

# KASTEN- BUMERANG- TEST

TESTAUFBAU UND -ABLAUF

**VERDÄCHTIG-GUTE-JOBS.DE**



# KASTEN-BUMERANG-TEST

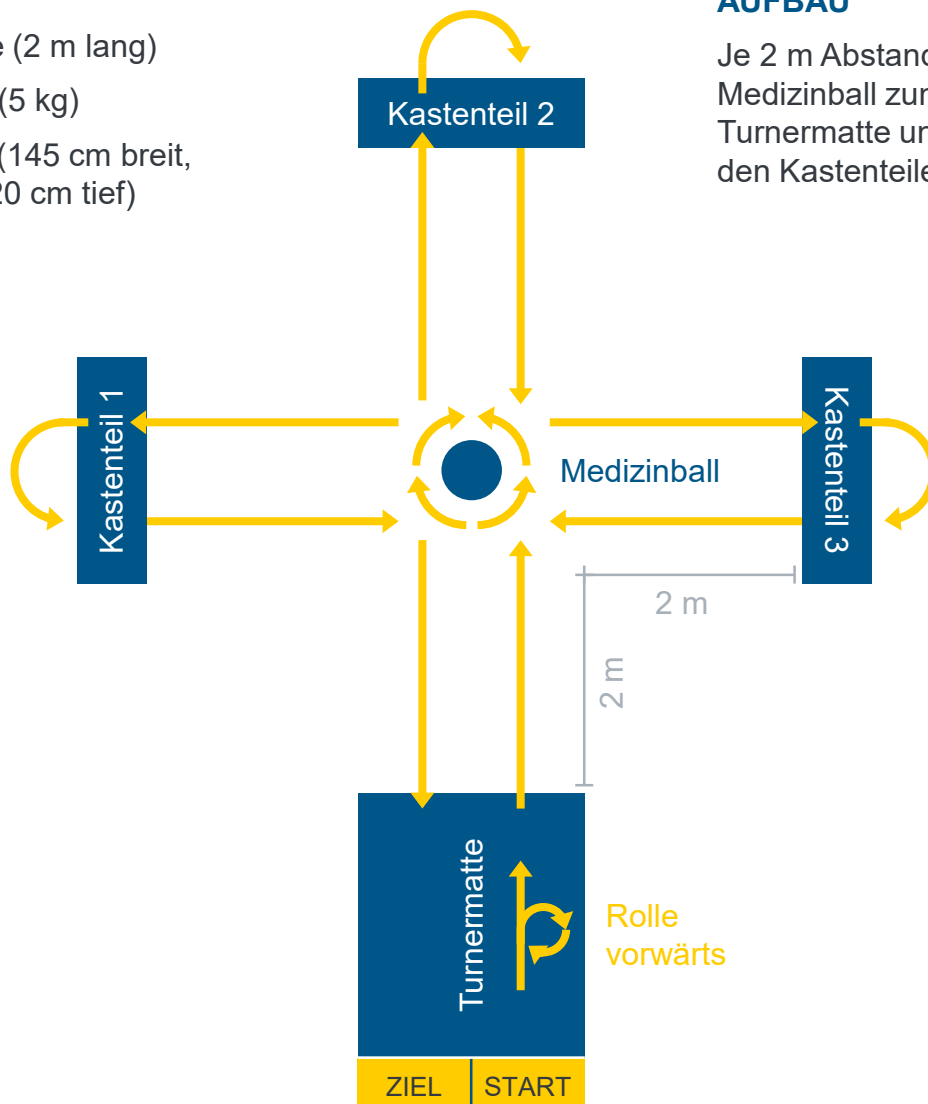
## DARSTELLUNG DES TESTAUFBAUS

### GERÄTE

- 1 Turnermatte (2 m lang)
- 1 Medizinball (5 kg)
- 3 Kastenteile (145 cm breit, 45 cm hoch, 20 cm tief)

### AUFBAU

Je 2 m Abstand vom Medizinball zum Rand der Turnermatte und zu den Kastenteilen.



# KASTEN-BUMERANG-TEST

---

## ABLAUF DES TESTS

Nach dem 12-Minuten-Lauf und zehn Minuten Erholung beginnt die Einweisung für den Kasten-Bumerang-Test und die Liegestütze. 60 Sekunden nach dem letzten Liegestütz folgt das Startsignal zum Kasten-Bumerang-Test.

Mit dem Startsignal erfolgt von der Startlinie eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den Medizinball zum Kastenteil 1 oder Kastenteil 3 gelaufen, das Kastenteil übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen.

Jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballs müssen insgesamt neun Kastenteile überwunden werden. Es kann mit Kastenteil 1 oder 3 begonnen werden, danach folgt Kastenteil 2 usw. Ein geradliniger Lauf von der Matte zum Kastenteil 2 sowie zwischen den Kastenteilen 1 und 3 ist nicht zulässig. Nach dem neunten Kastenteil muss nochmals der Medizinball im rechten Winkel umlaufen werden.

Zielpunkt der Übung ist die Ziellinie, ohne nochmalige Rolle. Die Ziellinie muss spätestens mit dem Schlussignal nach Ablauf der Übungszeit (60 Sekunden) erreicht sein, ansonsten gilt die Disziplin als nicht bestanden. Die tatsächlich benötigte Zeit wird ermittelt und in eine der sechs Bewertungskategorien eingeordnet.

### MINDESTLEISTUNG

In einer Übungszeit von maximal 60 Sekunden müssen neun Kastenteile überwunden werden (gilt für Bewerberinnen und Bewerber).