



## Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an [info@bhvrostockmvnord.de](mailto:info@bhvrostockmvnord.de) gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf\_Altersklasse\_Heimverein.pdf

### weibliche Jugend E

<b>Spieltag 1</b>	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.
<b>Spieltag 2</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 3</b>	Prelltest 5 x 5 Meter
<b>Spieltag 4</b>	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.
<b>Spieltag 5</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 6</b>	Prelltest 5 x 5 Meter
<b>Spieltag 7</b>	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.
<b>Spieltag 8</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 9</b>	Prelltest 5 x 5 Meter
<b>Spieltag 10</b>	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.



## Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an [info@bhvstockmvnord.de](mailto:info@bhvstockmvnord.de) gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf\_Altersklasse\_Heimverein.pdf

### männliche Jugend E

<b>Spieltag 1</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 2</b>	Handling 30 sek
<b>Spieltag 3</b>	8x3 Meter Vor-und Rückwärtslaufen mit Ball auf Zeit
<b>Spieltag 4</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 5</b>	Handling 30 sek
<b>Spieltag 6</b>	8x3 Meter Vor-und Rückwärtslaufen mit Ball auf Zeit
<b>Spieltag 7</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 8</b>	Handling 30 sek
<b>Spieltag 9</b>	8x3 Meter Vor-und Rückwärtslaufen mit Ball auf Zeit
<b>Spieltag 10</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig



## Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an [info@bhvrostockmvnord.de](mailto:info@bhvrostockmvnord.de) gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf\_Altersklasse\_Heimverein.pdf

### Weibliche Jugend D

<b>Spieltag 1</b>	2 Ball Koordination
<b>Spieltag 2</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 3</b>	8-ter lauf
<b>Spieltag 4</b>	2 Ball Koordination
<b>Spieltag 5</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 6</b>	8-ter Lauf
<b>Spieltag 7</b>	2 Ball Koordination
<b>Spieltag 8</b>	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 9</b>	8-ter lauf
<b>Spieltag 10</b>	2 Ball Koordination



## Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an [info@bhvrostockmvnord.de](mailto:info@bhvrostockmvnord.de) gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf\_Altersklasse\_Heimverein.pdf

### Männliche Jugend D

<b>Spieltag 1</b>	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 2</b>	Seilspringen 15 sek/15sek
<b>Spieltag 3</b>	Balancieren auf der umgedrehten Langbank mit prellen 30 sek.
<b>Spieltag 4</b>	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 5</b>	Seilspringen 15 sek/15sek
<b>Spieltag 6</b>	Balancieren auf der umgedrehten Langbank mit prellen 30 sek.
<b>Spieltag 7</b>	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig
<b>Spieltag 8</b>	Seilspringen 15 sek/15sek
<b>Spieltag 9</b>	Balancieren auf der umgedrehten Langbank mit prellen 30 sek.
<b>Spieltag 10</b>	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig