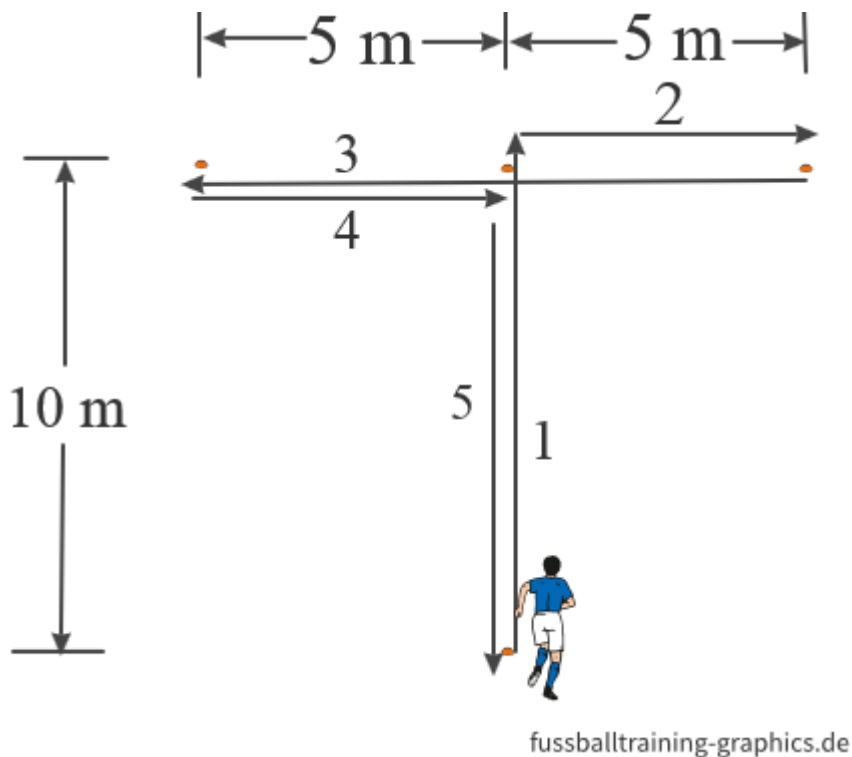


T-Test Agility



In einem Abstand von zehn Metern zueinander werden zwei Hütchen abgelegt. Im Abstand von jeweils fünf Metern liegt ein weiteres Hütchen von einem der zuvor genannten entfernt. Der Spieler, der den Test durchführen soll, steht an dem einzelnen zentral liegenden Hütchen mit Blickrichtung zu den drei Hütchen. Er sollte sich zuvor gründlich aufgewärmt haben, denn es geht im T-Test um Schnelligkeit. Jeder Spieler benötigt ca. eine Minute für den Test.

Auf ein akustisches Startsignal des [Trainers](#) sprintet der Spieler vorwärts zum ersten Hütchen, dann seitwärts zum rechten Hütchen, vom diesem Hütchen seitwärts zum linken Hütchen, dann wieder seitwärts zum mittleren Hütchen und abschließend rückwärts zum Starthütchen. Dabei hat der Spieler stets nach vorne zu schauen. Am jeweiligen Hütchen muß der Spieler mit dem jeweils äußeren Fuß ankommen und das Hütchen mit der Hand berühren.

Wenn man mehrere Felder gleichzeitig aufbaut, kann man mehrere

Tests durchführen und spart dadurch Zeit. Pro Feld sollte allerdings ein [Trainer](#) anwesend sein.

Leistung	Männer	Frauen
sehr gut	unter 9,5 Sekunden	unter 10.5 Sekunden
gut	9,5 bis 10,5 Sekunden	10,5 bis 11,5 Sekunden
durchschnittlich	10,5 bis 11,5 Sekunden	11,5 bis 12,5 Sekunden
schlecht	über 11,5 Sekunden	über 12,5 Sekunden

Video