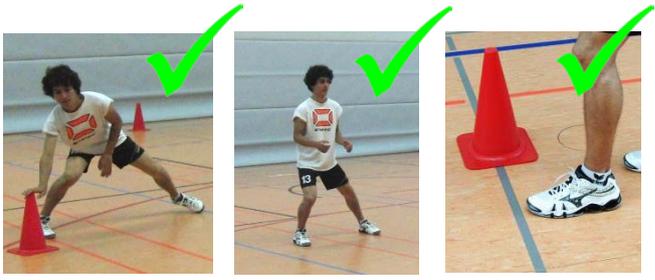


T-Agility Test	
Analyse	<ul style="list-style-type: none"> der Gewandtheit
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> 4 Pylonen (Höhe: ca. 30 cm) 1 Maßband 1 Doppellichtschranke (Höhe ca. 100 cm) 
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Grund- oder Mittellinie wird als Startlinie definiert. Markierungshütchen werden in Form eines „T“ aufgestellt. Doppellichtschranke wird an Start-/Ziellinie aufgestellt. Der Abstand zwischen den Lichtschranken beträgt ca. 3 m. Startmarkierung ca. 15 cm vor der Start-/Ziellinie anbringen. 
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> Hochstart in Schrittstellung mit dem Fuß der Wahl in vorderer Position an der Startlinie. freier Start (d. h. ohne Startkommando) Ablauf des Parcours 1-6 1-2: vorwärts, 2-3/3-4/4-5: Nachstellschritte seitwärts, 5-6: rückwärts Berührung der Hütchen mit Hand an Station 2 (rechts), 3 (links), 4 (rechts), 5 (links) 
Bewegungsanweisung	<ul style="list-style-type: none"> „Laufe den Parcours so schnell wie möglich ab!“
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> 2 Versuche, Bestwert wird notiert genügend Raum zum Auslaufen Gesicht zeigt immer in gleiche Richtung 

Abbruchkriterien	<ul style="list-style-type: none">▪ Überkreuzen der Füße bei Seitwärtsbewegung▪ Hand hat kein Kontakt zu Hütchen▪ Übertreten der Startlinie	
Ergebnisaufnahme	<ul style="list-style-type: none">▪ auf 1/10 s genau	